

Учусь преодолевать школьные трудности и успешно адаптироваться.

Практически каждый, кто учился в пятом классе скажет, **что начало пятого класса и приход в новую школу** - сложный период, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, часто они связаны и с организацией жизни в школе в целом. И хотя каждая школа — сложный и своеобразный «организм», но многие трудности, переживаемые учениками в этот период, похожи.

Так, в большинстве случаев дети указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим, который не всегда и не всем нравится);
- много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены (или даже новое здание средней школы);
- новые дети в классе (или я сам в новом классе);
- отношения с детьми: «меня обижают, обзывают»;
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова - самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- проблемы со старшеклассниками (например, в буфете или в туалетной комнате).

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников в родительских анкетах наиболее часто указываются:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают конспектировать;
- возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
- новые, непривычные требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих детей повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно

мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Кстати, дети очень способные живут в быстром ритме, увлекаются шахматами, английским языком, информатикой, тем самым переключают внимание на развитие своих интересов, пытаются преодолеть свою неуверенность и может быть, поэтому физиологическая сопротивляемость стрессу у них высокая. Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, принуждая детей работать на «оценку», все больше провоцируют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания.

Возрастные психологические особенности пятиклассников

Ведущая деятельность подростка – общение. В этом возрасте проявляется важность дружбы и потребности к самоутверждению.

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка (псевдовзрослость). Младшие подростки пытаются утвердиться разными способами и часто такое поведение не вызывает одобрения у взрослых.

В этот момент необходимо родителям обратить внимание на формирование у ребенка элементарных социальных и моральных навыков:

1. Умение уважать себя и других;
2. Жить по правилам и соблюдать законы общества;
3. Проявлять терпение к другим и нести ответственность за свои обязанности, слова и поведение;
4. Быть честным.

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.

Рекомендации по организации работы с детьми в период адаптации:

Процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым, и соучастие педагогов просто необходимо. Оно, на наш взгляд, может быть самым разным. Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребятам, почему они необходимы, согласовать требования учителей-предметников.

Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к себе, к одноклассникам, к учителям и ошибкам своим и окружающих. Все это важно, для того, чтобы дети видели возможности, которые предлагает любая жизненная ситуация.

Как уже отмечалось, именно «ориентированность на ошибку», которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной тревожности.

Помощь родителей и педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха. 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

Рекомендации школьного психолога учителям предметникам и классным руководителям:

-Совместно с психологом, помогать ученикам в налаживании эмоционального контакта с одноклассниками, учителями;

-Находить сильные стороны детей и стараться поощрять;

- Постоянно поддерживать контакт с родителями учеников;

-Быть внимательным по отношению к детям: наблюдать за поведением детей, за стилем общения, изменением эмоционального фона (открытость, грусть-замкнутость, подавленность, уход от общения, обиды);

-Адекватно реагировать на просьбы детей;

- Постоянно поддерживать контакт со школьным психологом, обсуждать профилактические пути развития навыков успешной адаптации и социализации.
- Не забывать, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний.
- Создавать обстановку успеха.
- Заканчивая урок, не упустить случая, чтобы перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен, побаивается новых учителей.
- Налаживать индивидуальный, личностный и эмоциональный контакт с каждым ребенком и классом.
- Определите цель или причину негативного поведения подростка.
- **Создайте ученику такие условия, при которых негативное поведение станет бессмысленным и неуместным.**

Рекомендации школьного психолога родителям:

- *Никогда не критикуйте и не обсуждайте с ребенком учителей, школу, а формируйте положительное отношение ребенка к школе. Учите требовать от себя, а к другим относиться с уважением.*
- *Понимать трудности, с которыми сталкивается ребенок при переходе в основную школу, и, постепенно приучая его к самостоятельности, не отказывать ребенку в помощи при подготовке к уроку, мотивируя отказ тем, что он уже вырос, важно знать о всех проблемах ребенка;*
- *Научить ребенка организовывать свой труд (вести дневник, планировать выполнение домашнего задания, подготовить рабочее место, собрать все необходимое для школы, развивать **само менеджмент**).*
- *Создать необходимые условия для полноценного отдыха ребенка в свободное от учебы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе и т. д.).*
- *Верить в своего ребенка, опираться не его реальные возможности, обеспечить ему эмоциональный комфорт дома.*
- *Установите и сохраните отношения взаимного уважения.*

Особенности психического развития школьника (10-12 лет)

Интеллектуальное развитие:

- конкретно-операционная стадия когнитивного развития;
- способность к логическим рассуждениям;
- развитие теоретического мышления (мышление в понятиях);
- мышление несколько расширилось по направлению от конкретного к возможному, но отправной точкой все же должна оставаться реальность. Ребенок испытывает затруднения, когда ему предлагают исходить в своих рассуждениях из какого-либо гипотетического или противоречащего фактам предположения.

Психическое развитие:

- к концу младшего школьного возраста у ребенка должны сформироваться такие новообразования, как рефлексия, произвольность, само регуляция;
- период кризиса самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок;
- мотивационный кризис. Смена социальной ситуации ведет к изменению внутренней позиции ученика: недовольству собой, критичности в оценки результатов учебы, снижению интереса и мотивации к учебе.

Физическое развитие:

- дети в этот возрастной период обладают, как правило, хорошим здоровьем. Спят 9-10 часов, хорошо засыпают, легко просыпаются;
- продолжается развитие костно-мышечной структуры тела. Однако мышцы уже достаточно хорошо развиты. Движения становятся более координированными;
- продолжается формирование сердечнососудистой системы. Частота сердечных сокращений достаточно устойчива;
- увеличивается скорость образования условных рефлексов, рефлексы и внимание становятся более устойчивыми.

Социальная адаптация:

- кризис самооценки, негативная Я-концепция зачастую влекут за собой плохую социальную адаптацию, негативно отражаются на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками (конфликты, агрессивность);
- дружба воспринимается не в качестве источника взаимных удовольствий, а как серия взаимодействий, происходящих в течение длительного периода. Основой конфликтов представляются различия в личностных характеристиках.

Причины дезадаптации у младших подростков:

1. Пробелы в знаниях, несформированность знаний, умений и навыков, соответствующих возрасту.
2. Несформированность коммуникативных навыков.
3. Недоразвитие психической сферы: отсутствие адекватной мотивации, низкая самооценка, недостаточная сформированность рефлексии, само регуляции, теоретического мышления.
4. Профессиональная некомпетентность педагогов. Недостаточное понимание трудностей адаптационного периода.
5. Эмоциональное неблагополучие.
6. Отсутствие преемственности в работе психологов и педагогов.