

«Адаптация пятиклассников к новым условиям учёбы»

Начало учебы в 5-м классе — особый этап в школьной жизни. Перед каждым ребенком стоит задача адаптации к непривычным пока еще условиям: множество учебных предметов, новые учителя и т. п. Этими причинами, в первую очередь, обусловлена относительно высокая тревожность пятиклассников, некоторое снижение успеваемости, проблемы в поведении. Кроме того, приближается «трудный» возраст, когда дети превращаются в подростков. Ведущей деятельностью становится межличностное общение, при этом основным занятием остается учеба. Это еще одна причина внутреннего конфликта, переживаемого учащимися 5-х классов.

Предлагаемый цикл тренингов «Я и Мы» призван оказать пятиклассникам помощь в период адаптации: снизить тревожность, научить пользоваться поддержкой окружающих и, в свою очередь, оказывать помощь другим, видеть свои сильные и слабые стороны, принимать себя и совершенствоваться. Часть занятий посвящена развитию навыков здорового жизненного стиля и профилактики вредных привычек, что становится особенно актуально в последнее время. Социальный опыт детей этого возраста постепенно расширяется, хотя еще не велик; ближайшее окружение — преимущественно дружественное, обозначаемое понятием «Мы». В ходе занятий дети смогут почувствовать себя, свое формирующееся «Я» как часть общего «Мы» (семьи, класса, группы друзей), увидеть и суметь воспользоваться ресурсами, которые дает человеку ближайшее окружение. Приобретенный в тренингах опыт станет профилактикой трудностей пубертатного периода.

Каждое занятие заканчивается ритуалом, поэтому авторы сочли возможным не указывать это постоянно в сценарных планах. То же самое относится и к ритуалу приветствия, вводимому со второго занятия.

Возрастные особенности младшего подростка:

- * потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
 - * повышенная утомляемость;
 - * стремление обзавестись верным другом;
- * стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- * повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
- * стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
 - * отсутствие авторитета возраста;
 - * отвращение к необоснованным запретам;
 - * восприимчивость к промахам учителей;
- * переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
 - * отсутствие адаптации к неудачам;
- * отсутствие адаптации к положению “худшего”;
 - * ярко выраженная эмоциональность;
 - * требовательность к соответствию слова делу;
 - * повышенный интерес к спорту;
- * увлечение коллекционированием, увлечение музыкой и киноискусством.

Пятиклассники должны:

- * уметь общаться с одноклассниками, иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других, уметь поддерживать отношения;*
- * уметь правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;*
- * стараться учиться, стремиться овладевать знаниями, уметь заниматься самостоятельно;*
- * уметь дружить, иметь постоянного друга, общаться с мальчиками и девочками, самостоятельно разрешать возникающие конфликты;*
- * иметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминания, помогать родителям;*
 - * уметь общаться с продавцом, врачом и т. д.;*
- * уметь предвидеть последствия своих действий, делать безопасный, правильный выбор.*

Возникающие проблемы:

- * очень много разных учителей;*
 - * непривычное расписание;*
 - * много новых кабинетов;*
 - * новые дети в классе;*
- * 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.*

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.

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 тд.) 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.
- * **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.*

Способы преодоления тревожности:

- * *Не сравнивайте ребенка с окружающими.*
- * *Доверяйте ребенку.*
- * *Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.*
- * *Демонстрируйте образцы уверенного поведения, постарайтесь быть примером ребенку.*
- * *Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.*
- * *Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.*
- * *Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.*
- * *Используйте наказание лишь в крайних случаях.*
- * *Не унижайте ребенка, наказывая его.*
- * *Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».*
- * *Помогите ему найти дело по душе.*