

*Для успіху не треба
бути розумнішим за
інших, треба просто
бути на день швидшим
від більшості*

Лео Сцілард

Психологічний вісник

*«Вірите ви чи не вірите, ви завжди праві»,
Генрі Форд.*

Ось і настала осінь! Це час початку навчання в школі. Для першокласників — це нові відкриття у “Країні знань”, для п'ятикласників — знайомства з новими предметами та вчителями, для — старшокласників нові плани, надії сповнені тривоги, зусиль, прагнень до саморозвитку, формування ієрархії цінностей. Важливо в цей період не розгубитися, знайти ресурси до плідної роботи на цілий рік і учням, і батькам, і вчителям.

**НАВЧАЛЬНО—
ВИХОВНОГО****КОМПЛЕКСУ
«ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ
ШКОЛА****I-III СТУПЕНІВ—
ДОШКІЛЬНИЙ НА-
ВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД»**

Адаптація (від. лат. *adapto* – пристосовую) – це пристосування органів чуття та цілого організму до нових, змінених умов існування.

Психічна адаптація – це процес взаємодії особистості із середовищем, при якому особистість повинна враховувати особливості середовища, й активно впливати на нього, щоб забезпечити задоволення своїх основних потреб і реалізацію значимих ланцюгів.

Процес взаємодії особистості й середовища полягає в пошуку та використанні адекватних способів задоволення основних потреб.

Адаптація в соціумі - це засвоєння особистістю соціального досвіду суспільства загалом і досвіду того конкретного середовища, до якого людина належить.

Процес взаємодії особистості та середовища полягає в пошуку й використанні адекватних засобів і способів задоволення основних потреб. До них належать: потреба в безпеці; фізіологічні потреби (в їжі, сні, відпочинку тощо); потреба у прийнятті та любові; у визнанні та повазі; у самоствердженні, самовираженні й розвитку «я».

Якщо навколишнє середовище виявляє до людей вимоги, а деякі з них важко адаптуються в силу їхніх особистісних чи вікових особливостей, то в них може розвинутих відчуття соціальної, психічної і соматичної напруги, що є загрозою дезадаптації.

Дезадаптація – це формування неадекватних механізмів пристосування людини до умов навколишнього середовища, порушень у поведінці, конфліктних відносин, психогенних захворювань і реакцій, наявність підвищеного рівня тривожності, негармонійний розвиток особистості. під час пояснення матеріалу, його закріплення і оцінювання.

ЯК ГОТУВАТИ ДОМАШНІ ЗАВДАННЯ?

Рекомендації психолога учням

1. Активно працюй на уроці: уважно слухай, відповідай на запитання.
2. Став запитання, якщо чогось не зрозумів або з чимось не згодний.
3. Точно й детально записуй, що задано з кожного предмета.
4. Навчися користуватися словниками й довідниками. З'ясувай значення незнайомих слів, знаходь потрібні факти й пояснення, правила, формули в довідниках.
5. Якщо в тебе є комп'ютер, навчися з його допомогою знаходити потрібну інформацію, робити розрахунки за допомогою електронних таблиць тощо.
6. Якщо матеріал, який подавали на уроці, є для тебе складним, повтори матеріал цього ж дня, навіть якщо наступний урок буде лише через кілька днів.
7. Починаючи виконувати завдання, думай не тільки про те, що треба зробити (тобто про зміст завдання), а й про те, як (за допомогою яких прийомів, засобів) це можна зробити.
8. У разі потреби звертайся по допомогу до дорослого або до однокласників.
9. Починаючи виконувати уроки, відкрий щоденник, подивися, чи всі завдання ти записав.
10. Продумай послідовність виконання завдань з окремих предметів і спробуй визначити, скільки часу тобі знадобиться для виконання кожного завдання.
11. Прибери зі столу все зайве - те, що може відвертати твою увагу. Приготуй те, що потрібно для виконання першого завдання (підручник, зошити, карти, олівці, словни-

У

чням на замітку

Пам'ятай

Ми найкраще запам'ятовуємо:

- * те, чим постійно користуємося;
- * те, до чого нам треба буде повернутися (перервані дії);
- * те, що нам потрібно;
- * те, що ми можемо пов'язати з іншими нашими знаннями й уміннями;
- * те, що пов'язано з нашими переживаннями (і приємними, і неприємними).



Метод ключових слів

Ключові слова - найважливіші в кожному абзаці.

Ключове слово має сприяти відтворенню відповідного абзацу. Згадуючи ключові слова, ми одразу згадуємо весь абзац.

Читаючи абзац, вибери для нього одне-два ключових слова. Після вибору ключових слів запиши їх у тій послідовності, яка потрібна для виконання завдання.

До кожного ключового слова постав запитання, що дасть змогу зрозуміти, як воно пов'язане з відповідним розділом тексту. Обміркуй і спробуй зрозуміти цей взаємозв'язок.

З'єднай два сусідніх ключових слова за допомогою запитань.

Після поєднання кожного ключового слова зі своїм розділом тексту і з наступним ключовим словом утвориться ланцюжок. Запиши цей ланцюжок і спробуй його вивчити. Перекажи текст спираючись на цей ланцюжок.

Метод 5-П

- 1-П - Переглянь текст швидко.
- 2-П - Придумай до нього запитання.
- 3-П - Познач олівцем найважливіші місця.
- 4- П - Перекажи текст.
- 5- П - Переглянь текст повторно.

Закономірності успішного навчання

Феномен Міллера: ділити не більше, ніж на 7 частин.

Фактор краю: краще запам'ятовується перше, а найкраще останнє повідомлення.

Фактор сну: перехід інформації з блоку короткотривалої пам'яті до довготривалої відбувається під час сну.

Феномен Фройда: неприємна інформація запам'ятовується гірше і забувається швидше (створення смішних історій)

Феномен «абсолютної новизни» - незнайоме збентежує людину і викликає стан тривоги, що в свою чергу знижує ефективність запам'ятовування.

Феномен Еббінгауза: з часом кількість зафіксованої інформації суттєво зменшується (особливо в перші години, добу). Необхідність записувати.



**ПСИХОЛОГІЧНА
СЛУЖБА**

СВАРИЦЕВИЦЬКОГО

**НАВЧАЛЬНО—
ВИХОВНОГО**

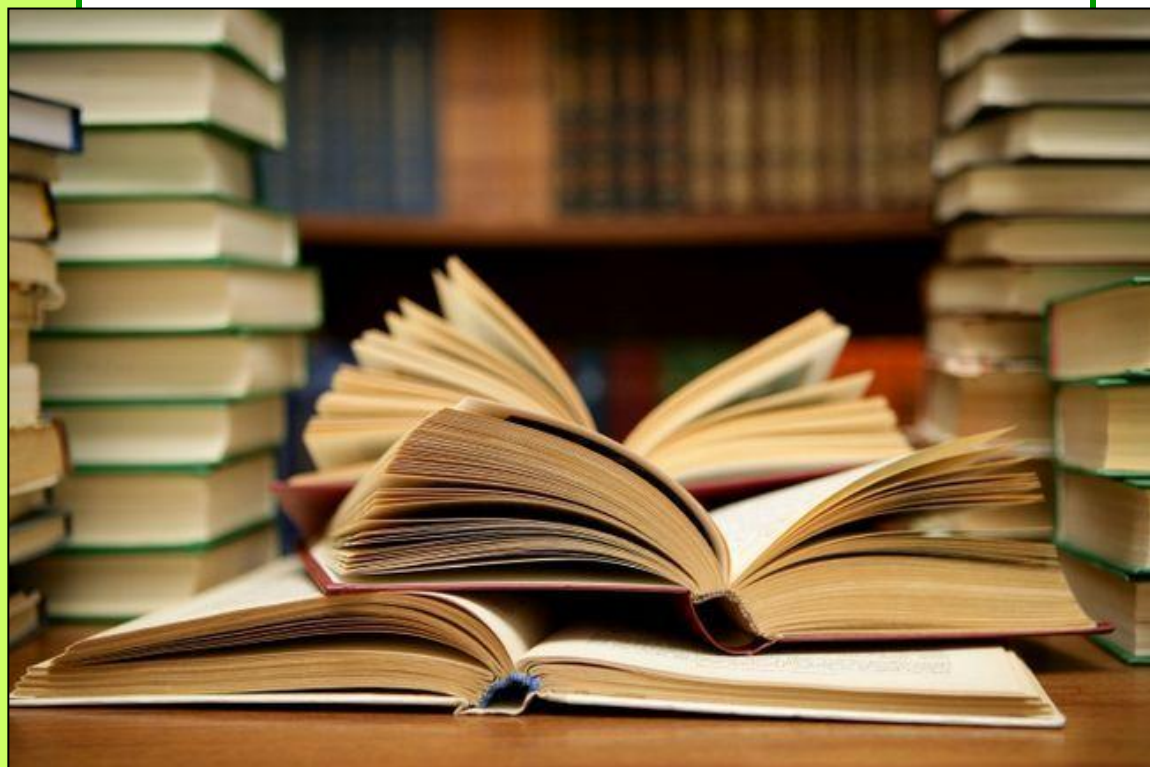
**КОМПЛЕКСУ
«ЗАГАЛЬНООСВІТНЯ
ШКОЛА**

**І-ІІІ СТУПЕНІВ—
ДОШКІЛЬНИЙ НАВЧА-
ЛЬНИЙ ЗАКЛАД»**

ПСИХОЛОГІЧНА ГАЗЕТА

ТРАВЕНЬ 2016

ЯК НАБУТИ ВПЕВНЕНОСТІ У СОБІ. ПОРАДИ ФАХІВЦЯ.



Упевненість у собі – потрібна людині в усіх сферах життя і діяльності. Без неї неможливо добитися найголовнішого в житті – самореалізації. Значній частині людей бракує цієї якості. Це явище само собою становить велику проблему, а крім того, спричиняє безліч інших проблем. То чи можливо перемогти власну невпевненість? Можливо, якщо над собою добре попрацювати і виконати такі поради:

кожного ранку докладати максимум зусиль для того, щоб виходити з дому у найкращому вигляді. Ваш зовнішній вигляд повинен додавати вам впевненості на весь день;

не зосереджуватись на своїх фізичних та інших недоліках і не

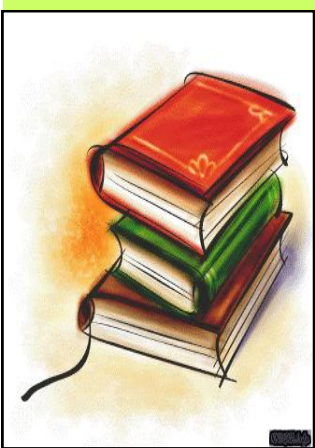
привертати до них увагу інших людей. Вони, як правило, не помічають і навіть не здогадуються про їх існування, кожен з нас має якісь недоліки. Тож можна ставитись до них набагато спокійніше. Пам'ятайте, що люди часто не помічають очевидних речей, поки ви самі не привернете їх увагу до того, що вас бентежить;

не ставтеся надмірно критично до інших, щоб не викликати відповідний «вогонь» на себе;

під час спілкування більше слухайте, ніж говоріть: люди люблять тих, хто їх слухає;

якщо ви все ж таки не можете позбутися своїх вад, знайдіть у своєму оточенні людей, з якими ви зможете ділитися сумнівами. І тоді ви не будете самотні;

категорично не треба намагатись долати свою боязкість агресивністю;



Склянка у протягнутій руці

Сучасна притча

Професор розпочав свій урок з того, що взяв в руку склянку з не-
великою

кількістю води. Він підняв її таким чином, щоб всі його побачили,
і спитав

студентів:

- Як ви думаєте, скільки важить ця склянка?

- 50 грам, 100 грам, 125 грам, - відповідали студенти.

- Я не дізнаюся, доки не зважу її, - сказав професор, - але моє пи-
тання таке: що

би сталося, якби я тримав би її, як зараз, на протязі кількох хви-
лин?

- Нічого, - сказали студенти.

- Добре, а що би сталося, якби я тримав її, як зараз, на протязі го-
дини? - спитав

професор.

- Ваша рука почала би боліти, - сказав один із студентів.

- Ви праві, ну а що би відбулося, якби я тримав її цілий день?

- Ваша рука би заніміла, міг би статися параліч і довелося б
поїхати до лікарні.

- Дуже добре. Але поки ми тут з вами обговорювали, чи змінилася
вага

склянки? - запитав професор.

- Ні.

- А що заставляє боліти руку і викликає м'язеві спазми?

Студенти задумалися.

- Що мені потрібно зробити, щоб цю ситуацію виправити? - знову
спитав

професор.

- Поставте склянку, - сказав один студент.