

## ***Адаптация пятиклассников***

Любой учитель скажет, что пятый класс – сложный период не только для ребенка, но и для учителей и родителей. Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новой ситуации.

Среди наиболее актуальных трудностей пятиклассников можно выделить следующие:

- возросший темп работы: дети пишут медленно и часто не успевают конспектировать за учителем;
- возросший объем работ как на уроке, так и дома;
- новые требования к урокам и новые учителя;
- необходимость много работать самостоятельно и т.д.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов.

Для ребенка в данный период необычайно важно мнение других людей о нем и его поступках, особенно мнение одноклассников, классного руководителя и родителей.

Трудности и страхи в отношении с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь родители, принуждая детей работать на «оценку» все больше провоцируют страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни.

### ***Серьезной проблемой является и смена классного руководителя.***

У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, незнании требований учителей, ориентированности в здании школы и т. д. И здесь компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к детям, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми – одно из главнейших условий успешной адаптации.

### ***Повышенная тревожность***

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха – лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе,

полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

*Очень полезны занятия спортом!*

При особо высоком уровне тревоги можно рекомендовать родителям обратиться к врачу (психиатру или невропатологу); медицина располагает широким арсеналом медикаментозных средств, снижающих тревогу. Это различные транквилизаторы. Назначать их может только врач, а ни в коем случае не психолог и не сами родители. Еще раз повторим, что этим путем следует идти только при *очень сильном* повышении тревоги. Злоупотреблять транквилизаторами нельзя. Во-первых, к ним со временем наступает привыкание, проявляющееся в повышении толерантности (снижении чувствительности) к ним; для достижения прежнего эффекта приходится повышать дозу, а при этом растут побочные действия, имеющиеся у всех без исключения транквилизаторов. Во-вторых, их использование препятствует выработке механизмов психологической защиты, которые формируются, если тревога преодолевается чисто психологическими средствами.

### ***Проблемы общения со сверстниками***

Родителям следует рассказать, как взрослый может целенаправленно строить общение небольшой группы детей. Поначалу ребенка надо учить общаться и сотрудничать с одним-двумя партнерами. Общий принцип участия взрослого в детском общении: как можно более незаметная помощь, подсказка в случае конфликта или выпадения из общего дела. Предположим, дети не могут сами придумать, чем им заняться. Тогда взрослый должен подсказать им какую-нибудь интересную игру. Как только они начали играть, он отходит в сторону, представляя дальнейшую инициативу им самим. Но вдруг снова возникает затруднение - например, двое ребят поспорили, кому из них достанется самая интересная роль. Тут взрослый снова вмешивается, помогает решить спор (скажем, предлагает ввести в игру еще одну не менее привлекательную роль) и снова отодвигается на задний план.

Детям проще всего общаться со старшим ребенком: он охотно берет на себя роль ведущего, и от остальных требуется лишь выполнение его указаний. Младшие почти никогда с этим не спорят, признавая безусловный авторитет возраста. Поэтому ребенку, у которого есть трудности в общении, полезно для начала обеспечить возможность контактов со старшими детьми. Следующий этап в развитии навыков общения - это контакты с младшими. Теперь уже он сам выступает в роли старшего, и авторитет возраста обеспечивает успех его пока еще не очень умелым попыткам организовать какое-либо совместное занятие.

Самое трудное - это общение со сверстниками. Тут уж приходится самому находить "золотую середину" между командованием и подчинением, все время соотносить свои намерения с желаниями других детей.

Начиная с предподросткового возраста можно рекомендовать, помимо игровых, рациональные средства анализа ситуаций общения, моделировать и разбирать с ребенком различные случаи конфликтов, искать способы их конструктивного разрешения.

### **Адаптация пятиклассников к новым условиям учёбы**

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Подростковый возраст (10—15 лет) — период бурного роста и развития организма. Границы подросткового периода совпадают с обучением в V—IX классах школы.

Родители считают детей этого возраста трудными, "неслухами", педагоги и психологи называют этот период "переходным", "критическим". Многочисленные житейские наблюдения за подростками и не менее многочисленные научные исследования подтверждают действительную сложность происходящих в этом возрасте процессов развития.

Коротко основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза (нижний мозговой придаток), особенно его передней доли, гормоны которого стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях, сравнительно быстрой утомляемости.

Идет половое созревание. Наиболее интенсивны эти процессы у девочек в 11—13 лет, у мальчиков — в 13—15 лет. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности нервной системы, у подростков наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость. Эти особенности физического развития подростка должны иметь в виду и педагоги, и родители.

Однако относить трудности развития подростков только за счет полового созревания не следует. Анатомо-физиологические изменения организма — "природа" подростка сосуществует с тем, что называют культурой, т. е. конкретными общественно-историческими условиями жизни и развития. Изменить "природу" мы не можем, но создать условия для бесконфликтного перехода от детства к взрослости, приложив к тому максимум усилий,

можем.

Подростковый возраст иногда называют трудным. Это утверждение и верно, и не верно. Верно, что усложнение деятельности, поведения и сознания подростков создает дополнительные трудности в их воспитании. Труден сам процесс превращения ребенка во взрослого. Вместе с тем в этом возрасте множество замечательных составляющих. Подростковый возраст — это возраст кипучей энергии, активности, больших замыслов, активного стремления к творческой деятельности. Подросток все больше стремится к самостоятельности во всем, его уже не устраивает простое заучивание наизусть учебного материала и его механическое воспроизведение.

Некоторые психологи выделяют у детей подросткового возраста особое свойство личности, которое называют чувством взрослости. Это чувство может возникать в результате осознания подростком сдвигов в своем физическом развитии. Во взаимоотношениях со взрослыми подросток уже не чувствует себя ребенком, он может и желает участвовать в общем труде, иметь серьезные обязанности и поручения.

Подросток — это ребенок, становящийся взрослым. Внешне подросток мало похож на взрослого: играет, дерется, шалит, скачет. Но за внешней непохожестью, за "детскостью" скрывается то незаметное, о чем часто не подозревают родители,— "взрослость". Главным в личности подростка является возникшее и все более и более утверждающееся чувство, что он уже не ребенок. Но очень часто представление подростка о себе как о взрослом человеке не совпадает с мнением о нем окружающих людей: родителей, соседей, знакомых, а иногда и учителей.

Конечно, "чувство взрослости" - это скорее стремление быть взрослым и внутреннее отрицание своей принадлежности к детям, чем настоящая "взрослость". И отношение взрослых к подростку зачастую остается прежним: "Мал еще, чтобы указывать". Такое отношение часто приводит к драматическим конфликтам между родителями и подростками. Конечно, трудно родителям видеть, как их дочка, подражая моде, надевает на себя несуразные платья, подкрашивает глаза, а от сына пахнет табаком. Но для того, чтобы избежать серьезных последствий переходного возраста, взрослые должны научиться относиться к своим детям как к взрослым людям. **Основной причиной конфликтов является несоответствие между отношением к подростку как к ребенку и представлением подростка о себе как о взрослом человеке, имеющем новые права.** Во избежание конфликта необходимо найти для подростка новое место рядом с собой, предоставить ему ту степень самостоятельности, которая соответствует его возможностям, общественным требованиям к нему и позволяет взрослому влиять и руководить подростком. Если взрослые не меняют систему своих отношений с подростком, то нужные для себя отношения дети находят среди своих ровесников. И, к сожалению, не всегда эти отношения строятся на правильных основаниях, на системе моральных ценностей, принятых в обществе.

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. Под адаптацией принято понимать — в широком смысле — приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Мы ведем речь именно о психологической адаптации учащихся — так как им в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних (кабинетная система), и заканчивая внутренними (установление контактов с разными учителями, усвоение новых предметов).

Надо заметить, что с понятием "адаптация" тесно связано понятие "готовность к обучению в средней школе". Не все учащиеся начальной школы подготовлены к переходу в среднюю одинаково. Можно выделить следующие составляющие понятия "готовность к обучению в средней школе":

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала.
2. Умение самостоятельно работать, осмысливать материал.
3. Качественно иной, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.

- ***Не ругайте детей за плохие отметки, тогда они не будут хитрить и обманывать. Напротив, между вами установятся доверительные отношения.***
- ***Интересуйтесь успеваемостью своего ребенка постоянно, а не в конце четверти, когда уже поздно исправлять двойку на тройку.***
- ***Если ребенок уже пытался вас обмануть, мол, в школе все хорошо, но на проверку выходило иначе, почаще получайте информацию "из первых рук". Учитель скажет вам правду.***
- ***Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Тем более не выносите поспешных приговоров. Лучше отправиться в школу и самостоятельно разобраться с проблемной ситуацией. Помните, моральные нормы в ребенке закладывает не столько школа, сколько семья. Неуважительное отношение к старшим (будь то незнакомый человек или учитель в школе) – плохая черта. От неё лучше избавиться уже в детстве.***

### **Памятка для родителей (средняя школа)**

#### **Золотые правила воспитания для родителей**

- **Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.**
- **Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.**
- **Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.**

- Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
- Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
- Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
- Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
- Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
- Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
- Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

### **Возрастные особенности младшего подростка:**

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о "соотношении сил" в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- отсутствие адаптации к положению "худшего";
- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту.

### **Признаки успешной адаптации:**

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

### **Некоторые проблемы пятиклассников**

- В письменных работах пропускает буквы.
- Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.
- С трудом решает математические задачи.
- Плохо владеет умением пересказа. Невнимателен и рассеян.
- Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.

- Не умеет работать самостоятельно.
- С трудом понимает объяснения учителя.
- Постоянно что-то и где-то забывает.
- Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).
- Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.
- Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

### **Трудности адаптации пятиклассников в школе**

Переход ученика из начальной школы в среднюю школу совпадает со своеобразным концом детства - стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах.

Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются - тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат - у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

### **Признаки возникшей дезадаптации школьника:**

- Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.
- Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- Нежелание выполнять домашние задания.
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- Беспокойный ночной сон.
- Трудности утреннего пробуждения, вялость.
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

### **Чем можно помочь ?**

Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.

Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.

Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.

Помогите ребенку выучить имена новых учителей. Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.

Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

### **Рекомендации родителям пятиклассников**

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?».

Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе.

Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите



связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения. Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.

## **Здоровье**

Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.

Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.

Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание.

Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.

Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.

Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребенка и общайтесь с ними после школы.

Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.

Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и

сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие.

Предоставляйте ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.