

Адаптация пятиклассников к условиям обучения в средней школе

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от 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, обладает эмоциональной гибкостью.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников **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.

Проблемы привыкания, приспособления неизбежно возникают у детей в первые месяцы обучения в средней школе. Такой переходный период обладает своей спецификой, связанной в первую очередь с психологическим своеобразием возраста.

Возрастные психологические 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 с 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 со сверстниками. 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 постепенная 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 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.

В большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

- разные учителя (всех необходимо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
- непривычное расписание (новый режим);
- новые кабинеты, которые расположены на разных этажах;
- новые дети в классе (или я сам в новом классе);
- новый классный руководитель;
- в средней школе мы снова самые маленькие, а в начальной были уже большими;
- взаимоотношения со старшеклассниками (например, в столовой или в туалетной комнате).
- возросший темп работы (не успевают быстро писать);
- возросший объем работы дома и на уроке.

Признаки успешной адаптации пятиклассника:

- 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 пятиклассника:

- усталый, утомленный вид ребенка;
- беспокойный ночной сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие;
- нежелание выполнять домашнее задание;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;
- повышенная тревожность, страх не соответствовать ожиданиям окружающих;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

Как помочь ребенку в этот сложный период?

- безусловно принимать ребенка, несмотря на некоторые неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться;
- попытаться создать условия для развития самостоятельности (обязательные домашние обязанности);
- развивать волю ребенка, приучать его к режиму дня;
- спланировать свободное время ребенка;
- ненавязчиво контролировать (пятиклассник считает себя взрослым, но это еще ребенок и он нуждается в ненавязчивом контроле);
- помогать ребенку выполнять домашние задания, но не делать их за него;
- создать ситуацию успеха;
- обсуждать школьные дела, отношения со сверстниками в семье, но никогда ребенок не должен слышать от родителей критические замечания в адрес учителей, обязательно поддерживать авторитет учителей;
- общаться с одноклассниками вне школы;
- постараться создать благоприятный климат в семье для ребенка.

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ И КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ВЕРУ РЕБЕНКА 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, что 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).

Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно быстрее помочь ребенку.

Любовь, забота, внимание со стороны близких взрослых оказываются для ребёнка своеобразным «жизненно важным витамином», дающим ощущение защищённости, обеспечивающим эмоциональную стабильность, равновесие в отношениях, способствующим росту самооценки.