

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

Гимназия № 210 «Корифей»

Октябрьский район

Секция: психология

Тип проекта: исследовательский

Как заявить о себе в новом коллективе? (инструменты эффективной адаптации для подростков)

Автор проекта: Брагина Софья Александровна, 11 класс

Электронная почта: bragina_sa@koriphey.ru

Научный руководитель проекта: Калужская Мария Владимировна

к.п.н., учитель обществознания, философии

МАОУ Гимназии № 210 «Корифей»

Контактный телефон руководителя проекта: +79122070507

Электронная почта руководителя проекта: kaluzhskaya_mv@koriphey.ru

2023 г.

Оглавление.

1) Оглавление	2
2) Введение	3
3) Глава 1: основные типы и механизмы социальной адаптации.	
1.1. Понятие социальной адаптации. Сравнение различных подходов.	
Виды и способы адаптации.	6
1.2. Особенности адаптации в подростковом и юношеском возрасте.	
Школьная адаптация. Самоутверждение.	10
1.3. Деадаптация: суть процесса, как преодолевать.	14
1.4. Вывод. Личный опыт: что помогло адаптироваться мне?	17
4) Глава 2: создание руководства по эффективной адаптации (на основе интервью).	
2.1. Информация об участниках опроса.	18
2.2. Вывод, основанный на опыте подростков, переживших опыт адаптации в новой среде.	23
5) Список литературы.	25

Введение.

В 2020 году я сменила школу и ощутила трудности вхождения в новую среду, поэтому захотела разобраться в сути возникающих сложностей и помочь себе и своим сверстникам более успешно и безболезненно адаптироваться в коллективе.

Сначала я разобралась с вопросом, что такое адаптация. Понятие происходит от латинского слова «adapto» – «приспособлять» и в самом широком смысле означает процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды. Термин «адаптация» возник в XIX веке в рамках биологической теории, однако со временем получил распространение и в других областях знаний.

Наша адаптация к новым условиям происходит на трех уровнях: физиологическом, психологическом и социальном. На *физиологическом* уровне это способность организма человека поддерживать свои параметры в пределах, необходимых для нормальной жизнедеятельности (гомеостаз). На *психологическом* уровне адаптация обеспечивает нормальную работу всех психических структур при воздействии внешних психологических факторов (принятие взвешенных решений, прогнозирование развития событий и др.). *Социальная* адаптация обеспечивает приспособление человека к сложившейся социальной среде за счёт умения анализировать текущие социальные ситуации, осознания своих возможностей в сложившейся социальной обстановке, умения удерживать свое поведение в соответствии с главными целями деятельности.

Данная работа направлена на изучение **проблем социальной и эмоционально-психологической адаптации подростков** в новом коллективе, проблема актуальна в современном динамичном мире, где каждому часто приходится входить в новые (в том числе временные) группы и коллективы.

Полученные в процессе работы над проектом знания и навыки я планирую направить на эффективное решение данной проблемы и предложить навигатор по адаптации для своих сверстников - подростков, которым предстоит утвердить себя в новом коллективе.

Актуальность темы обусловлена объективной потребностью многих людей (особенно, подростков и молодёжи) в простых и действенных алгоритмах адаптации. Они служат также механизмами развития тех качеств человека, необходимых для адекватного выбора мировоззренческих принципов, способов достижения целей, налаживания коммуникаций в современных нестабильных социальных ситуациях.

Социальная адаптация значима еще и как специфическая стратегия, метод, используемый нами для преодоления «зоны отчуждения» между собой и социумом на каждом этапе социализации личности. Сегодня в России остро ощущается дефицит позитивного воздействия основных институтов социализации: школы, семьи, социальной защиты, средств массовой информации, следствием чего является обострение противоречий между «миром» общества и «миром» личности.

Цель проекта - разработка комплекса эффективных приёмов, позволяющих подросткам успешно адаптироваться в новом коллективе.

Объект исследования - процесс адаптации школьника в новой среде;

Предмет исследования - конкретные способы, помогающие быстро и экологично адаптироваться.

Задачи проекта:

- 1) Исследовать понятие, основные типы и механизмы социальной адаптации;
- 2) Рассмотреть и выявить причины проблем с адаптацией у подростков;

- 3) Создать и провести опрос (серию интервью) среди школьников, которым пришлось сменить школу либо осваиваться в новой среде;
- 4) Разработать памятку (гид) по успешной адаптации для школьников.

Гипотеза: главным фактором успешной адаптации является мотивация - желание самого новичка поскорее адаптироваться, причем наиболее комфортным для себя и остальных образом.

Результатом проекта станет *создание гайда* (помощника), содержащего набор рекомендаций по успешной адаптации для подростков.

Новизна данного проекта состоит в опоре на личный опыт, проведении сфокусированного опроса (интервью) и создании памятки для успешной адаптации подростков.

Глава 1.

1.1 Понятие социальной адаптации. Сравнение различных подходов. Виды и способы адаптации.

Тема адаптации подростков изучается психологами и социологами уже более 50 лет в самых разных аспектах. Например, неуверенность, неумение подавать себя, знакомиться, отстаивать свою точку зрения, заявлять о себе. Не менее тяжелым барьером для подростков является изменение учебной ситуации: новые учителя, требования, программа, объем заданий и т.п.

Проблемами приспособления к новой среде занимались многие российские ученые. Так, отечественные ученые философских и социологических позиций - С.Д. Артемов и А.Н. Розенберг одними из первых взялись за изучение процесса адаптации человека в коллективе с философских и социологических позиций. С.Д. Артемов рассматривал адаптацию на производстве как «...процесс активного усвоения молодой сменой рабочего класса исторически сложившихся материальных и духовных условий деятельности производственных коллективов»

А.М. Розенберг трактовал социальную адаптацию как «сложный и внутренне противоречивый процесс приспособления личности к различным структурным элементам среды для выполнения определенных социальных функций в данном коллективе».

Опираясь на часто приводимые в словарях и научных статьях формулировки, мы можем привести рабочее понятие адаптации. Социальная адаптация - процесс приспособления личности или социальной группы к новой среде жизнедеятельности путем активного ее усвоения.

То есть, интеграция в общество обязательно предполагает намерение и способность изменять себя в зависимости от изменения внешних условий.

Будучи сложным и многоуровневым процессом, адаптация относится к различным сферам жизнедеятельности человека. Как процесс она означает приспособление личности или социальной группы, попавшей в трудную жизненную ситуацию, к реальной социальной среде. Процесс социальной адаптации начинается с осознания личностью (социальной группой) того обстоятельства, что ее прежнее поведение не содействует достижению успеха и необходимо менять его с учетом требований новой социальной среды.

Многие ученые, включая авторов учебных пособий, выделяют четыре основных вида или уровня адаптации человека: биологическую, физиологическую, психологическую и социальную.

Процесс социальной адаптации носит конкретно-исторический характер. Поэтому усилия личности или социальной группы, их адаптационный потенциал во многом определяются направленностью самих изменений, социально-правовой и нравственной обстановкой в стране.

Причиной адаптации могут служить изменения социального состояния и положения личности или группы лиц в связи с новой социальной ситуацией (переезд, смена места работы или учёбы, временная смена обстановки, потеря работы, выход на пенсию, вынужденная миграция, участие в боевых действиях и т.д.). Отсюда вытекает существующая классификация основных направлений социальной адаптации: от адаптации детей в новых учебных заведениях до реабилитации людей, переживших катастрофы.

Опираясь на мнения исследователей, можно выявить следующие **виды адаптации**:

1. Адаптация личности путем преобразования или полного преодоления проблемной ситуации, в том числе различных конфликтов: Это активная, преимущественно незащитная адаптация. В этом случае ресурсы и механизмы адаптации личности мобилизуются для реконструкции реальной социальной ситуации, а в самой личности происходят сравнительно небольшие и в основном положительные изменения (приобретение новых знаний и навыков, социальной компетентности).

2. Адаптация личности путем ухода от проблемной ситуации: Это «пассивная» адаптация, поиск новых, более благоприятных для безопасности и удовлетворения потребностей стратегий. В этом случае личность претерпевает более глубокие изменения.

3. Адаптация с сохранением проблемной ситуации и приспособлением к ней: Такая адаптивная стратегия может осуществляться либо путем преобразования восприятия и истолкования ситуации, т.е. создания ее непроблемного субъективного образа, либо путем более глубокого изменения самой личности.

Ряд исследователей (например, Котов В.Д., Столяренко Л.Д.) выделяют четыре качественные **стадии** социальной адаптации:

1. Начальная стадия, когда адаптирующийся человек улавливает лишь правила поведения, но система ценностей социума внутренне им не принимается;

2. Стадия терпимости, когда новая социальная среда и индивид признают равноценность эталонов поведения в отношении друг друга;

3. Стадия приспособления связана со взаимными уступками: новичок признает и принимает систему ценностей среды, но и представители среды признают некоторые его ценности;

4. Стадия полной адаптации, "ассимиляции", когда человек отказывается от прежних образцов и ценностей и полностью принимает новые.

Помимо видов адаптации, существуют конкретные **способы**. Каждый, кто заинтересован в скорейшем вхождении в коллектив, может совершить ряд простых шагов. Список, который я выделила для себя:

1. Проявить инициативу, начать общение первым.
2. Просить помощи у новых одноклассников, не бояться этого.
3. Активно отвечать на уроках, чтобы учителя замечали тебя.
4. Помогать одноклассникам, говорить о своих сильных сторонах открыто.
5. Стараться избегать конфликтов.
6. Не уходить от коллектива, но иметь свое мнение.
7. Уметь признавать ошибки.

1.2. Особенности адаптации в подростковом и юношеском возрасте.

Школьная адаптация. Самоутверждение.

Школа представляет собой социальный институт образования и воспитания, а значит, является элементом структуры общества, играющим важную роль в социализации личности; поэтому школа испытывает на себе все кризисные изменения, происходящие в социуме.

Подростковый возраст, который традиционно считается наиболее сложным, находится в границах от 10-11 до 15-16 лет. В это время происходит основная перестройка организма, фиксируется качественный скачок в формировании интеллекта, при этом данный период наиболее богат и драматичен с точки зрения социально-психологического развития. Ребенок вступает в стадию активного тестирования и отрицания общепринятых ценностей и норм. [2, стр. 13-14]

Главной особенностью подростка является личностная нестабильность. Он заявляет о себе как о личности с большой буквы. Противоположные черты, стремления, желания сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения. Именно она чаще всего и становится конфликтной основой при общении подростков со сверстниками - им необходимо самоутвердиться в коллективе, чтобы занять "удобную" позицию.

Индивидуальные характеристики имеет также следующий за подростковом юношеский возраст: стадия развития от подросткового возраста к взрослости (от 16-17 до 20-21 года). Психологи расходятся в определении возрастных границ юности. В западной психологии вообще преобладает традиция объединения подросткового возраста и юности в единый возрастной период, называемый периодом взросления, границы которого простираются от 12-14 до 25 лет. В отечественной науке принято

рассматривать юношеский возраст как самостоятельный период развития человека, его личности и индивидуальности.

Именно в юности происходит становление устойчивого самосознания и стабильного образа «Я» - центральное психологическое новообразование данного периода. Это новая психологическая реальность, которая влияет на поведение, порождает сомнения и переживания. В самосознание входит фактор времени (юноши и девушки начинают жить будущим).

Главное отличие юношеского периода жизни заключается в том, что старший школьник стоит на пороге вступления в самостоятельную жизнь. Ему предстоит выбрать сферу профессиональной деятельности и определить свое место в жизни, самоутвердиться во взрослом мире (и это, пожалуй, один из самых важных этапов адаптации).

Самоутверждение - сложный процесс, во время которого человек утверждает самого себя как единую, цельную и гармоничную личность. Оно происходит путем выбора стратегии.

Одна из известных классификаций Сурцуквой Н.С, в ее работе "Особенности адаптации в подростковом возрасте", выделяет **три способа самоутверждения личности (стратегии)**:

1. Неуверенное поведение,
2. Ассертивное поведение,
3. Агрессивный стиль общения.

Для людей, выбравших неуверенное поведение (**зависимых личностей**), характерны:

- Ориентация личности на конформное поведение (т.е. строгие рамки законов, правил поведения, общественной морали являются обязательными и не подвергаются пересмотру),
- Тенденция скрывать собственное мнение (которое может даже не формироваться из-за отсутствия необходимости его высказывать),
- Сглаженные эмоциональные реакции с предпочтением неопределенных и мало выразительных форм речевого общения (соответствие типичным ожиданиям окружающих).

Для людей, выбравших ассертивное (уверенное) поведение (**конструктивных личностей**), характерно:

- Отвечать без заминки, говорить достаточно громко и естественным тоном
- Не избегать собеседника,
- Охотно обсуждать предложенную тему,
- Открыто проявлять чувства и говорить о них,
- Высказывать свое мнение,
- Учитывать правила и законы, присущие данному коллективу, но использовать их по своему усмотрению.

Для людей, выбравших агрессивный стиль общения (**доминирующих личностей**), характерно:

- Отвечать, прежде чем собеседник успел закончить свою мысль,
- Громко говорить вызывающим тоном,
- Смотреть на других свысока,
- Пренебрежительно отзываться о собеседнике или предмете разговора (осуждать, порицать, принижать),
- Навязывать свое мнение,

- С жаром изливать свои чувства,
- Ставить себя выше всех и причинять боль другим, чтобы не сделать больно себе.

Смена внешней среды и окружения, переход в новый коллектив происходят обычно при смене школы (или модели обучения) и при переходе из школы в вуз, ссуз или трудовой коллектив. Процесс адаптации к обучению в вузе – явление весьма сложное, многогранное, знаменующее новый этап в развитии личности. Переход от общего образования к профессиональному предполагает целый ряд внутренних и поведенческих перестроек.

Тем не менее, в любой период "новичку" необходимы универсальные способы адаптации, подходящие практически для любого возраста. Конкретный набор полезных практик, основанный на анализе теоретических моделей и личного опыта, я предлагаю своим сверстникам во второй главе.

Разумеется, бывают случаи, в которых не помогают и эти стратегии, поэтому происходит процесс **дезадаптации**.

1.3. Деадаптация: суть процесса, как преодолевать

В ходе адаптации при очень сильном или длительном воздействии неблагоприятных факторов среды в организме возникает деадаптация (нарушение или срыв адаптации).

Конечно, играют ключевую роль такие факторы, как одиночество, пассивная позиция, низкая самооценка человека. Многие исследователи считают, что деадаптация происходит из-за недостатка возможностей и инструментов приспособления; другие утверждают, что основной причиной деадаптации и одиночества как раз и является развитие информационных технологий.

Некоторые люди теряют ориентиры и не могут разрешить даже элементарные проблемы, с которыми сталкиваются. Это ведет к росту уровня асоциальности, апатичности; человек опускает руки и впадает в депрессию даже в подростковом возрасте. А затем приходится строить жизнь по-новому, учиться радоваться ей, потому что из-за деадаптивных процессов молодые люди утрачивают этот навык.

Таким образом, **социальная деадаптация** – это утрата приспособленности личности к социальным и культурным условиям окружающей среды. Утрата может быть полной (так наз. “фатальная” деадаптация) или частичной. [3, стр. 8-10]

Когда психологическое равновесие человека ничем не нарушено, он вряд ли станет избегать прямых контактов с окружающими. Таким образом, социальная деадаптация является свидетельством того, что личность испытывает серьезные проблемы, а условия, в которых она находится, вряд ли можно назвать благополучными.

Чаще всего корнем проблемы является педагогическая запущенность личности. Деадаптация чаще всего возникает там, где ребёнок с ранних лет встречает к себе невнимательное отношение, пренебрежение к его интересам и потребностям. Постепенно формируется чувство незащищенности, ненужности - и обостряется уже в более сознательном возрасте. Не умея принимать чужую любовь и поддержку, человек и сам не умеет проявлять ее. К тому же, детская социальная деадаптация приводит к трудностям с самоопределением, с поиском своего места в жизни.

Любая проблема имеет свои последствия, которые отражаются на личности. Деадаптация не исключение.

Привычка действовать в одиночку приводит к тому, что подросток, а затем молодой человек становится более раздражительным в присутствии других людей. Деадаптация нарастает, увеличивается уровень страхов, связанных с общением с другими людьми. Нарастает конфликт с самим собой, а также с окружающими; человек бросает вызов обществу, становится уязвимым и незащищенным: его психику нагружают дополнительные переживания. Конфликт очень выматывает, держит в напряжении и усиливает стремление дистанцироваться от всех - и от взрослых, и от своих ровесников.

Формируются такие чувства, как подозрительность, недоверие, ухудшается характер, а вместе с ним и физическое состояние. По сути, социальная деадаптация становится следствием неправильного отношения человека к окружающему миру, к людям, неумения выстроить правильные отношения, основанные на доверии. Отсутствует гармония с миром и с самим собой.

Конечно, у каждого из нас есть свой собственный выбор. Кто-то выбирает роль отшельника, чтобы остаться наедине с самим собой. Но подобное решение чаще приводит к внутренним противоречиям (т.к. человек “варится в собственном соку”, в своих тревогах и подозрениях), страхам и конфликтам, которые самостоятельно разрешить практически невозможно.

Любые ситуации имеют решение, а значит и проблемы дезадаптации можно решить.

Прежде всего психологи советуют проработать внутренние страхи.

Здесь поможет работа со специалистом, который поможет осознать масштаб проблемы и способы возвращения к нормальной жизни. Основными методами борьбы становятся: [4, стр. 215-216]

- работа с психологом и психотерапевтом;
- укрепление и расширение зоны доверия;
- социальные контакты.

Выходить из зоны комфорта и делать то, чего ты боишься, – действенный способ преодолеть страх. Легче это осуществить, если сфокусироваться на позитиве. Можно, например, записаться на интересный тренинг, найти хобби; полезная работа в коллективе тоже поможет найти друзей и поддержку.

Конечно, выработка оптимистичного мышления требует усилий. Но искреннее желание человека жить полноценной социальной жизнью ускорит формирование новых коммуникативных навыков.

1.4. Вывод. Личный опыт: что помогло адаптироваться мне?

Когда я перешла в новую школу и сменила коллектив (это было 2 года назад), то выбрала для себя первый - неуверенно-конформистский - способ самоутверждения. Мне было очень сложно привыкнуть к такому поведению, ведь обычно я люблю занимать лидерские позиции. Поэтому мой процесс адаптации длился очень долго, казалось, что бесконечно. Сейчас, когда я наконец освоилась, уже не чувствую себя дискомфортно и отлично контактирую практически со всеми сверстниками.

Мне помогли ребята, одноклассники; компания, в которую я вошла. Они поддержали меня, протянули руку помощи. Я благодарна им за это.

Сейчас, оглядываясь назад, я понимаю, что мне бы очень помог комплекс правил, помогающих быстро и правильно адаптироваться в новом сообществе. К сожалению, такого ресурса (простого и понятного) я не нашла, поэтому решила создать свой, основанный на собственном опыте и советах моих сверстников, также прошедших через процесс адаптации.

Глава 2. создание руководства по эффективной адаптации (на основе интервью).

2.1. Информация об участниках опроса.

Для того, чтобы сформировать наиболее полезный гайд по адаптации, я опросила своих сверстников, которым пришлось сменить школу. Я сформулировала вопросы наиболее подходящие к ситуации перехода, ответы на которые мне дали ребята из параллели 10-ых классов.

В список входили следующие **вопросы:**

1. Почему ты решил(а) сменить привычную тебе среду? С чем связан твой переход в другую школу?
2. Оправдались ли твои ожидания на новом месте?
3. Ты считаешь, что адаптировался(ась)? Если да, сколько тебе понадобилось времени на это?
4. Ты комфортно себя чувствуешь в новом коллективе?
5. Что было самым трудным и самым простым для тебя в адаптации?
6. Есть какие-то моменты, которые тебе хотелось изменить в процессе твоей адаптации, смотря назад?
7. Есть ли желание вернуться назад (в прошлую школу)?
8. Какой совет можешь дать ребятам, которым в скором времени предстоит адаптироваться в новой среде?
9. Помогли бы тебе тогда советы психологов, опыт сверстников?
10. Как ты думаешь, полезным будет пособие по успешной адаптации?

Моим первым собеседником стал ученик 10 (гум) класса – **Степан Горюнов**. Его переход в новую школу связан с переездом в другой город. Степа учился в лицее №9, в городе Сибай. Смена коллектива Степану далась непросто, ведь поменять жизнь в 17 лет – очень ответственное решение, особенно, если оно принято в силу обстоятельств. На данный момент подросток чувствует себя уверенно в новом коллективе, благодаря своему девизу: "Результат требует времени, главное набраться терпения!". Самым сложным в своей адаптации Степа отметил знакомство с новой школьной программой, а легким – общение со сверстниками. Также ученик считает, что ему бы не помогли советы психологов, одним из его правил стало следующее: "В стрессовом деле слушай только себя, именно твой внутренний голос подскажет правильный путь". Создание гайда по адаптации помогло бы юноше найти общий язык со сверстниками скорее, а также прожить процесс смены обстановки без стресса.

Александр Зонов стал моим вторым опрошенным. Юноша решился на смену учебного заведения по причине некачественного образования в предыдущей школе. Саша учился в гимназии №94 в Екатеринбурге. Сейчас же он является учеником гимназии №210 "Корифей", выбрал технический профиль. В свои 17 лет он осмелился на такое решение благодаря сильному характеру. Судя по Сашину рассказу, в его жизни присутствует одно правило: "Никогда не заморачивайся о том, что делаешь, именно тогда все пройдет наилучшим для тебя же образом, безо всякого стресса и паники!". Именно поэтому период адаптации Александра занял всего два месяца. За такой короткий период подросток успел испробовать на себе все сложности новой школы, например, знакомство с учителями, с их методикой обучения и системой работы школы. Для него совершенным пустяком оказалось знакомство с ровесниками, он нашел с ними общий язык в первые дни. Саша считает, что неотъемлемой частью перехода в новую школу стал бы **гайд-помощник**, к которому можно прибегнуть в сложной ситуации.

Третьим участником моего опроса стала **Екатерина Петрякова**. Несмотря на свой юный возраст (17 лет), Катя четко определила, чего она ждет от нового места. Прошлым образовательным учреждением Кати была школа №12 в поселке Лобва. Девушка решилась на смену обстановки и переехала в другой город, чтобы обзавестись новыми знакомствами и контактами. Катя перешла в гимназию "Корифей" только в десятом классе, несмотря на непростой этап своей жизни, Катя чувствует себя спокойно на новом месте, она полностью вовлечена в учебно-образовательный процесс. Она считает, что наиболее сложным для неё стало знакомство с классом, а самым легким – изучение правил школы, новой учебной программы и ее методик. На данный момент у Екатерины полностью отсутствует желание вернуться в старую школу, все это благодаря поддержке одноклассников, а также главному правилу ученицы: "Будь самим собой, именно это поможет тебе влиться в коллектив". Катя добавила, что важной частью в смене обстановки является поддержка, которую подросток может получить не только от сверстников, но и найти в источниках, таким образом, Катя считает гайд по адаптации определенным "маст-хэвом"!

Моим четвертым собеседником стала **Анна Баранова**, ученица 10 (хим-био) класса. Ее переход в новую школу обусловлен напряженными отношениями с педагогическим составом прошлого учебного заведения, а также с временным отсутствием здания школы (снесено и ожидает постройки). Девушка училась в гимназии №40, перешла в гимназию №210 в десятом классе. 16-летняя Анна с легкостью приняла столь ответственное решение, руководствуясь своим главным жизненным слоганом: "Никогда и ничего не бойся! Лучше проявляй себя, это поможет легко адаптироваться". Аня комфортно чувствует себя в новой школе, прекрасно ладит с новыми одноклассниками, а также успешно участвует во многих конкурсах. Она не считает важным прибегать к мнению и советам психологов, т.к.

чувствует, что может пройти этот переломный момент своими силами. Анна отметила, что гайд по адаптации во многом бы ей помог, например, в построении первого контакта с новым коллективом, что немаловажно в условиях подростковой адаптации.

Пятым участником моего опроса стал **Борис Попов**, ученик 10 (социально-экономического) класса, который перешел в гимназию "Корифей" лишь год назад. В свои 17 лет Борис ответственно подходит к выбору своего дальнейшего пути. Его переход в новую школу связан с жадой новой обстановки. Предыдущим местом учебы Бориса была "Политехническая гимназия" в городе Нижний Тагил. Юноша считает, что полностью адаптировался на новом месте за три месяца, в чём ему помогла поддержка одноклассников, а также важное правило, которое Боря повторял себе: "Будь открытым, старайся зарекомендовать себя в первые дни, это поможет тебе в будущем!". Самым трудным этапом в адаптации подростка было общение с учителями: он долго не мог привыкнуть к новой системе образования и углубленному обучению, но упорство и сила воли перевесили в этом стрессовом моменте! Легким для Бориса оказалось знакомство с одноклассниками, поиск точек соприкосновения с ними. Возвращаясь назад, Борис отметил, что ему бы помогли советы психологов и опыт сверстников, ведь у них есть "лайфхаки" по процессу адаптации. Также важным подспорьем для подростков является поддержка, которую можно получить цифровым путем, например, создать гайд, в котором будут собраны самые полезные и эффективные стратегии!

Шестым участником опроса является ученица СУНЦа – **Полина Бурунова**. В возрасте 17 лет девушка умеет четко расставлять приоритеты, именно это и связано с ее переходом в новую школу. Полина до восьмого класса училась в екатеринбургской школе №105. В связи с поиском больших возможностей, Полина решила сменить привычную для себя среду. "Первые дни были очень сложными:

новые люди, обстановка, уровень обучения разнится, стрессово." – вспоминает Поля. В такой эмоционально трудный период девушке помогла поддержка родителей, друзей и новых одноклассников. Полине понадобилось три месяца на адаптацию, сейчас она чувствует себя комфортно. Самыми трудными факторами стали новый объем информации, профильный уровень обучения и знакомство с педагогами. Легким Полина назвала знакомство с одноклассниками, которые сразу полюбили ее. Главным правилом она считает следующие слова: "Брать нужно знаниями! В первое время нельзя допускать наличие долгов, надо погрузиться в систему образования.". Девушка считает, что профессиональное мнение психологов в такой период просто необходимо, ведь советы знающих людей помогут в приобретении новых знакомств и связей. Также Полина отметила важность пособия-гайда по успешной адаптации для подростков, которое бы направляло потенциальных новичков.

Последней участницей моего опроса стала **Вероника Шевченко** – ученица 10 (хим-био) класса, в образовательном учреждении СУНЦ. Переход в новую школу связан с переездом не только в новый город, а в новую страну! Девушка училась в Казахстане, г. Костанай, в ГУ "Физико-математическом лицее". Безусловно, переезд на дальнее расстояние оказался очень стрессовым моментом в жизни Вероники, но благодаря силе воли, терпению и упорству она освоилась на новом месте за три месяца. Самым сложным этапом стало расстояние, но позитивные моменты перевесили, и Ника сейчас не испытывает желания вернуться в старую школу. Её девизом стали следующие строки: "Терпение и труд все перетрут!". Потенциальным новичкам Вероника советует отринуть страхи и сомнения, ведь любой результат стоит потраченных сил. Также девушка отметила, что не имела желания прибегнуть к помощи психологов или сверстников, поскольку находилась в полном балансе с собой. Вероника добавила, что в ее адаптации не было другого эффективного источника поддержки кроме нее самой, но это легко исправить, создав гайд с полезными советами.

2.2. Вывод, основанный на опыте подростков, переживших опыт адаптации в новой среде.

На основе ответов гимназистов, которым пришлось сменить школу по тем или иным причинам я сформулировала несколько тезисов, которые раскрою в своем гайде (пособии по адаптации).

Опрос показал, что 80% человек перешли в новую школу по своему личному желанию, а не в связи с внешней ситуацией, но 20% сделали это именно из-за обстоятельств, в частности, из-за переезда.

Все респонденты сказали, что полностью довольны новым местом обучения, все их ожидания оправдались, а у некоторых слишком, что дает понять, что адаптация сложный процесс, но стоящий того!

Многим ребятам для адаптации потребовалось 2-3 месяца, некоторым 6, а один участник до сих пор не адаптировался, а находится в процессе принятия ситуации перехода. Данная статистика говорит о том, что вне зависимости от обстоятельств, каждому подростку нужен индивидуальный период адаптации. Оглядываясь назад, хочу отметить, что мне понадобилось 1,5 года, чтобы окончательно влиться в коллектив.

Половина опрошенных школьников столкнулась с трудностями общения с одноклассниками: в силу своей зажатости, страха подойти первым или просто из-за волнения. Другая же половина отметила, что трудности возникли именно с педагогическим составом. Им было сложно понять новую систему образования, принять педагога и усвоить его методику образования. Конечно, у каждого отмечены и плюсы, на основании которых выявлены самые легкие моменты в адаптации, например, выполнение школьных заданий, поиск общих интересов с ровесниками, изучение расписания и правил школы.

20% участников сделали вывод, что им задним числом хотелось бы что-то изменить в своем поведении: это касается поведения в первые дни, агрессии в сторону

ребят и недобросовестного выполнения домашних работ. Для остальных респондентов все оказалось корректным, они бы ничего не хотели менять.

Ни один из опрошенных подростков не выразил желания вернуться в старую школу; можно сделать вывод, что их представление о новом сообществе оказалось позитивным, а главное - им комфортно в новой среде!

Многие ученики советуют не бояться, ведь лишние страхи отвлекают от образовательного процесса, а также неблагоприятно воздействуют на психику. Их посыл - "быть открытым к окружающим", а также оставаться самим собой и не изображать из себя другого человека. Лишь 10% подростков подчеркнули, что важно помнить об учебе, именно ее нужно ставить на первый план, знания важнее психологического состояния.

30% учащихся, прошедших адаптацию, помогли советы психологов и сверстников, уже перешедших в новую школу. Это спасло новичкам их нервы и силы. Целым 70% участников не было интересно мнение других людей, в стрессовом состоянии они слушали лишь себя и свой внутренний голос, что им очень помогло.

Опрос показал, что 100% опрошенных считает гайд по адаптации наилучшим решением, которое поможет подростку, желающему сменить школу, найти помощь, поддержку и конкретные советы по оптимальной стратегии поведения.

Список литературы

Книги:

1. Анфалова И.В. Особенности и противоречия социальной адаптации подростков девиантного поведения: социологический анализ. Автореф. дисс. канд. социол. наук. – Екатеринбург, 2007. – 34 с.
2. Головина С.А. Психологические условия формирования адекватных способов реагирования на мнения сверстников в подростковом возрасте. Автореф. дисс. канд. психол. наук. – Курск, 2008. – 31 с.
3. Маслова И.А. Социализация подростка в воспитательном пространстве учреждения дополнительного образования детей. Автореф. дисс. канд. пед. наук. – Магнитогорск, 2007. – 20 с.
4. Розум С.В. Психология социализации и социальной адаптации человека. Что такое адаптация? Издательство: Речь, 2007. 365 с.

Интернет-источники:

1. Проблема адаптации учащихся при поступлении в школу [Электронный ресурс] - режим доступа:
[\[http://www.6yket.ru/psixologiya/problema_adaptacii_uchashhixsya_pri.html\]](http://www.6yket.ru/psixologiya/problema_adaptacii_uchashhixsya_pri.html)
2. Адаптации и ее виды. Механизмы адаптации (общие и специфические) [Электронный ресурс] – режим доступа:
[\[https://studfile.net/preview/5007480/page:2/\]](https://studfile.net/preview/5007480/page:2/)
3. Методы исследования (обоснование методов исследования, виды) [Электронный ресурс] – режим доступа:
[\[https://school-97.edusite.ru/vis_p298aa1.html\]](https://school-97.edusite.ru/vis_p298aa1.html)
4. Особенности адаптации в подростковом возрасте. [Электронный ресурс] – режим доступа:
[\[psi.lib.ruhttp://www.psi.lib.ru > detsad > surcuk > osadapt\]](http://psi.lib.ru/http://www.psi.lib.ru/detsad/surcuk/osadapt/)

5. Проблемы социальной адаптации в подростковом возрасте. [Электронный ресурс] – режим доступа:
[[Социально-психологическая адаптация подростков ... - CORE](https://core.ac.uk/download/pdf)[https://core.ac.uk
> download > pdf](https://core.ac.uk/download/pdf)]
6. Понятия социальной адаптации. [Электронный ресурс] – режим доступа:
[[Социальная адаптация - Википедия](https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_адаптация)[https://ru.wikipedia.org > wiki >
Социальная_адаптация](https://ru.wikipedia.org/wiki/Социальная_адаптация)]
7. Статья 24 (о социальной адаптации). [Федеральный закон от 23 июня 2016 г. N 182-ФЗ “Об основах системы профилактики правонарушений в Российской Федерации] – режим доступа:
[[Статья 24. Социальная адаптация | ГАРАНТ](https://base.garant.ru)[https://base.garant.ru > ...](https://base.garant.ru)]
8. Словари по социальной адаптации – режим доступа:
[[это... Что такое Социальная Адаптация? - Словари и ...](https://dic.academic.ru/dic.nsf/psihologic)[https://dic.academic.ru >
dic.nsf > psihologic](https://dic.academic.ru/dic.nsf/psihologic)]
9. Справочник по видам адаптации – режим доступа:
[[Социальная адаптация и ее виды - справочник от Автор24](https://spravochnick.ru/socialnaya_adaptaciya)[https://spravochnick.ru > socialnaya_adaptaciya > social...](https://spravochnick.ru/socialnaya_adaptaciya)]
10. Социальная адаптация личности: понятие и сущность – режим доступа:
[[Социальная адаптация личности: понятие и сущность](https://superinf.ru/view_helpstud)[https://superinf.ru >
view_helpstud](https://superinf.ru/view_helpstud)]
11. Подростковый возраст (инструкции) – режим доступа:
[[Переходный возраст: инструкция для родителей](https://externat.foxford.ru/Блог)[https://externat.foxford.ru >
Блог](https://externat.foxford.ru/Блог)]
12. Советы психологов по адаптации ребенка – режим доступа:
[<https://iz.ru/1215050/2021-08-31/psikholog-dala-sovety-po-adaptacii-rebenka-pri-perekhode-v-novuiu-shkolu>]