



**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ
ОБЛАСТИ «ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ,
МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ»**

**Развитие адаптивных навыков поведения
у школьников**

Методические рекомендации для педагогических работников школ

ПЕНЗА, 2025

В динамичной ситуации современной жизни человеку необходимо быстро реагировать на происходящие изменения. В связи с этим большое значение имеет владение основами адаптивного поведения.

Поэтому важно в семье и школе уделять достаточное внимание этой проблеме.

На вопрос, как организовать этот процесс, в определенной степени отвечают данные методические рекомендации.

Методические рекомендации адресованы педагогическим работникам.

Составители:

И.Ф. Смирнова, ст. методист ППМС центра ПО, к.п.н., доцент,

Н.Г. Кутеева, ст. методист ППМС центра ПО, к.п.н., доцент.

РАЗВИТИЕ НАВЫКОВ АДАПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ У ШКОЛЬНИКОВ

Что это и почему важно?

В одном из интервью американский актер Брюс Ли говорил, что нужно быть, как вода. Она может принимать любую форму, но при этом никто не сомневается в ее силе и мощи. Это очень хорошо описывает такое понятие, как адаптивное поведение. Мы приспосабливаемся к окружающему миру, меняем свое поведение, привычки и т. д. А насколько это хорошо? Не теряем ли мы самих себя при этом? От чего зависит формирование адаптивного поведения?

Адаптивное поведение формируется у человека под влиянием окружающей среды, общества, социума. Человек приспосабливается к реальным условиям, в результате выбранной тактики формируется определенная линия поведения. Меняется окружающая обстановка – меняется и поведение.

Адаптивное поведение проявляет себя в случае, если человек сознательно принимает участие в любом виде деятельности, эмоционально хорошо себя чувствует, избегает конфликтов и конфликтных ситуаций, умеет реализовать себя, независимо от обстоятельств, берет инициативу в свои руки, интересуется происходящим.

Развитие навыков адаптивного поведения (умения действовать гибко, с учётом обстоятельств) актуально в разных сферах – в обществе, в образовании, в работе и в семье. Это связано с необходимостью справляться с вызовами, взаимодействовать с окружающим миром и находить оптимальные решения в сложных ситуациях.

Адаптивное поведение:

- помогает приспособиться к изменениям в разных сферах: социальной, когнитивной, эмоциональной и физической. Например, умение принимать решения в нестандартных ситуациях, анализировать свои действия и их последствия, управлять эмоциями и стрессом;

- способствует социальной адаптации, в том числе, детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) – оно помогает им интегрироваться в общество;

- помогает справляться со стрессовыми ситуациями – например, подросток, умеющий эффективно справляться со стрессом во время экзаменов, демонстрирует высокую степень развития адаптивных форм поведения;

- создает условия для персонализированного обучения – адаптации образовательного контента к уровню знаний, стилю обучения и интересам конкретного ученика. Это позволяет создать более эффективную и мотивирующую среду для освоения учебного материала;

- помогает развивать критическое мышление и самостоятельность учащихся, ученики учатся ставить перед собой цели, строить собственные маршруты обучения и оценивать свои достижения;

- развивает навыки стрессоустойчивого поведения – например, в процессе получения знаний, который сопровождается стрессом из-за большого объёма информации и необходимости постоянного контакта со сверстниками и педагогами.

Какие можно выделить компоненты адаптивного поведения?

Адаптивное поведение включает в себя несколько компонентов.

Физиологические

Адаптация – совокупность физиологических реакций, направленных на приспособление организма к изменению окружающих условий для сохранения относительного постоянства внутренней среды (гомеостаза).

Реакция на стресс – системный психофизиологический феномен, в реализацию которого вовлечены все физиологические системы организма. Цель – устранение воздействия стресса, а также компенсация или купирование последствий этого воздействия.

Работу и согласованное функционирование внутренних органов, сосудов и желёз обеспечивает вегетативная нервная система, которая

автоматически подстраивает внутренние процессы под текущее поведение.

Эмоциональная устойчивость – способность справляться со стрессом, контролировать свои эмоции и сохранять спокойствие в трудных ситуациях.

Когнитивные навыки – умение быстро обучаться, анализировать ситуацию и находить оптимальные решения.

Гибкость – способность изменять подходы и искать альтернативные решения.

Стратегическое мышление – способность планировать действия с учётом поставленных целей и известных ресурсов.

Восприимчивость к переменам – способность позитивно реагировать на изменения и готовность изучать новые способы достижения целей.

Социальные

Социальные навыки – умение общаться с разными людьми, понимать их эмоции и строить отношения. Например, дружба, сотрудничество в команде, вежливость и терпимость.

Использование потенциала социальной среды – применение коммуникативных связей, бытового устройства и других элементов для приспособления к новым условиям.

Овладение нормативными моделями поведения – например, в профессиональной, учебной, бытовой адаптации.

Использование социального контроля – реакция окружающих помогает оценивать желаемое поведение, где формирующим фактором служит реакция окружающих.

Некоторые исследователи выделяют такие компоненты адаптивного поведения, как:

Эмоциональную адаптацию – управление чувствами и реакциями в стрессовых ситуациях.

Социальную адаптацию – умение выстраивать отношения, соблюдать нормы и договариваться с окружающими.

Практическую адаптацию – выполнение повседневных задач.

Что делает человека адаптивным?

Понятие адаптивного человека складывается из ряда личных качеств. К ним относятся следующие:

Гибкое мышление. Умение легко усваивать и анализировать новую информацию. Также при этом человек умеет применять полученные сведения в жизненных ситуациях.

Восприимчивость к изменениям. Позитивная реакция на перемены и поиск новых вариантов достижения поставленных целей.

Креативность. Нестандартный подход к ведению дел, что означает готовность к импровизации и экспериментам.

Поведенческая гибкость. Оперативная и адекватная реакция на сложившуюся ситуацию.

Любопытство. Глубинное исследование темы с максимальным извлечением полезных сведений.

Стратегические действия. Пошаговое планирование решения задач с учетом своих сил и возможностей.

Как адаптивность влияет на личность?

Гибкость и адаптивность дает человеку прилив энергии, что позволяет менять привычки, если он сталкивается с любыми изменениями. Этих людей не пугают трудности, так как они не теряют способности надеяться на лучшее.

Умение спокойно относиться к переменам приводит к тому, что гибкие личности не обвиняют окружающих в своих неудачах. Для них также характерно принимать взвешенные, а не поспешные решения без немедленного ответа. Адаптивные люди склонны к анализу ситуации, что позволяет успешно работать в команде.

Любой вид адаптивного поведения личности является защитной реакцией психики. Таким образом, мы стараемся сохранить душевное равновесие. Привыкнуть к новому всегда необходимо, иначе не подстроиться под текущие изменения. Психологическая защита и адаптивное поведение –

один из способов выживания, без чего нельзя обойтись в современном мире, где порой все меняется так быстро и неожиданно.

Некоторые люди обладают врожденным умением быстро адаптироваться, даже если сталкиваются с неожиданными трудностями. Им легко изменить себя, хотя бы в меру своих возможностей. Однако навык гибкости можно развить, основываясь на приобретенном опыте. Сначала мозг последует давно привычным поведенческим реакциям. Перестроить мышление и умение реагировать на проблемы, конечно, нелегкая задача, но вполне выполнимая.

Как проявляется адаптивность?

1. Быстрая обучаемость

Человек с развитой адаптивностью демонстрирует высокие темпы изучения новых технологий, инструментов и методов. Такие люди не боятся нового и готовы тратить усилия на самообразование.

2. Гибкость подхода

Высоко адаптивные личности способны отказаться от традиционных способов ведения дел и применить свежие идеи там, где стандартные приемы оказываются бесполезны. Для них важнее конечный результат, нежели следование шаблонам.

3. Творческий подход к решению проблем

Они ищут оригинальные пути выхода из затруднительных положений, не боясь экспериментировать и брать на себя ответственность за риски. Их отличает склонность к критическому мышлению и инициативному поведению.

4. Эффективная командная работа

Подразумевает способность взаимодействовать с одноклассниками, договариваться и находить общее решение.

Иногда, кажется, будто адаптивные индивиды обладают уникальными способностями или идеализированным восприятием мира. Однако это заблуждение. Даже самые гибкие люди сталкиваются с препятствиями

и ошибками, ведь человеческая природа несовершенна. При этом вместо страха перед неизвестностью они видят перспективы и возможности. Принятие перемен помогает им избегать негативных последствий кризиса и быстрее восстанавливаться после неудач.

Какие можно выделить навыки адаптивного поведения?

Адаптивное поведение личности складывается из ряда гибких навыков.

Адаптивное поведение может проявляться на разных уровнях: личностном, социальном и познавательном. В связи с этим к числу адаптивных навыков могут быть отнесены следующие:

- Личностные

Интеллектуальная гибкость – умение эффективно приспосабливаться к новым условиям, быстро перестраиваться между различными идеями и способами решения проблем.

Восприимчивость к переменам – готовность принимать изменения, адаптироваться к ним и даже активно искать возможности для изменений в своей жизни.

Креативность – способность мыслить нестандартно и выходить за рамки привычного, соединять не связанные ранее элементы и предлагать уникальные подходы к решению задач.

Поведенческая гибкость – способность изменять своё поведение в зависимости от внешних условий, требований конкретной ситуации или целей.

Любопытство – стремление узнать что-то новое, интерес к неизведанному.

Стратегическое мышление – способность представлять общую картину, предвидеть последствия действий и принимать решения, исходя из долгосрочных целей и перспектив.

- Социальные

Навыки социального взаимодействия – умение вести диалог, различать настроение других людей, регулировать своё поведение, осуществлять

обратную связь.

Навыки поведения в обществе – пространственно-временная ориентировка, навыки поведения в общественных местах, в школе, на улице, в том числе с точки зрения личной безопасности.

Навыки сотрудничества – следование общественным правилам и нормам, в том числе соблюдение этикета, проявление ответственности перед другими, умение контролировать собственное поведение.

Навык усваивать и воспроизводить социальный опыт – например, имитация (подражание) – осознанное стремление копировать определённую модель поведения, идентификация – усвоение чужого поведения, установок и ценностей как своих собственных.

- Познавательные

Быстрая обучаемость – высокие темпы изучения новых технологий, инструментов и методов, готовность тратить усилия на самообразование.

Творческий подход к решению проблем – поиск оригинальных путей выхода из затруднительных положений, готовность экспериментировать и брать на себя ответственность за риски.

Продумывание разных вариантов развития событий и своих действий – например, задание себе вопроса: «Как я буду себя вести, если...».

Решение привычных задач нестандартными способами – например, иначе приготовить завтрак или выбрать новую дорогу до работы.

Как можно развить навыки адаптивного поведения?

Чтобы развить навык активного адаптивного поведения, необходимо обладать настойчивостью и целеустремленностью.

Как формируется адаптивное поведение?

Адаптивное поведение закладывается в семье – здесь формируются основы поведения, такие, как умение взаимодействовать, уважать личные границы других людей, выражать эмоции и принимать решения. Например, дети учатся адаптироваться к различным условиям через простые ситуации: как справляться с отказом, договариваться с братьями и сёстрами

или участвовать в семейных обсуждениях.

Например, воспитание на основе семейных традиций тоже требует умения ребенка ориентироваться не только в привычных ситуациях, но и в условиях, вновь возникающих.

Развитие навыков адаптивного поведения (адаптивности) – это процесс, направленный на формирование способности человека эффективно реагировать на изменяющиеся условия, корректировать поведение в ответ на новые обстоятельства и справляться с вызовами внешней среды. Это важно, так как: адаптивность помогает справляться с жизненными трудностями – люди с высоким уровнем адаптивности лучше переносят стрессы, быстрее находят решение в сложных ситуациях.

Адаптивность способствует личностному росту – выходя из зоны комфорта и осваивая новые навыки, человек расширяет свои горизонты, становится более уверенным в себе и устойчивым к жизненным трудностям.

Адаптивность возникает как результат борьбы с трудностями, с которыми человек сталкивается на своем жизненном пути. Человек использует при этом некоторые модели поведения.

Адаптивное поведение можно разделить на три вида, которые внутри подразделяются на различные типы.

Первый вид. Характерно активное участие в переменах. Испытывая влияние окружающей среды, человек или подстраивается под изменения, используя новые модели поведения, или требует от других людей, чтобы менялись они.

Второй вид. Здесь человек старается избежать неприятностей или же, если он с ними сталкивается, спасается бегством.

Третий вид. Поиск компромисса. Если решить проблемы нет возможности, человек идет на компромисс, по доброй воле или вынужденно. Часто такое поведение сопровождается большими переменами: изменение взглядов на жизнь, появление новых установок и решений.

Негибкость может стать серьезной помехой на пути к успеху. Категоричность, прямота и неумение изменить себя могут впоследствии причинить личности серьезный ущерб во время кризисной ситуации.

В развитии адаптивности могут помочь такие приемы.

Поучитесь у окружающих. Берите пример с людей, настроенных позитивно. Они не боятся будущего и легко подстраиваются под изменения. Наблюдайте за их поведением в сложных ситуациях или спрашивайте, как вам поступить лучше в каком-либо случае.

Стремитесь к позитиву. Конечно, иногда не все получается так, как предполагалось. Адаптивные люди способны находить положительные моменты даже на трудных жизненных этапах. Чтобы увидеть позитив, надо быстро переключиться и понять случившееся. Для этого порой надо оглянуться назад, но таким образом вы сможете посмотреть на ваши неприятности менее критично.

Не воспринимайте ошибки слишком близко к сердцу. Идеальных людей не бывает, все мы можем что-то сделать неправильно. Сила адаптивности обычно проявляется в трудные моменты нашей жизни, и поэтому принимайте неудачи не как провал, а как полученный опыт, который позволяет стать сильнее.

Углубляйте свои знания. Старайтесь учиться новому. Получив новый опыт, вы будете лучше ориентироваться в любых переменах.

Начинайте с решения незначительных проблем. Приведите в порядок рабочее место, освободите комнату от ненужного хлама, сделайте уборку. Это поможет привести мысли в порядок. Так можно приобрести навыки адаптивности.

Не обращайтесь слишком много внимания на мелочи. Определите, что действительно заслуживает ваших усилий, а на что вы зря потратите свою энергию.

Адаптивного человека отличает высокий уровень самосознания. Проанализируйте свои реакции на стресс, усталость и сложности.

Для людей характерно не самое лучшее проявление своих качеств в таких ситуациях. Подобная практика позволяет держать себя под контролем, независимо от морального или физического состояния и влияния окружающей обстановки.

Большое значение в формировании адаптивного поведения играет то, как ребенок может оценивать самого себя (критичность и адекватность его самооценки). Самооценка не должна быть занижена, иначе пропадает и мотивация соответствовать требованиям старших и сверстникам, мотивация учиться и развиваться. Уже в младшем школьном возрасте ребенок начинает четко осознавать, что именно от поведения зависит разрешение конфликтных и жизненных ситуаций. При этом ребенок интуитивно может выбирать различные стратегии адаптивного поведения.

Главное качество для формирования адаптивного поведения – это объективность самооценки у ребенка. Если она слишком низкая, у ребенка пропадает мотивация к саморазвитию и обучению, к выполнению требований взрослых и налаживанию контактов с ровесниками. От того, насколько он правильно себя ведет, напрямую зависит его благополучие. Однако ребенок не всегда выбирает верные тактики адаптивного поведения, что может принести ему в будущем не пользу, а только ущерб.

Навыки адаптивного поведения (гибкости мышления, умения приспосабливаться к изменениям) можно развивать через психологические техники, тренинги, изменение образа жизни и поддержку окружающих. Эти навыки включают эмоциональную саморегуляцию, гибкость мышления, коммуникативные способности и другие аспекты.

Психологические техники

Осознание эмоций. Важно понять, что чувства (страх, боль, гнев) – это нормальные реакции на сложные ситуации, и не подавлять их.

Переосмысление ситуации. Вместо того, чтобы принимать трудности как нечто неизбежное, можно изменить своё восприятие, например, воспринять сложную ситуацию как возможность для личностного роста.

Поиск возможностей в решении проблем. Когда задачи или распорядок дня внезапно меняются, можно воспринимать проблемы как новые возможности.

Работа над здоровыми механизмами преодоления неприятных чувств. Например, ведение дневника, техники борьбы со стрессом, дыхательные упражнения.

Тренинги

Групповые занятия. Они стимулируют процесс развития коллектива, создают атмосферу психологической безопасности и устанавливают доверительные отношения между участниками. В тренингах используют разнообразные формы и методы работы: дискуссии, работу в парах, психологические игры, ролевое проигрывание ситуаций.

Упражнения на распознавание эмоций. Например, игры и упражнения на распознавание эмоций («Какие эмоции испытывает герой книги/фильма?»).

Разбор примеров сложных ситуаций и обсуждение возможных путей их решения.

Изменение образа жизни

Отказаться от привычных поведенческих стереотипов. Часто человек придерживается определённых привычек и рутины, которые могут ограничивать гибкость.

Выполнять новые задачи. Откладывая привычные занятия и пробуя что-то новое, можно повысить гибкость и стимулировать умственную активность.

Продумывать разные варианты развития событий. Создавать для себя «дорожные карты» – проекты и планы, в которых предусмотрены различные сценарии.

Вводить новые привычки. Новые привычки формируют новые модели поведения, что способствует развитию гибкости и открытости к изменениям.

Поддержка окружающих

Наблюдать за поведением людей, настроенных позитивно.

Они не боятся будущего и легко подстраиваются под изменения. Можно спрашивать, как им удаётся адаптироваться в различных жизненных ситуациях.

Расширять социальный круг общения – общаться с теми, кто вне социальной группы. Новые связи обогащают жизненный опыт, формируют понимание различных точек зрения и ценностей.

Постепенное расширение зоны комфорта – адаптивное поведение формируется через небольшие, но регулярные выходы из привычных рамок. Новые знакомства, нестандартные задачи на работе, путешествия – всё это тренирует гибкость психики.

Развитие эмоционального интеллекта – понимание своих эмоций и их причин снижает уровень тревожности. Практики осознанности, ведение дневника или консультации с психологом помогают лучше разбираться в своих состояниях.

Развитие самостоятельности – например, предложение самому планировать свои занятия или выбирать способы решения задач.

Работа над социальными навыками – организация совместных игр или проектов, где человек сможет общаться с другими людьми и отрабатывать навыки сотрудничества.

Как оценить динамику развития навыков адаптивного поведения.

Оценка развития навыков адаптивного поведения – это процесс, направленный на определение уровня сформированности навыков, необходимых для эффективной реакции на изменяющиеся обстоятельства, преодоления трудностей и принятия решений, соответствующих требованиям социальной среды.

Для оценки навыков адаптивного поведения используют наблюдение, анализ общения и оценку самостоятельности. Также может проводиться диалог со школьником, обсуждение, как он сам оценивает свои способности справляться с трудностями, какие ситуации вызывают у него наибольшие

сложности.

Результаты оценки навыков адаптивного поведения могут быть представлены:

Количественно – стандартные баллы и проценты.

Графически – комбинированный профиль адаптивного поведения в наглядном сравнении с группами нормы поведения.

Уровень развития навыков адаптивного поведения можно оценить по следующим аспектам:

Наблюдение за поведением в стрессовых ситуациях – проанализировать, как человек ведёт себя, сталкиваясь с трудностями: способен ли сохранять спокойствие, искать решения или сразу теряет контроль над эмоциями.

Анализ общения – обратить внимание на то, как человек взаимодействует с окружающими: легко ли он вступает в диалог, может ли разрешать конфликты, учитывать чужую точку зрения.

Оценка самостоятельности – посмотреть, насколько человек готов выполнять свои обязанности без вмешательства, может ли справляться с простыми задачами.

Адаптивность личности – это навык и свойство, которое позволяет человеку корректировать действия и мысли на основе новой информации, внезапно возникающих проблем или обстоятельств. У таких людей, когда дела идут не так, как планировалось, вместо сомнений и упадка сил возрастают такие качества, как гибкость и желание изменяться.

Способность к адаптивности гарантирует, что человек будет увереннее справляться с изменениями.

На личном уровне адаптивность повышает жизнестойкость – такие люди несут меньшие потери в периоды неопределенности, сохраняя благополучие. Кроме того, адаптивные личности, как правило, счастливы

и довольны жизнью, поскольку не пытаются плыть против течения и сопротивляться изменениям.

При этом такое мышление снимает страх неудач, так как каждая из них рассматривается как источник нового опыта, дополняющего картину.

Умение приспосабливаться к изменениям – полезный навык, который применим как в учебе, так и в личной жизни – он увеличивает энергию и мотивацию. Поэтому имеет смысл начинать развивать адаптивность личности уже в детстве.

Мир сегодня стремительно меняется, ежедневно ставит перед нами новые задачи и испытания. Успех определяется не столько уровнем IQ, упорством или амбициями человека, сколько способностью адекватно воспринимать перемены и быстро адаптироваться к ним.

Использованная литература

- 1) <https://ast-academy.ru/blog/adaptivnost-k-peremenam-kak-razvit-gibkost-myslenia-i-povedenia/>
- 2) <https://nsportal.ru/npo-spo/sotsialnye-nauki/library/2025/07/13/razvitie-navykov-adaptivnogo-povedeniya-u-shkolnikov>
- 3) https://www.b17.ru/article/adaptivnye_strategii/
- 4) https://ya.ru/neurum/c/psihologiya-i-otnosheniya/q/kakie_metody_pomogayut_razvit_adaptivnoe_povedenie_70ab5f6d
- 5) <https://5prism.ru/articles/psihologiya/adaptivnoe-povedenie/>

Сообщество ВКонтакте
ППМС центр Пензенской области



Методические рекомендации/комплекты

ППМС центра Пензенской области

Региональные/Федеральные

