

Социально- психологическая адаптация

28.11.2021

*Сидорина Ксения Сергеевна, педагог-психолог ГБОУ № 416
Петродворцового района Санкт-Петербурга «Школа
развития личности имени В.В. Павловой*



Адаптация

- естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям.

Адаптационный период

это целостная реакция в ответ на резкие изменения жизненных стереотипов, протекающая на уровне всех систем:

- на физиологическом
- на социально-психологическом
- Личностном

Проявления адаптации. Вариант 1

- Усталость, истощение
- Плаксивость
- Головная боль
- Нарушение сна
- Различные изменения аппетита (как снижение, так и повышение)

В виде эмоциональных сдвигов

- Раздражительность
- Обидчивость
- Постоянное состояние тревоги
- Страх сделать что-то не так, ошибиться

Проявления адаптации. Вариант 2

В виде перевозбуждения

- Повышенная двигательная активность
- Нарушение дисциплины на уроке
- Трудности со сном

В виде негативизма

- Капризы
- Отказ выполнять требования взрослого
- Агрессия и аутоагрессия

ПОРТРЕТ ВЫПУСКНИКА: ДОШКОЛЬНИК

деятельный и
активный

креативный

любопытный

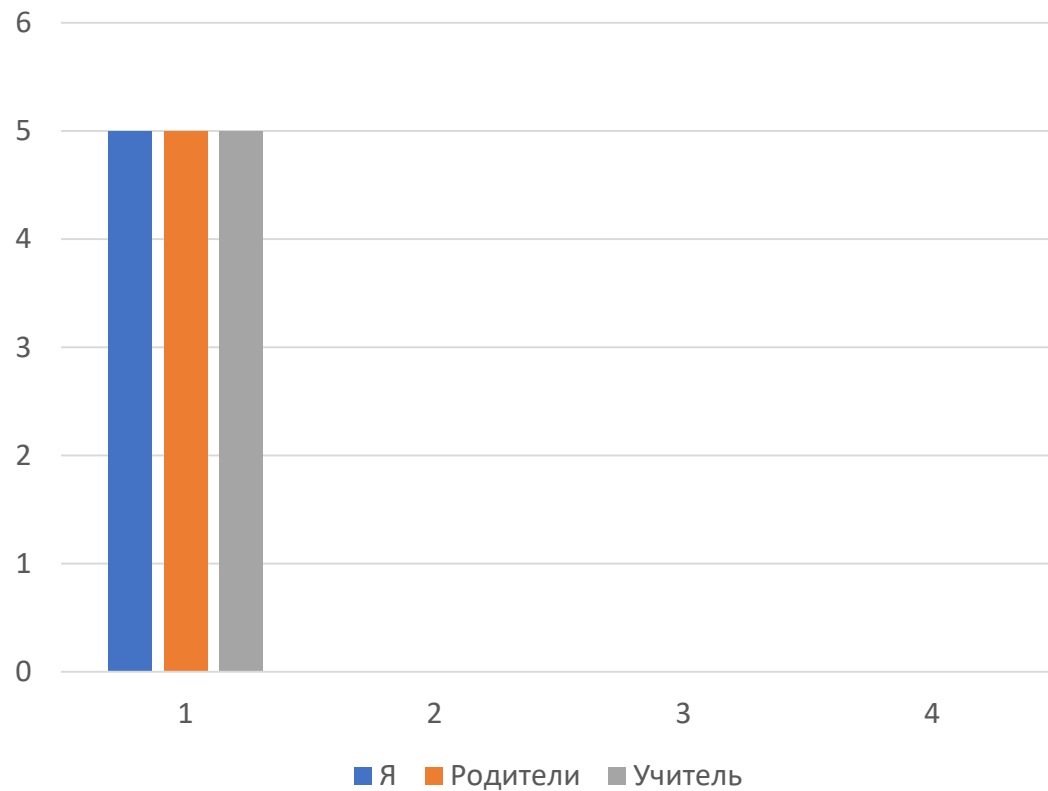
инициативный

открытый внешнему
миру,
доброжелательный
и отзывчивый

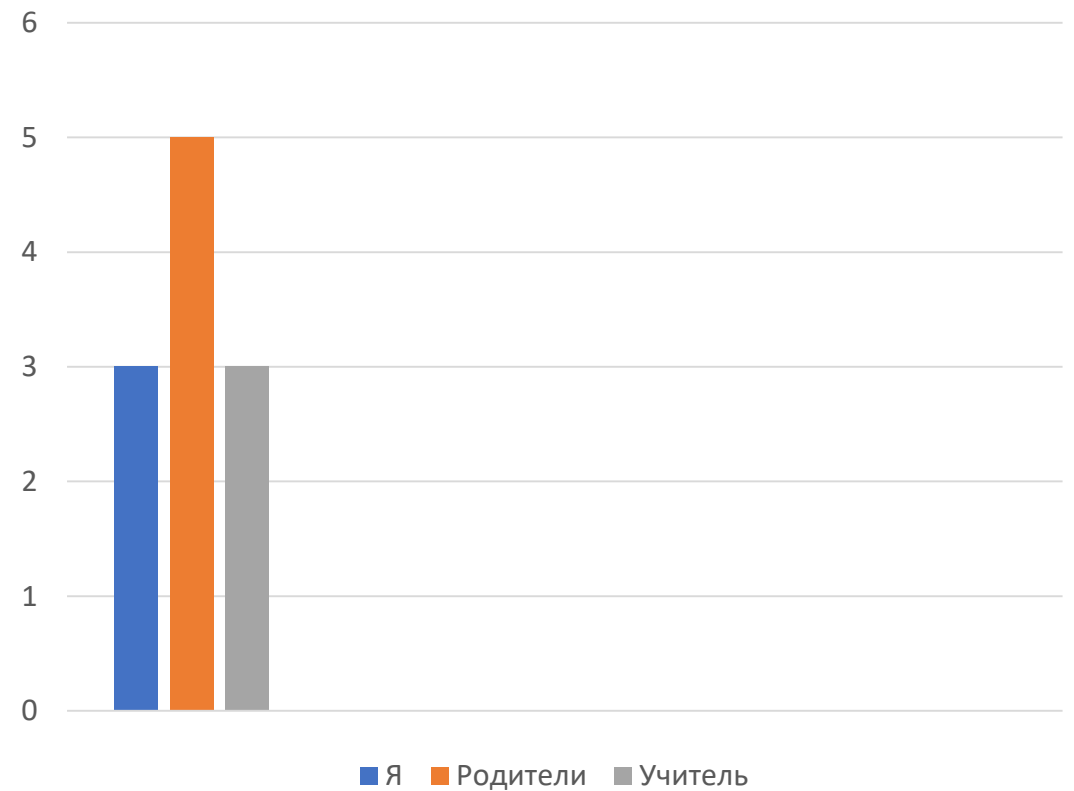
положительное
отношение к себе,
уверенность в своих
силах (самооценка)

Адаптация первоклассников. Самооценка.

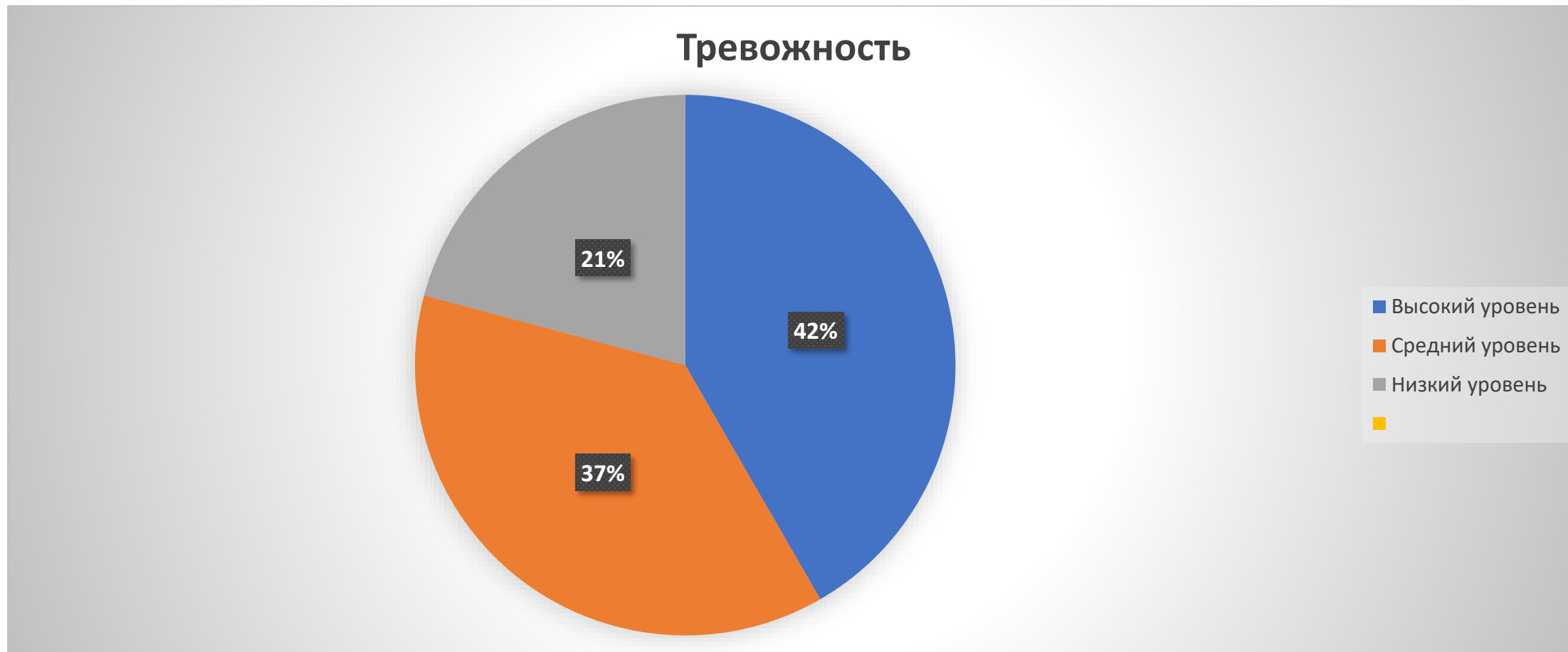
Самооценка 1



Самооценка 2



Адаптация первоклассников. Тревожность



Игровые приемы в учебной деятельности

- Развивающая физкультминутка: «Вышли мышки», «Чайничек с крышечкой», «Руки в стороны те кто...»
- Игры на развитие памяти, где каждый последующий участник повторяет все, что сказали перед ним
- Игры на развитие воображения: «А что будет если...», «Незаконченные предложения», фантазийный «Рассказ по картинкам»

Ссылки на видео записи физминуток:

https://drive.google.com/file/d/19mzadEW9Lo2_R0pskMyP4vP1M3SVevUP/view?usp=drivesdk





Игры на развитие эмоционально-волевой сферы

- Эмоциональный крокодил
- Объясни настроение другому
- Радуга настроения

Портрет выпускника: Начальная школа

исследовательский
интерес

коммуникативность

ответственность

саморегуляция

уважительное
отношение
к окружающим,
к иной точке зрения

навыки
самоорганизации
и здорового образа
жизни