

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи
«Родник» муниципального образования - Шилловский муниципальный
район Рязанской области**

**Методические рекомендации
по организации психологической поддержки в
условиях адаптации обучающихся 1-х, 5-х классов к
школьному обучению**

Педагог-психолог

МБУ ДО Центр «Родник»

Рябых С.В.

Шилово 2023

Методические рекомендации по организации психологической поддержки в условиях процесса адаптации детей к школьному обучению. / педагог-психолог МБУ Центр «Родник». Рябых С.В. 2023. - 19 с.

Методические рекомендации разработаны для оптимизации деятельности работников образовательных учреждений и родителей воспитывающих детей которые впервые сталкиваются с новыми условиями в обучении, это первоклассники для которых это один из самых важных периодов приспособления к новым требованиям и пятиклассники которые переходят на новый уровень обучения.

Каждый период, влекущий за собой приспособление к новым условиям, требованиям является стрессовой ситуацией в жизни ребенка, так как связано с необходимостью адаптироваться к новым микросоциальным условиям. Этот процесс сопровождается разнообразными сдвигами в функциональном состоянии и в значительной мере затрагивает психоэмоциональную сферу. От благополучия адаптационного периода при поступлении в школу и переходе на новые этапы обучения в значительной мере зависит успешность дальнейшей социальной деятельности ребенка.

Рекомендации предназначены для всех специалистов, работающих в системе образования и родителей, а также самих детей для успешного приспособления их к школьному обучению и профилактики дезадаптации.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА РЕБЕНКА В ПЕРВОМ КЛАССЕ.....	5
1.1. <i>Психологические особенности адаптации и дезадаптации школьников...</i>	5
1.2. <i>Особенности социально-психологической адаптации детей к школе</i>	6
1.3. <i>Основные причины нарушения адаптационного периода</i>	7
1.4. <i>Рекомендации родителям</i>	8
1.5. <i>Рекомендации учителям</i>	9
ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА УЧЕНИКОВ К СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ	11
2.1. <i>Возрастные особенности пятиклассников.....</i>	11
2.2. <i>Анатомо-физиологические особенности подростков 11-15 лет</i>	12
2.3. <i>Особенности становления пятиклассника</i>	14
2.4. <i>Рекомендации родителям по адаптации пятиклассника</i>	17
2.5. <i>Рекомендации педагогам пятиклассников.....</i>	21
2.6. <i>Рекомендации классному руководителю</i>	22
2.7. <i>Рекомендации пятикласснику.....</i>	22
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	23
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	24

ВВЕДЕНИЕ

Школьная адаптация представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям образовательного процесса. Адаптация ребенка к школе – довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех сил организма. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, ко всему новому, что несет в себе статус школьника, мобилируются его адаптационные ресурсы. Нужно время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям, научился соответствовать новым требованиям.

Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы. Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладевать учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму.

Выполнение каждой из этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.

Еще одним наиболее сложным и важным периодом в жизни школьника можно назвать переход из начального звена в среднее – переход в 5-й класс. Сложность 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. Цель адаптационного периода – помочь ребятам познакомиться друг с другом, с учителями, с новой учебной ситуацией, со школой и школьными правилами. Обеспечение плавного и мягкого перехода учащихся в основное звено школы – главная задача адаптационного периода пятиклассников. Обычно необходимость адаптации возникает в связи с кардинальной сменой деятельности человека и его социального окружения. И у первоклассников, и у пятиклассников изменились социальное окружение (новый состав класса и учителей) и система деятельности (новая учебная ситуация новой ступени образования). Ситуация новизны является для любого человека в определённой степени тревожной. Ребёнок переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределённости представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр.

Таким образом, адаптационный период очень важен и должен быть в центре внимания педагогов и родителей

ГЛАВА 1. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА РЕБЕНКА В ПЕРВОМ КЛАССЕ.

1.1. Психологические особенности адаптации и дезадаптации школьников

Первый класс считается самым важным годом в жизни школьника. Правильная адаптация положительно влияет на учебный процесс, мотивирует к получению новых знаний, позволяет легко влиться в новый коллектив и завести друзей.

Привыкнуть к школе после детского садика сложно практически всем детям. В дошкольном возрасте от ребёнка не требовалось особой дисциплины, занятия проходили в игровой форме, было время побегать, и отводился час для сна и отдыха.

В первом классе привычный режим жизни меняется, и детям приходится подстраиваться под изменившиеся условия. Ребёнок попадает под влияние совокупно воздействующих на его психику факторов:

- нового распорядка дня;
- ограничения на подвижные игры в школе;
- необходимости выстраивания отношений с одноклассниками и учителем;
- новой обстановки и непривычных для ребёнка обязанностей.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы. В группу риска входят:

Гиперактивные дети. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учёбы практически не усваивают новый материал.

Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнении заданий, что снижает их успехи в учёбе.

Одарённые первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им может быть просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей.

Проблемы адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребёнка невозможного - привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным. Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу.

Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода. Адаптация первоклассника к школе начинается с создания у ребенка правильной **мотивации**. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного

ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы.

Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

1.2. Особенности социально-психологической адаптации детей к школе

Наиболее сложный период психологической и физиологической адаптации первоклассников продолжается 4–6, а у ослабленных – до 8 недель (с 1 сентября по 15 октября).

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы. Первая группа детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. За тот же период проходит и наиболее острая физиологическая адаптация. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, т. к. им еще трудно выполнять все правила поведения; хочется побегать на перемене или поговорить с товарищем, не дожидаясь звонка, но к концу октября трудности, как правило, нивелируются – ребенок становится учеником.

Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:

- формирование адекватного поведения;
- установление контактов с обучающимися и учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

Вторая группа детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция – слезы, обиды.

Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

Третья группа – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, счету и т. п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко "третируют детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы.

Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными. Но за одинаковым внешним проявлением негативных форм поведения могут крыться разные причи-

ны. Адаптация затруднена и у детей, нуждающихся в специальном лечении, и у детей с нарушениями психоневрологической сферы, и у тех, кто вырос в неблагоприятных социальных условиях.

Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. "Перегруженные" дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх "не успеть" и в результате – "жертвуют" качеством любой работы.

Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательно наблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся "отверженными". Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они "задирают" детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, – это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

1.3. Основные причины нарушения адаптационного периода

Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше – у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность. Год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. По мнению психологов, именно в это время формируются многие психологические новообразования: механизмы регуляции поведения, ориентация на социальные нормы и требования, самооценка и т. п.

Интенсивно созревает кора головного мозга, развиваются все познавательные функции (прежде всего, организации и произвольной регуляции деятельности). Вот почему многие исследователи считают более оптимальным для поступления в школу возраст не 6 (до 1 сентября), а 6,5–7 лет. Состояние здоровья ребенка – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения.

Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее – часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений.

Готовность к обучению и состояние здоровья ребенка – те факторы, которые невозможно быстро изменить. Однако можно существенно облегчить адаптацию к школе всех детей, особенно "неготовых" и ослабленных, и это во многом

зависит от учителя и родителей. Для этого необходимо, чтобы режим и условия организации учебных занятий, учебная и внеучебная нагрузка, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ соответствовали возрастным возможностям детей.

Основными причинами дезадаптации являются:

- неадекватность требований педагога;
- стресс ограничения времени;
- перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические);
- несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
- нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- нарушения психического и физического здоровья;
- психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения. Возраст начала систематического обучения

Проявления дезадаптации первоклассников

1. Неврозоподобные расстройства:

- ✓ нарушение сна;
- ✓ нарушение аппетита;
- ✓ неадекватные реакции;
- ✓ жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;
- ✓ страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.);
- ✓ нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).


4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

5. Снижение учебной мотивации.

6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение. Любой фактор риска (а особенно сочетание факторов) в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и воспитателей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации).

Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.

1.4. Рекомендации родителям

 Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

✚ Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе. Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.

✚ Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.

✚ Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у первоклассника проблемы с речью, начните посещать логопеда.

✚ Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап.

✚ Помните, что похвала — это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.

✚ С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель.

✚ Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.

✚ Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

✚ Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнить можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

✚ Помните, успех адаптации в школе во многом зависит от родителей.

1.5. Рекомендации учителям

Работая с первоклассниками необходимо обращать особое внимание на:

1. Стимулирование и мотивация учебно-познавательной и игровой деятельности через:

- организацию познавательных игр на уроках,
- создание ситуаций эмоционального переживания,
- создание ситуаций занимательности,
- создание ситуаций успеха в учебно-познавательной и игровой деятельности,
- позитивное стимулирование,
- подчеркивание достижений ребенка,
- развернутая оценка результатов его деятельности,
- создание ситуации для творческого самовыражения.

2. Стимулирование личностного развития путем:

- снятия напряжения, тревожности,

- создание личной перспективы, создающей у ребенка веру в свои возможности,
- формирование реально осознаваемых и реально действующих мотивов его поведения,
 - анализ конфликтных ситуаций, в которые ребенок попадает,
 - личный пример педагога,
 - обращение к нравственным чувствам (к любви, состраданию, уважению, стыду, чувству прекрасного),
 - воздействие путем положительного примера, разъяснения, требования, внушения, сочувствия, побуждения.

3. Организацию жизни и деятельности детского коллектива:

- создание ситуаций личностной и групповой перспективы,
- выработка коллективно-единых требований к взаимоотношениям в детском коллективе, правил поведения в школе, на улице,
- коллективные дела и игры.

4. Организацию взаимодействия с родителями:

- родительские собрания, где необходимо провести разъяснительную работу о целях и задачах обучения в 1 классе,
- индивидуальные консультации родителей,
- приглашение на консультации к психологу, учителю-дефектологу

ГЛАВА 2. ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА УЧЕНИКОВ К СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

2.1. Возрастные особенности пятиклассников

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. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает 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, 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 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 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.

2.2 Анатомо-физиологические особенности подростков 11-15 лет

Специфика подросткового возраста определяет прежде всего биологическим фактором – процессом бурного полового созревания. Этот период, начавшийся в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от 3 до 5 лет и заканчивается наступлением половой зрелости. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы и при участии желез внутренней секреции.

У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания.

У мальчиков в процессе взросления меняется голос, меняется работа половых органов. Интенсивный рост скелетных мышц,

идет в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки.

Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость.

Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов стало меньше, чем в 10 лет.

У подростка 11-13 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб в интеллектуально или обладает плохим характером.

Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

Так как социальное и биологическое созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8-9 лет личностная гармония претерпевает сокрушительные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста, как для самой личности, так и для окружающих людей.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, тусовке становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации своей потребности.

2.3. Особенности становления пятиклассника

В пятом классе условия обучения коренным образом меняются: дети переходят от одного основного учителя к системе «классный руководитель – учителя-предметники», уроки, как правило, проходят в разных кабинетах.

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства — достаточно стабильным периодом развития.

Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления. Кроме того, определенная часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами.

Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика. Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней — все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными. иногда нарушается сон, аппетит... Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2–4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше.

С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический характер. В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей. При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений необходимо обратиться к школьному психологу. Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе?

Прежде всего, это несогласованность требований разных педагогов: по иностранному языку нужны три тетради, и каждая из них ведется по-разному; по истории требуют, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а по литературе хвалят за собственное мнение и т.п. Такие «мелочи» нередко существенно затрудняют жизнь школьника.

Важно помнить, что школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учи-

тывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

Поэтому надо, чтобы родители объяснили, с чем связаны эти различия, помогли подростку справиться с возникающими трудностями (составить расписание с указанием на требования, например: «история — составить план ответа по учебнику», «иностранный язык — приносить с собой, помимо основной тетради, словарную тетрадь и тетрадь для записи устных тем» и т.п.). Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

Необходимо, чтобы школьники правильно понимали употребляемые учителем и встречающиеся в текстах учебников термины. Сейчас много специальных школьных словарей, и хорошо, если дети будут иметь их и научатся ими пользоваться.

Важно разъяснить, что неполное, неточное понимание слов нередко лежит в основе непонимания школьного материала. Трудности, возникающие у детей при переходе в средние классы, могут быть связаны также с определенной деиндивидуализацией, обезличиванием подхода педагога к школьнику.

У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества: никому из взрослых в школе они не нужны. Другие, наоборот, как бы «шалют» от внезапной свободы — они бегают по школе, исследуя «тайные уголки», иногда даже задирают ребят из старших классов.

Отсюда повышенная зависимость определенной части детей от взрослых, «прилипчивость» к классному руководителю, плач,

капризы, интерес к книгам и играм для маленьких детей. Иногда за одной и той же формой поведения (например, посещение первого класса, в котором работает бывшая учительница) скрываются совершенно разные потребности и мотивы. Это может быть желание вновь оказаться в знакомой, привычной ситуации опеки и зависимости, когда тебя знают, о тебе думают. Но может быть и стремление утвердить себя как «старшего», «выросшего», того, кто может опекать малышей. Причем у одного и того же подростка это может сочетаться. Некоторое «обезличивание» подхода к школьнику — очень значимый момент для его развития, укрепления у него чувства взрослости. Важно только помочь ему освоить эту новую позицию.

Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе. Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

2.4. Рекомендации родителям по адаптации пятиклассника

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 сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того,

обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

Регулярно беседуйте с классным руководителем и 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 о 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 месяц. Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.

Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Та-

кие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам. Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.

Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Следует также иметь информацию о дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности попытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

Безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Одобренные: «Я тебя люблю», «Я верю, ты сможешь», «Я с тобой, у тебя все получится».

Обратите внимание на занятия спортом или прогулки, правильное питание, витаминизацию.

Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям, недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка. 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. Организуем правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности, создайте в доме спортивный уголок, приобретите спортивный инвентарь: скакалки,

гантели и т.д. Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.

2.5. Рекомендации педагогам пятиклассников

1. На первом этапе обучения учитывать стиль общения педагога начальной школы, учить рациональному планированию деятельности, строить режим дня.

2. Оценочную деятельность строить в авансированном ключе, подробно объяснять учащимся, за что он получил ту или иную оценку.

3. Уделять больше внимания формированию учебных умений и навыков, способам самостоятельной, контрольно-оценочной деятельности. Осуществлять развивающую работу на основе индивидуального подхода, учитывающего «зону ближайшего развития» ученика.

4. Учитывать, что в 5 классе падают познавательные мотивы учебной деятельности, на смену ведущей деятельности ребенка - учебе - приходит новая ведущая деятельность - общение.

5. Для поддержания мотивации к учебе больше использовать возможности сотрудничества школьников на уроке, поддерживать авторитет в классе, переходить на продуктивный уровень обучения (развивать умение находить и сопоставлять несколько способов решения задачи, искать нестандартные способы решения).

6. При планировании уроков определять не только учебную, но и психологическую задачу (развитие произвольности памяти, внимания, логического мышления и т. д.), что поможет более точно использовать приемы отслеживания положительных результатов детей.

7. При организации воспитательной работы использовать возможности включения пятиклассников в подготовку и организацию совместных со старшеклассниками мероприятий, праздников, спортивных мероприятий.

2.6. Рекомендации классному руководителю

1. На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними.

2. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).

4. Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф. И. О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).

6. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).

7. Осуществите грамотное рассказывание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

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

9. Попытаться найти индивидуальный подход к каждому ученику и его родителям.

2.7. Рекомендации пятикласснику

- Помни – ты уже становишься взрослым
- Научись строить комфортные для себя взаимоотношения
- Не бося просить помощи старших, обращайся к классному руководителю, психологу, родителям
- Не дерись без причины.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым, и стремись быть лучшим
- 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 такой как ты есть.
- Стремись к успеху. Ставь перед собой цели и иди к ним.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Таким образом проблема школьной дезадаптации, является предметом внимания целого ряда специалистов, работающих в образовательном учреждении. Профилактика школьной дезадаптации состоит в том, чтобы не допускать развития неблагоприятных ситуаций. Когда один или несколько учеников оказываются эмоционально изолированными от остальных, страдает психика детей, теряется доверие к миру. Нужно учить вовремя решать конфликты, следить за психологическим климатом в классе, организовывать мероприятия сближающие детей, помогающие установить контакт.

Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в психологическом, так и в физическом плане. Поступив в школу, ребенок становится школьником далеко не сразу.

Приступая к какой - либо деятельности, человек адаптируется к новым условиям, постепенно привыкает к ним. В этом ему помогает накопленный опыт, который с возрастом расширяется и обогащается.

Адаптация к школе - перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. Для достижения эффективности в обучении необходимо формировать положительное эмоциональное отношение к занятиям.

Оптимальный адаптационный период составляет один-два месяца. В зависимости от различных факторов уровень адаптации детей к новым условиям может быть разным: высоким, нормальным и низким. Адаптация ребенка к школе - процесс не односторонний: не только новые условия воздействуют на малыша, но и сам он пытается изменить социально - психологическую ситуацию.

Главная роль в создании благоприятного климата в классе принадлежит учителю. Ему необходимо постоянно работать над повышением уровня учебной мотивации, создавая ребенку ситуации успеха на уроке, во время перемены, во внешкольной деятельности, в общении с одноклассниками. Клама

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей, школьного психолога и социального педагога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной адаптации и трудностей обучения.

Целью социально - педагогической деятельности является создание педагогических условий, позволяющих ребенку функционировать и развиваться в школьной системе отношений. Социально - педагогическая деятельность по адаптации к школе осуществляется работой психолога, социального педагога, классного руководителя, а также работой с семьей. В обеспечении комфортности обучения большую роль играют взрослые участники образовательного процесса.

Создание и развитие общего положительного эмоционального фона отношений в новом социальном пространстве, где сотрудничество учителя и родителей обеспечивает снижение уровня тревожности у всех действующих в нем субъектов. Это позволяет сделать период адаптации недолгим, а результаты его - высоким и качественным.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастаси А. Психологическое тестирование.— М, 1982.— 348с.
2. Баркан А. И. Особенности изобразительной деятельности первоклассника в период адаптации к школе// Вопросы психологии,,- М, 1993 №7.
3. Баркан А. И, Типы адаптации первоклассников//Педиатрия.- М, 1983 №5.
4. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте.- М,1988.— 287с.
5. Божович Л. И. Психологические вопросы готовности ребенка к школьному обучению// Вопросы психологии ребенка дошкольного возраста.— М, 1995 №3.
6. Венгер Л. А. Воспитание психологической готовности к систематическому обучению//Дошкольное воспитание,- М,1988 №9.
7. Выготский Л. С. Вопросы детской психологии.- М, 2004. - 224с.
8. Годфруа Ж. Что такое психология? Т.2 - М, 1996.- 370с.
9. Давыдов В. В. Проблемы развивающего обучения. М, -1986.- 284с
10. Жигулина Т. А. Профилактика дезадаптационных состояний у детей и подростков в условиях общеобразовательной школы // Молодой ученый. — 2015. — №22. — С. 784-787.
11. Запорожец А. В. Избранные психологические труды.— М,1986.— 341с.
12. Зинченко В. П. Психологические основы педагогики. — М, 2000.— 432с
13. Костяк Т. В. Психологическая адаптация первоклассников.- М, 2008.- 169с.
14. Крайникова Т. А. Мир открытых сердец. Программа коррекционно- развивающих занятий для младших школьников на этапе адаптации к школе. Черкесск,-2005.— 280с.
15. Семенова Т. С. Проблемы адаптации первоклассников к условиям многопрофильной гимназии//Питерская школа: СПб, 2008 №9.
16. Смирнова Е. О. Детская психология. — М, 2003.- 268с.
17. Цукерман Г. А. Школьные трудности благополучных детей.- М,1994.- 267с.
18. Шапарь В. Б. Рабочая книга практического психолога.— М, 2004.— 672с.
19. Эльконин Д. Б. Детская психология.- М, 1998.— 384с.
20. Эльконин Д. Б. Психология игры.- М, 2000.- 215с.

Памятка психолога родителям пятиклассника

1. Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
2. Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
3. Почаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, Вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
4. Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 – в увещательном, 50 раз – в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
5. Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.
6. Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.
7. Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...

8. Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.

9. Формируйте положительную самооценку: «Я – умный», «Я – смелый», «Я все могу».

10. Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!

11. Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!

ВНИМАНИЕ! Очень важно похвалить и обнять ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день



СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ И КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ 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.

Поддерживать можно посредством:

отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).

высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).

прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).

совместных действий (сидеть, стоять рядом и т.д.).

выражение лица (улыбка, кивок, смех рядом и т.д.).