

## Адаптация учащихся V классов к новым условиям обучения



Пятый класс – это новая ступенька в привычном уже для детей и родителей понятии «обучение». Это новые требования, новые условия, новые учителя, новый график учебы и главное новая нагрузка. Как помочь ребенку справиться с этой новизной, научиться учиться по-новому и принять новые правила?

Проблема адаптации учеников актуальна на всех этапах обучения. Но практика показывает, что снижение успеваемости и рост проблем – учебных, социально эмоциональных, проблем со здоровьем – особенно заметны при переходе учащихся из начальной школы в пятый класс.

Сложность этого периода заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того, дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период повышается тревожность. И именно сейчас, как ни когда им необходима помощь родителей. Это связано не только с привыканием детей к новым условиям обучения, но и с особенностями предподросткового и раннего подросткового возрастного периода.

Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье.

### **Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе.**

- изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;
- быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;
- изменения в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

### **Рекомендации для родителей:**

- создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий: создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря, запись ребенка в спортивную секцию. Во время выполнения домашнего задания следить за осанкой и освещением;
- организация правильного питания: обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей;

- воспитание самостоятельности и ответственности у ребенка за свое здоровье.

### **Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.**

- повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе;
- повышение уровня тревожности самого ребенка;
- зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение;

### **Степень адаптации ребенка зависит от:**

- его внутреннего состояния;
- его характера;
- его успеваемости в начальной школе;
- его физического здоровья;
- от психологического климата в классном коллективе;
- а также от его самооценки (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

### **Рекомендации для родителей:**

- первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться;
- со стороны родителей обязательное проявление интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня;
- обязательное знакомство с его одноклассниками и предоставление возможности общения ребят после школы;
- недопустимость физических наказаний, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников);
- исключение такого наказания, как лишение удовольствий (например: запрет на пользование ПК).
- необходимо учитывать темперамент ребенка (медлительные и малообщительные дети гораздо труднее и дольше проходят период адаптации);
- обязательное предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью;
- моральное стимулирование достижений ребенка и не только за учебные успехи;
- развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости главного личностного новообразования младшего подростка. Умственная активность младших подростков велика, но вот способности

развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции.

### **Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения.**

Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков. Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

*Возникающие проблемы:*

- очень много новых учителей;
- непривычное расписание;
- много новых кабинетов;
- новый классный руководитель;
- проблемы со старшеклассниками;
- возросший темп работы;
- возросший объем работ в классе и д/з;
- рассогласованность, даже противоречивость требований отдельных педагогов;
- ослабление или отсутствие контроля;
- необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи учителей; несамостоятельность в работе с текстами;
- низкий уровень развития речи;
- слабое развитие навыков самостоятельной работы;
- своеобразие подросткового возраста.

Но, все-таки основные трудности у детей в этот период - в сфере общения с одноклассниками, в умении «занять определенную ступеньку», завоевать статус в группе. Это более важно для ребенка, чем учебные проблемы. Поэтому, задача родителей - выстроить доверительные отношения со своим чадом, чтобы прийти ему на помощь, в случае необходимости.

Конечно, родители не могут прямо воздействовать на ситуацию, сложившуюся в коллективе. Но часто они раньше учителей замечают, что их ребенку некомфортно в классе, что у него плохие отношения с одноклассниками.

В ответ на подобные сложности, встречается несколько типов реакций со стороны родителей на сложившуюся в классе ситуацию:

1. Родители понимают, что у ребенка есть проблемы в общении, но не знают, как ему помочь (иногда убеждены, что сделать это невозможно). Признаются, что в детстве также испытывали трудности в общении со сверстниками.

2. Родители считают, что у ребенка все в порядке, а если и есть какие-то проблемы, то в них виноваты окружающие. Ребенок привыкает считать виноватыми в своих проблемах окружающих, не умеет признавать свои ошибки, относится к сверстникам с чувством превосходства, не желает считаться с их интересами и мнением.
3. Иногда родители бывают правы - в плохом отношении к их ребенку действительно в первую очередь виноваты окружающие.
4. Родители, обратившиеся за помощью, осознают, что ребенку плохо в классе в силу особенностей его личности. Они готовы сотрудничать с психологом, классным руководителем и, при необходимости, обратиться за психотерапевтической помощью, т. е. всеми силами стараются помочь ребенку.

**Следующие симптомы могут свидетельствовать о том, что ребенку плохо в классе, его отвергают.**

Ребенок:

- неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- возвращается из школы подавленным;
- часто плачет без очевидной причины;
- никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о своей школьной жизни;
- не знает, кому можно позвонить, чтобы узнать уроки, или вообще отказывается звонить кому-либо;
- без причины (как кажется) отказывается идти в школу;
- одинок: его никто не приглашает в гости, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

**Как же помочь своему ребенку наладить взаимоотношения в классе?**

1. Обязательно предупредите учителя о проблемах своего ребенка (заикание, необходимость принимать лекарства по часам и т.д.). Заикания, тики, энурез, кожные заболевания необходимо отслеживать и по возможности лечить. Все это может стать причиной насмешек со стороны сверстников.
2. Необходимо обеспечить ребенку все, что позволит ему соответствовать общим школьным требованиям.
3. Посоветуйте ребенку изменить тактику поведения. В общем, сделать то, чего от него совсем не ожидают.
4. Постарайтесь обеспечить ребенку общение с одноклассниками вне школы. Приглашайте их в гости, устраивайте праздники, поощряйте общение ребенка с ними.
5. Необходимо всячески способствовать участию ребенка в классных мероприятиях, поездках.
6. Не спешите бросаться защищать ребенка в любой конфликтной ситуации с одноклассниками. Иногда ребенку полезно пережить все стадии конфликта - это поможет ему научиться самостоятельно решать многие проблемы.

7. И самое главное – будьте готовы оказать поддержку своему ребенку, если он обратится к вам за помощью.

Спокойные, уверенные в себе родители, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог развития у ребенка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.

### **Как помочь своему ребенку стать увереннее?**

1. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе. Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.
2. Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности, а следовательно, и неуверенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним.
3. Все сказанное не означает, что ребенка не следует критиковать. Но, следует дать ему понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется, вы по-прежнему любите его.
4. Как показывает практика, у активно отвергаемых одноклассниками детей обычно нет устойчивых дружеских отношений и вне школы. Однако если непопулярный в классе ребенок имеет возможность общаться со сверстниками помимо школы - во дворе или кружках, где его принимают и ценят, - то отсутствие признания в школе его не травмирует.
5. Ребенок должен учиться терпимости и уживчивости. В разговорах с ребенком, или в его присутствии, не следует давать оценки другим родителям, детям, учителям.

### **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.

### **Признаки дезадаптации:**

- Усталый, утомлённый вид ребёнка.
- Нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.
- Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- Нежелания выполнять домашние задания.

- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- Беспокойный 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. Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом. Если в семье произошли какие то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и т.д.) сообщите об этом классному руководителю.

***Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.*** Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня. Помогите ребенку выучить имена новых учителей. Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период начальной школы он привык к вашему контролю. Приучайте его к самостоятельности постепенно.

***Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к новым условиям образования, быстро теряют к нему интерес.*** Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

***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.

**Слова, которые поддерживают и которые разрушают его веру в себя:**

***Слова поддержки:***

- Зная тебя, я уверен, что вы все сделали хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.

- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу?
- Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов. Но я уверен, что ты готов к нему.

***Слова разочарования:***

- Зная тебя и твои способности.
- Я думаю ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.