

## Адаптация пятиклассников к обучению в средней школе

**В пятом классе, в пятом классе  
Жить так весело и классно,  
Жить так весело и классно  
В пятом классе.  
Мы умны и класс наш дружный,  
Потому что все, что нужно,  
Потому что все, что нужно –  
Это дружба.**



*Вы говорите: дети меня утомляют. Вы правы. Вы поясняете: надо опускаться до их понятий. Опускаться, наклоняться, сгибаться, сжиматься. Ошибаетесь. Ни от того мы устаём, а от того, что надо подниматься до их чувств. Подниматься, становиться на цыпочки, тянуться. Чтобы не обидеть.*

Адаптация – это приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивам и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется социальной адаптацией. В педагогике и психологии эти понятия тесно связаны между собой.

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Подростковый возраст – это самый трудный и сложный из всех детских возрастов, представляющий собой период становления личности. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости – главного личностного новообразования младшего подростка.

Переход в среднее школьное звено для любого ребёнка – это важный этап в его жизни. Он переживает определённого рода стресс, ведь теперь

условия его обучения радикально меняются и поэтому ему необходимо под них подстроиться. Именно в пятом классе к школьнику впервые предъявляется множество различных требований и если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие:

- адаптацию **физиологическую**,
- **психологическую**
- **социальную**, или личностную.

Многие пятиклассники, которым не удалось найти необходимой поддержки со стороны родителей в период адаптации пятого класса, замкнулись в себе и закрылись от всех в отчуждении.

Такие дети стали более агрессивными, пассивными и отличались негативным настроением на учебу и досуг. Кроме этого, такие дети часто осуждают других, не желают противостоять трудностям и отказываются от помощи.

Школьники, не получившие вовремя необходимой помощи со стороны семьи, ищут ее на улице, у сверстников.

Возрастной особенностью пятиклассников является формирование ориентации на своих сверстников. Причиной этого выступает характер изменений существующего самооценивания ребенком самим себя.

До пятого класса самооценка школьника зависела от взглядов родителей и учительских оценок. С пятого класса **самооценка школьников** начинает зависеть от взглядов детей друг на друга. Дети ориентируются не на школьные отметки, а индивидуальные качества личности, манеру общения, внешний вид. Под влиянием этого самооценка многих детей начинает резко падать.

Кризисные изменения детей пятого класса затрагивают и их мотивацию к познаниям. Именно на этот период выпадает существенное

снижение у детей тяги к знаниям. В результате ребенок начинает отрицательно относиться к школе, урокам, учителям и одноклассникам. На фоне всего этого у детей начинает возникать конфликтность в общении со старшими, включая учителей и родителей, а также заметное снижение успеваемости.

Анализируя все вышеуказанные факторы, можно прийти к выводу, что переходный период пятого класса сопровождаются кризисы в различных сторонах развития детей, а именно в:

- эмоциональном состоянии;
- системе отношений к окружающим;
- поведении;
- мотивации к учебе;
- интеллектуальном развитии.

Особое внимание следует уделить эмоциональному состоянию детей в период адаптации их к учебе в пятом классе. Чтобы помочь школьнику преодолеть все выпавшие на него трудности и сделать его «счастливым», родителям и учителям следует заручиться друг у друга поддержкой и взаимопониманием. Работая одной командой, они смогут способствовать более легкому переходу школьников из младшего в среднее звено.

Среди наиболее актуальных трудностей пятиклассников можно выделить следующие:

- возросший темп работы: дети пишут медленно и часто не успевают конспектировать за учителем;
- возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
- новые требования к урокам и новые учителя;
- необходимость много работать самостоятельно и т.д.
- непривычное расписание;
- много новых кабинетов;
- новый классный руководитель;
- проблемы со старшеклассниками;

- возросший объем работ в классе и д/з;
- несогласованность, даже противоречивость требований отдельных педагогов;
- ослабление или отсутствие контроля;
- низкий уровень развития речи;
- слабое развитие навыков самостоятельной работы;
- своеобразие подросткового возраста.

### **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 внешний 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.

### **Возможные реакции:**

- **Интеллектуальная** - нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.

- **Поведенческая** - несоответствие поведения ребёнка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
- **Коммуникативная** - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
- **Соматическая** - отклонения в здоровье ребёнка.
- **Эмоциональная** - эмоциональные трудности, тревоги по поводу переживания проблем в школе.

### **Сроки адаптационного периода.**

2 – 4 недели после начала учёбы (у большинства учащихся)

2 – 3 месяца после начала учёбы (у некоторых учащихся).

### **Факторы, влияющие на сроки адаптационного периода.**

1. Слабые навыки решения математических задач.
2. Плохое владение пересказом текста.
- 3 Невнимательность и неусидчивость.
- 4 Частая смена приятелей.
5. Одиночество.
6. Логопедический диагноз.
7. Социальное положение.
8. Физическое и психологическое состояние.

Основная задача классного руководителя в период адаптации – **создание в классе атмосферы психологического комфорта и поддержки каждого ученика.**

### **Чем можно помочь?**

1. Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
2. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

3. Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.
4. 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.
5. 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.
6. Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
7. Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
8. Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.

### **Рекомендации родителям пятиклассников**

1. Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.
2. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?».
3. Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.
4. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

**5.**Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или 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 два месяца.

**6.**Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ваш ребенок не должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание.

**7.**Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе.

**8.**Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

**9.**Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Проявите интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

**10.**Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм.

**11.**Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

**12.**Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.

**13.**Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней

атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

**14.** В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.

### **Здоровье**

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. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.

Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.

***«Не воспитывай детей, все равно они будут похожи на Вас.***

***Воспитывай себя!»***

