**«Психология адаптации пятиклассников».**

**подготовила**

**классный руководитель Назарова Оксана Анатольевна**

Краснодар 2012

Цель:

1. Выявить позиции всех участников воспитательного процесса на этапе адаптации учащихся.

2. Раскрыть причины плохой адаптации учащихся и наметить пути решения появившихся проблем.

3.Привлечь внимание к проблеме адаптации родителей, психолога, педагогов, учащихся.

4. Определить готовность к обучению в новых условиях.

5. Оказать помощь детям не готовым к пятому классу.

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.

Пятый класс – это прощание с детством, маленький шаг на пути ко взрослой жизни, к важному периоду, наполненному ощущением ответственности. Сделать этот шаг помогает период адаптации. Основное внимание родителям во время адаптационного периода пятиклассников следует уделять учебной деятельности детей, их умению учиться, приобретать с помощью взрослых и самостоятельно новые знания и навыки. Многие ученики переживают это событие как главнейший переход к самостоятельной жизни. Они выделяют себя среди сверстников и понимают, что становятся взрослее. Этот показатель является для них определяющим в отношении с новыми учителями. А у каждого учителя свой характер, свои требования, свой стиль подачи изучаемого материала. В свою очередь для каждого ученика создается допустимость, а для кого-то счастливый случай, по-новому проявить себя, свои способности. Может в какой-то степени построить не создавшиеся отношения в начальной школе с педагогами, воплотить нереализованные мечты в реальности. И важно наставнику, классному руководителю увидеть эти стремления в ученике, не загубить на корню. Пятый год обучения в школе. Ребёнка встречает новый коллектив учителей, может быть и новые ученики. Он учится выполнять требования сразу нескольких педагогов. Меняется место в системе отношений. Новая структура обучения: классный руководитель, учителя-предметники, новые дисциплины в разных кабинетах. В жизни школьника начинается стабильный период развития. Меняется психологическая нагрузка, так как формируется личность.

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 самоутверждаться. 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. Для того, чтобы чувствовать себя спокойнее в различных ситуациях, представляющихся тревожному ребенку небезопасными, можно воспользоваться такой классической культурной техникой как талисман. Лучше всего, если консультант расскажет об использовании талисмана ребенку и родителям вместе. Полезно напомнить о том, что люди во все времена пользовались талисманами. Их брали с собой на охоту в древние времена, их носили солдаты, уходящие на войну, да и сегодня люди, особенно нуждающиеся в успехе (летчики, спортсмены, солдаты, каскадеры) ими не пренебрегают. Нужно объяснить, что талисман всегда дарит какой-нибудь очень близкий, любящий и любимый человек - и поэтому талисман напоминает об этом человеке, придает ощущение того, что этот человек рядом с тобой, что он помнит о тебе и поддерживает тебя. Если ребенок достаточно взрослый, то ему можно рассказать о принципе ассоциации (или условного рефлекса): талисман вызывает воспоминание о близком и/или особо значимом человеке по ассоциации. А это воспоминание успокаивает, снимает волнение. В свою очередь, спокойное состояние сильно повышает шансы на успех. Поэтому, независимо от своих магических свойств, талисман приносит удачу (а если у него есть еще и магические свойства - тем лучше). Талисман должен быть приятен и сам по себе. Для девочки подходящим талисманом будет например, красивый медальон. Такая игрушка хороша и для маленького мальчика. Для мальчика постарше это может быть гладкий, красивый и приятный наощупь камешек. Если ребенок религиозен, то очень хорош освященный образок или крестик. В любом случае он должен быть подарен очень близким или особо значимым человеком - обычно это кто-либо из родителей. Первое время талисман надо брать с собой в тех случаях, когда успех практически гарантирован: тогда вдобавок к ассоциациям с близким человеком он "обрастет" также успокаивающими ассоциациями с удачей, успехом. Если же несколько раз подряд он окажется связан с неудачей (например, с плохо написанной контрольной в школе), то от него надо отказаться, по крайней мере на некоторое время, пока не забудутся ассоциации с неудачами. Если в какой-либо очередной ответственной ситуации талисман окажется забыт дома, ничего страшного. Он вполне может выполнять свою защитную успокаивающую функцию и лежа дома - надо только почаще о нем вспоминать. Отнюдь не является трагедией и потеря талисмана. Она означает лишь, что его охранительная сила оказалась исчерпана - это тоже мотив, широко распространенный в культуре; быть может, ценой своего ухода талисман спасал вас от какой-то неведомой вам опасности (подобные игры с самим собой - обычная составляющая психологических техник саморегуляции).

Все эти объяснения - важный элемент техники работы с талисманом. Они должны быть даны ребенку и родителям убедительно, в понятных им словах. Уровень тревоги тесно связан с состоянием центральной нервной системы. Для его снижения большое значение имеют различные водные процедуры. Это ванны со специальными добавками - морской солью (сборы трав, оказывающие успокоительное действие на нервную систему, продаются в аптеках без рецепта). Очень хорошее действие оказывает теплый душ перед сном - но не горячий и не холодный (и тот, и другой возбуждают), а примерно температуры тела, приятный для кожи и ощущаемый как "нейтральный". Очень полезны занятия спортом, особенно - плаванием.

**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.

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.

Что такое адаптация? Адаптация – это приспособление. Адаптированность – осознанная способность активно взаимодействовать с новой внешней средой. Переход из начальной школы в среднюю школу связан с возрастанием нагрузки на психику человека.

1. Психологическая адаптация – определяется индивидуальными особенностями ребёнка и спецификой учебного материала. Главную трудность этой адаптации составляет освоение содержания обучения.
2. Беспокойство семьи и самого ребенка, связанное с обучением в пятом классе.
3. Ребенок зависит от новых условий адаптации, требований, которые выдвигает семья, его окружение.
4. Успешная адаптация ребенка зависит от внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
5. Степень стремления к учебной деятельности и его желание общаться с одноклассниками, вступать в учебные и вне учебные контакты.
6. Влияние психологического климата в классном коллективе на школьника. Возрастные изменения в организме, связанные с состоянием физического здоровья.
7. Самооценка – важный фактор, связанный с адаптацией ребенка в пятом классе. Если она занижена, то на пути к успешной адаптированности чаще встречаются неудачи.

Физиологическая адаптация характеризуется различной степенью нагрузки организма:

1. Изменение режима дня в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки.
2. Быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме.
3. Изменение в питании ребенка, связанные с его большей нагрузкой**.**
4. Социальная адаптация взаимодействует с желанием и умением ребёнка принять новую для него роль – школьника среднего звена. Психологические и физиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в 5 классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом похожий с началом 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 школе – все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

**Тревожностьродителей.** Родители тревожатся, отправляя своего ребёнка в 5 класс. Им очень хочется, чтобы ему было хорошо и комфортно в новом классе. Но, к сожалению, совершенно забывают о том, что недостаточно подготовить сына или дочь к школе, купив тетради, ручки... Необходимо обратить пристальное внимание на следующие моменты:

Физическое и психическое здоровье.

Самостоятельность.

Вежливость.

Организованность.

Ответственность.

Способность к общению.

Умение слушать других.

Умение признавать свои ошибки. Ведь каждый из этих навыков помогает ребёнку преодолеть стресс, который он испытывает в школе.

Для успешной адаптации детей в школе созданы все условия:

Первая четверть «2» не ставится

Полноценное питание.

Индивидуальные беседы.

Классные часы.

Регулярный медицинский осмотр.

Коллективные поездки, экскурсии и т. д.

Немаловажна роль учителя в благополучной адаптации детей. Преодолеть все трудности помогают терпение, выдержка, доброжелательность, профессионализм наставников, а так же проверенные методы работы, основанные на здоровьесберегающей технологии:

1. Создание ситуации успеха.
2. Применение положительных установок.
3. Опора на особенности ребёнка.
4. Создание комфорта, интереса.
5. Работа над навыками сотрудничества, коммуникативности, толерантности.
6. Творческая внеклассная работа.
7. Коллективная работа.
8. Живая связь «учитель - родители».

Литература:

Андрияхина, Н. Как помочь пятикласснику?/ Н. Андрияхина // Школьный психолог. - № 30. – 2003

Грубкина,Т, Родительский клуб / Т, Грубкина // Школьный психолог. - № 25 - 2000.

Коблик, Е.Г. Первый раз в пятый класс. Программа адаптации детей к средней школе / Е.Г. Коблик.- М.: Генезис, 2003

Курбеко, И.В. Ваш ребенок – пятиклассник/ И.В. Курбеко// Пачатковая школа. - № 4 – 2011