

**«Особенности адаптации учащихся 5-ых классов.
Рекомендации психолога для успешной адаптации учащихся».**

1. Общая характеристика возраста (младший подросток).

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. В психологии этот возраст характеризуется как кризисный период развития. Кризисные, негативные явления подросткового возраста связываются с переходностью, промежуточностью данного периода в онтогенезе. Ведущей деятельностью становится *общественно-полезная деятельность* и *интимно-личностное общение* со сверстниками.

На фоне развития ведущей деятельности происходит развитие центральных новообразований возраста, охватывающее в этом периоде все стороны субъективного развития.

Изменения происходят в:

- сфере полового созревания;
- плане развития высших психических функций;
- эмоциональной сфере;
- моральной сфере: переоценка нравственных ценностей, устойчивые «автономные» моральные взгляды, суждения и оценки, независимые от случайных влияний. При этом мораль подростка не имеет опоры в моральных убеждениях, еще не складывается в мировоззрение, поэтому она легко меняется под влиянием сверстников.

Путь осознания себя подростком сложен, стремление обрести себя как личность порождает у него потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я.

Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание другого, похожего на меня, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения.

Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

2. Причины трудностей 5-классников в обучении

Все мы когда-то испытывали некую скованность, попав, к примеру, на новое место работы, где для вас все незнакомо: начальство, сотрудники, само здание, в котором вам придется работать. Возможно, кто-то сталкивался с незнанием, неопытностью, непониманием, новыми отношениями в коллективе, и иногда хотелось все бросить и уйти. Примерно так и чувствует себя пятиклассник, перешагнувший рубеж начальной и средней школы. Из привычной среды, где все было довольно просто и знакомо, он попадает в старшую школу, где царят свои законы и правила, где так много нового, что подчас хочется спрятаться от всего, что вдруг свалилось на его еще неокрепшие плечи.

Условия, способствующие формированию стрессового состояния у пятиклассника:

Несомненно, новые условия обучения влияют на изменения в поведении и психике ребёнка, а именно:

- возрастает тревожность;
- снижается работоспособность;
- повышается робость или напортив «развязность»;
- проявляется неорганизованность и забывчивость;
- заболевания носят психосоматический характер;
- появляется чувство страха и неуверенности в ситуации

несоответствия прежним достижениям или ожиданиям родителей, боязнь не вписаться в коллектив, быть не таким как остальные.

Постоянный страх несоответствия новым стандартам и ожиданиям окружающих может приводить к тому, что даже способный ребенок не будет в полной мере проявлять свои возможности.

Очень часто специфическая ситуация может складываться и дома, когда родители ребенка, и без того подверженного стрессам, начинают делать упор лишь на «хорошем образовании» и «успешном будущем», пугая тем, что нужно обязательно хорошо учиться, иначе его ждет работа дворника или грузчика на рынке (список можно продолжать бесконечно). Все свободное время ребенка начинает занимать учеба. В таких случаях продуктивность ранее способного ученика падает ввиду растущего давления даже со стороны

домашних и отсутствия ситуаций, дающих выход стрессу. И наоборот, дети, которые помимо учебы занимаются танцами, различными видами спорта, рукоделием или музыкой, проявляют более высокую сопротивляемость к стрессу.

Факторы, которые могут привести к неуспеваемости учащихся 5-х классов:

Значительные пробелы в знаниях;

Несформированность общеучебных и специальных учебных умений и навыков.

Преимущественно эмоциональное отношение к учебному предмету.

Слишком сильные и слишком длительные как позитивные, так и отрицательные эмоции могут вызывать:

- эмоциональную усталость;
- раздражительность;
- капризность;
- скандалы и плач и т.д.

Несформированность необходимых мыслительных действий и операций.

- Несформированность таких операций, как анализ и синтез;
- Плохое речевое развитие;
- Недостатки внимания и памяти.

Неуспеваемость так же может быть связана с особенностями учебной мотивации (мотив достижения успеха и мотив избегания неудач).

- Нежелание, невозможность заставить себя постоянно заниматься.

Симптомы, которые являются **нормой** для развития личности пятиклассника:

- Проявление симптомов кризиса зависит от ситуации, поведение ребенка достаточно гибко;
- Относительно большой спектр форм поведения и эмоциональных состояний ученика;
- Симптомы кризиса наблюдаются, время от времени, в виде кратковременных «вспышек»;
- Поведение и эмоции относительно легко поддаются коррекции.

Причины дезадаптации обучающихся:

- Продолжительная неуспеваемость или её снижение.
- Невозможность соответствовать прежним результатам и требованиям родителей в системе оценок.
- Проблемы в сфере общения, недовольство своим положением в коллективе сверстников.
- Недоразвитие психической сферы: отсутствие адекватной мотивации, низкая самооценка, недостаточная сформированность рефлексии, саморегуляции, теоретического мышления.
- Профессиональная некомпетентность педагогов, проявляющаяся в недостаточном понимании трудностей адаптационного периода.

Следствиями дезадаптации обучающихся являются нарушения в личностной и функциональной сферах:

- Низкая или, напротив, защитно-высокая самооценка;
- Прямая или косвенная оборонительно – защитная агрессия;
- Чувство беспомощности и обиды;
- Формирование мотива избегания неудач;
- Расстроенность нервных процессов (частые заболевания, «школьный» невроз);
- Повышенная возбудимость и импульсивность или, напротив, инертность, закрытость;
- Формирование чувства неполноценности;
- Проявление асоциальных форм поведения (демонстративность, закрытость, агрессия, импульсивность, раздражительность, обидчивость, нарушение правил поведения или полное их игнорирование и т.д.).

3. Психологические рекомендации для успешной адаптации учащихся.

Основными **задачами** педагогического коллектива в адаптационный период 5-классников являются:

- создание условий для успешной адаптации детей в средней школе (формирование и сплочение классного коллектива, выработка системы единых и последовательных требований; установление определенных норм взаимоотношения детей с другими участниками учебного процесса, в том числе с учителями);
- повышение уровня психологической готовности детей к обучению, познавательному развитию;
- адаптация учебной программы, нагрузки, образовательных технологий к индивидуальным особенностям пятиклашек.

Успешно к новым условиям обучения адаптируются те ребята, которые ко времени поступления в среднее звено:

- имеют достаточный уровень интеллектуального развития;
- умеют работать самостоятельно;
- умеют планировать свои действия;
- умеют контролировать свои действия и оценивать результат своей работы;
- умеют строить взаимоотношения со сверстниками и взрослыми;
- способны выдерживать эмоциональные нагрузки, обладают эмоциональной устойчивостью;
- не делают трагедии из школьной оценки.

Однако есть дети, у которых по ранее перечисленным причинам процесс адаптации затягивается и проходит не столь успешно. Главным условием успешной адаптации детей в 5 классе является слаженная работа всех участников этого процесса: классного руководителя,

учителей-предметников, психологической службы и, конечно, родителей. При этом именно педагоги, и в первую очередь классный руководитель, играют первостепенную роль в том, как пройдет и закончится данный период для ученика.

Особое внимание педагогам нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала. Именно «ориентированность на ошибку», которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому и наказуемому явлению, является одной из основных форм школьной тревожности. Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха, снижение уровня тревожности учеников. Необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них.

В качестве мер, способствующих грамотной организации работы в классе и, следовательно, снижающих уровень тревожности учащихся 5-х классов, можно отметить следующие:

Учителям, которые принимают пятый класс после выпускного, следует провести подготовительную работу («переключиться», т.е. настроиться на возрастные особенности пятиклассников, вспомнить методы работы с ними).

В течение первой недели учебного года можно провести экскурсию по школе, показать детям расположение новых для них кабинетов и других помещений.

В первые дни учебного года совместно со школьным психологом подготовить и провести специальные мероприятия (тренинг групповой сплоченности, тематические классные часы и т.п.), снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.

Всем учителям, работающим с классом, следует прийти на первое родительское собрание, чтобы ознакомить родителей с программой и требованиями по предметам.

Классный руководитель должен составить список правил для дежурных и ознакомить с ним всех учеников.

Рекомендуется в течение первого месяца учебы проверять готовность детей к уроку: наличие учебных пособий, тетрадей и т.п. Это поможет выработать у них навыков подготовки к урокам.

Учителям категорически не стоит задерживать детей после звонка на перемену.

Необходимо согласовать требования разных учителей и по возможности выработать единые требования, к примеру:

- а) обязательные дисциплинарные требования (правила):
 - здороваемся стоя;

- не перебивать ни учителя, ни ученика;
- поднятая рука — сигнал о вопросе или ответе;
- опоздания не допускаются.

б) организация учебного процесса:

- наличие необходимых учебных пособий;
- соблюдение правил оформления тетрадей (наличие полей, запись

даты, надписи: «Классная работа» и «Домашняя работа» и т.п.);

в) отношения между детьми, между учителем и ребенком:

- проявлять уважение друг к другу;
- звонить и помогать заболевшим ученикам и т.п.

Можно провести с детьми беседу о том, для чего нужен дневник - для записи домашнего задания и (или) выставления оценок? Обязательно надо рассказать детям о требованиях к ведению дневника, о том, кто ставит оценки в дневник - классный руководитель или учитель-предметник.

Желательно обеспечить каждого ребенка информацией о телефонах и днях рождений одноклассников, именах и отчествах их родителей.

Желательно участие всех педагогов в налаживании отношений между старшеклассниками и «малышами».

Работа классного руководителя

При переходе из младшей школы, ребенок нуждается в своего рода наставнике, который мог бы дать небольшой толчок к началу новой жизни, помог и объяснил, как быстрее научиться соблюдать новые правила внутри класса и школы, подсказал, что стоит сделать, чтобы лучше соответствовать новым требованиям учителей.

Работа классного руководителя будет более эффективна, если ее осуществлять систематически и всегда помнить, что есть мощное орудие - коллектив детей, ведь ученика воспитывает дух коллектива.

Организация работы классного руководителя строится по следующим **направлениям**:

1. Организация системы отношений через разнообразные формы воспитательной деятельности коллектива, а именно проведение различных экскурсий, посещение театра, выставочных залов, музея. Это несёт не только развлекательную функцию, но и даёт возможность общения учителя и класса в свободной, непринуждённой обстановке.

2. Формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров, используя серию классных часов, например, по теме «Я гражданин России», которые способствуют эмоциональному развитию обучающихся, их речи, интеллекта.

3. Организация социально значимой творческой деятельности через активное участие класса в мероприятиях, проводимых в школе. Принимать с классом участие в Новогодней программе, мероприятиям, посвященным Дню победы, и др.

4. Включение школьников в различные творческие объединения по интересам (кружки, секции, клубы), действующие как в школе, так и в учреждениях дополнительного образования.

5. Работа с портфолио учащихся, накапливая и оценивая индивидуальные достижения ученика за определенный период времени в разнообразных видах деятельности:

- учебной
- творческой
- социальной
- коммуникативной

6. Взаимодействие с учителями-предметниками для расширения познавательных, творческих способностей своих воспитанников. Можно включать обучающихся своего класса в систему внеклассной работы по предметам (и разнообразные предметные кружки, выставки, выпуск предметных газет, совместная организация и участие в предметных неделях).

7. Работа с родителями, направленная на сотрудничество с семьей в интересах ребенка. Классный руководитель привлекает родителей к участию в воспитательном процессе в образовательном учреждении, что способствует созданию благоприятного климата в семье, психологического и эмоционального комфорта ребенка в школе и дома.

Формы работы с классом в адаптационный период:

Рекомендации классному руководителю при работе с детьми:

- Постарайтесь грамотно осуществить рассаживание детей в классе, с учетом их индивидуальных особенностей.
- По возможности, ознакомьтесь с медицинскими картами учеников, узнайте о возможных проблемах со здоровьем, чтобы в случае критических ситуаций быть готовым к тем или иным действиям. Также не помешает узнать и об условиях проживания некоторых ребят, взаимоотношениях в их семьях.
- Поддерживайте связь со школьным психологом. Приглашайте его на классные часы для проведения тестирований, выявляющих уровень адаптации детей или проводите их сами, впоследствии обсуждая результаты со специалистом.
- На классном часе ознакомьте детей с возможными трудностями, которые им предстоят и способах их решений, расскажите о некоторых чисто организационных мерах.
- Многие обязанности, касающиеся адаптации пятиклассников, лежат на плечах классных руководителей. Что же касается учителей-предметников, то помощь в адаптации учеников является и их ответственностью тоже.

Рекомендации классному руководителю при работе с родителями:

На первом родительском собрании классному руководителю необходимо рассказать родителям о новых учителях или, еще лучше, дать им самим представиться и рассказать о своих методах работы, требованиях, критериях выставления оценок и прочем. Объясните, что не стоит наказывать ребенка за малейшие ошибки или невысокие оценки, а пытаться узнать, где в знаниях ребенка появился пробел или возникло непонимание.

Разрешите родителям время от времени консультироваться с вами по тем или иным вопросам, связанным с обучением, при этом четко очертив дозволенные границы (например, письма, звонки с 17.00 до 19.00, личные встречи по определенным дням и т.д.).

Объясните, что первое время ученикам стоит носить бейджи с их именами для лучшего запоминания имен одноклассников, а также быстрого запоминания их имен учителями.

Дайте понять, что работа вас и родителей пятиклассников должна быть направлена на укрепление у детей уверенности в себе, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неудач и что необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в стрессовых ситуациях.

Объясните родителям, что стоит относиться с пониманием к трудностям, с которыми сталкивается их ребенок при переходе в старшую школу, а также помогать ему постепенно привыкать к самостоятельности и ответственности, научить подготавливать свое рабочее место к работе, планомерно выполнять домашние задания. При возникновении сложностей с выполнением домашнего задания, не отказывать в помощи и не делать задания за ребенка.

Попросите также не обсуждать с ребенком учителей, формируя тем самым негативное отношение ребенка к конкретному предмету и к школе в целом.

По возможности, стимулируйте родителей так организовать свободное время ребенка, чтобы в нем было место для посещения спортивных секций, бассейна или танцев, прогулок на свежем воздухе, полноценного и здорового отдыха. И самое главное - обеспечить эмоциональный комфорт дома.

Расскажите родителям, что очень важно хотя бы раз в неделю находить время, свободное от рабочих или домашних забот, и интересоваться школьными успехами ребенка. Пусть ребенок расскажет вам о своих одноклассниках и взаимоотношениях с ними, школьных предметах и учителях. Необходимо запоминать имена, даты, детали событий, о которых сообщает ребенок, используя их как опорную информацию для последующих разговоров, демонстрируя свою вовлеченность в его жизнь.

Объясните, что лучше регулярно поддерживать связь с учителем, узнавая об успехах ребенка, чем обращаться к нему, когда ситуация уже крайне запущена.

Работа учителей-предметников

Учителям-предметникам также важно помнить о специфике привыкания детей к новым условиям и делать на это поправку.

Например, нередко ситуации, когда легкое волнение ученика перед ответом у доски способствует мобилизации его сил, повышает ответственность, ускоряет реакцию. Однако, если легкое волнение замещается сильной тревогой, то это приводит к значительному ухудшению его результатов или вовсе к отказу от выполнения задания, что в итоге сказывается на успеваемости.

В таких ситуациях ребенку очень важно чувствовать поддержку учителя, которую можно оказать словами типа:

- «Ты зря сомневаешься в своих силах. Я знаю, что ты сможешь».
- «Зная тебя и насколько ты способный, я уверен(а), что у тебя все получится. Давай попробуем, я тебе помогу».

При этом можно слегка похлопать ребенка по плечу и приободрить шуткой или улыбкой. Хороши также фразы:

- «Ты делаешь все правильно/очень хорошо/очень красиво».
- «Это более сложное задание, но я знаю, что ты к нему готов».
- «У тебя есть идеи? Поделись с нами».
- «Ты на правильном пути, продолжай в том же духе».

Использование подобных фраз помогает создать ситуацию успеха на уроке и поощрить тех, кто не уверен в своих силах. В случае же, когда стоит продемонстрировать ваше разочарование, можно использовать фразы типа:

- «Зная о твоих способностях, я думаю, ты мог бы сделать и лучше. Постарайся в следующий раз улучшить результат»;
- «Мне жаль, что твои результаты в этот раз печальные, тебе стоит подтянуть ..., и в следующий раз будет лучше»;
- «Тебе стоит повторить предыдущую тему»;

Таким образом, следует уделить особое внимание формированию у ребенка правильного отношения к ошибкам, как к способу более углубленного изучения материала, а не унижения. Важно, чтобы ошибки не воспринимались как проигрыш, нечто наказуемое и недопустимое. Поэтому стоит обязательно проводить разъяснительные беседы с родителями на собраниях.

Рекомендации учителям-предметникам:

- Дети еще не знают или забывают учителей - на протяжении первой четверти, приходя на урок, учитель может надевать визитку, на которой крупными буквами написано его имя и отчество.
- Не забывайте учитывать трудности адаптационного периода и возрастные особенности при выборе способа подачи материала.
- Предложите ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, ознакомить с этими способами родителей, уделять на уроке время для объяснения домашнего задания.
- Постарайтесь наладить эмоциональную связь с классом.
- Не упускайте случая в конце урока приободрить перед всем классом тех, кто еще недостаточно уверен в себе, малоактивен, боится отвечать.

- Учитывайте, что высокий темп - это одна из причин, мешающих пятиклассникам качественно усваивать материал.

- Создавайте обстановку успеха, поощряя детей на виду у всего класса. Постарайтесь находить в ответах каждого ученика положительные моменты, что-то особенное или необычное и хвалите его за это.

- Старайтесь создавать обстановку успеха, подбадривайте своих учеников, даже если у них не все получается.

- Не забывайте, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний. Старайтесь как можно реже вставать на позицию «над» школьниками и подавлять их инициативу.

- Работайте в тандеме с классными руководителями, родителями и психологической службой для лучшего понимания особенностей класса.

И помните, что при вашем неравнодушном участии, проблемный период в жизни пятиклассников очень скоро закончится, вознаградив вас активными и способными учениками. Пусть ваша планомерная работа как классного руководителя, так и учителя-предметника будет продиктована пониманием, толерантностью и любовью к ребенку, как крепнущему и растущему человеку, которому суждено стать особенным и талантливым.

Рекомендации школьного психолога родителям

- Помогите ребенку запомнить все фамилии, имена, отчества учителей-предметников и классного руководителя.

- Учите ребенка организовывать свой труд (вести дневник, планировать выполнение домашнего задания, готовить рабочее место, собирать все необходимое для школы).

- Учитывайте и вникайте в трудности, с которыми сталкивается ребенок при переходе в основную школу, и, постепенно приучая его к самостоятельности, не отказывайте ребенку в необходимой помощи при подготовке к уроку, мотивируя отказ тем, что он уже вырос.

- **Никогда** не обсуждайте с ребенком учителей, формируйте положительное отношение ребенка к школе и педагогам.

- Верьте в своего ребенка, опирайтесь на его реальные возможности, а не на собственные амбиции и желания, обеспечивайте ему эмоциональный комфорт дома.

- Обеспечьте соблюдение ребенком оптимального для его возраста режима дня.

- Создайте необходимые условия для полноценного отдыха ребенка в свободное от учебы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе и т. д.).

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода.

Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни:

- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть — иди, не зовут — спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым.
- С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!
- Ты — неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!