**УСЛОВИЯ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ К ОБУЧЕНИЮ В СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ**

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5-м классе - одним из труднейших периодов школьного обучения. Это обусловлено, прежде всего, совокупностью тех содержательных перемен, что происходят в школьной среде и внутреннем мире детей этого возраста, а именно:

1) новые требования к психолого-педагогическому статусу пятиклассника;

2) увеличение объема и разнообразие содержания образования;

3) увеличение веса многопредметного обучения и расширение круга учителей, с которыми учащиеся вынуждены систематически вступать в деловые взаимодействия;

4) на место первой учительницы приходит новый классный руководитель;

5) завершение перехода к кабинетной системе обучения;

6) несформированность ученического коллектива класса (очень часто в 5-м классе меняется состав ученического коллектива);

7) отсутствие у школьников умения как самостоятельно, так и совместно организовывать учебную деятельность.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в 5-м классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в 1-м классе. Это проявляется в возрастании тревожности, снижении работоспособности, повышенной робости или, напротив, «развязности», неорганизованности, забывчивости. Исследовательские данные свидетельствуют о том, что подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80 % школьников.

У большинства детей подобные отклонения исчезают через 2-3 недели учебы («легкая адаптация»). Вместе с тем есть дети, имеющие различные функциональные отклонения, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца (адаптация «средней тяжести»). Выделяется также категория детей, у которых процесс адаптации протекает довольно длительно и тяжело на протяжении 3-х и больше месяцев («тяжелая адаптация»). С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический характер.

Состояние детей в этот период с педагогической точки зрения характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью и недисциплинированностью, снижением интереса к учебе и ее результатам, с психологической - снижением самооценки, высоким уровнем ситуативной тревожности. Наблюдения за детьми, общение с ними в этот период показывает, что они очень растеряны, не могут понять, как теперь им надо общаться с педагогами, какие требования обязательны для выполнения, а какие нет. Трудно в этот период и педагогам: в силу своего эмоционального состояния дети порождают множество организационных трудностей, иногда учителя просто не могут выдержать требования программы, так как «программа рассчитана на взрослых детей, а они, оказывается, еще совсем маленькие» (т.е. несамостоятельные, с низким уровнем волевого контроля и т.д.)

В последние годы так много говорится о сложностях этого периода обучения, что он стал восприниматься чуть ли не как кризис развития детей 9-10 лет, порождающий серьезные педагогические проблемы. В реальности же ситуация прямо противоположная: педагогические особенности периода перехода порождают психологические проблемы у самих детей и их педагогов. С психологической точки зрения это достаточно благополучный возраст: подростковые проблемы еще только «маячат» у линии жизненного горизонта как некоторая перспектива. А корни трудностей - в педагогической практике, порождающей резкий скачок из одной системы обучения в другую, в несоответствии программ, форм обучения, дисциплинарных требований, стилей общения и многом другом.

Для успешной адаптации к системе обучения в среднем звене у пятиклассника должно появиться центральное и важнейшее новообразование - это так называемое «чувство взрослости». С точки зрения М.Р. Битяновой, это чувство должно проявлять себя и реализовываться в трех основных моментах:

*I. Новая личностная позиция по отношению к учебной деятельности.*

Дальнейшая образовательная деятельность будет успешной при условии, что школьник станет субъектом собственной учебной деятельности: примет и поймет смысл, учения для себя, научится осознанно осуществлять волевые учебные усилия, заниматься самообразованием и др. Ведущим учебным мотивом в этом случае станет для пятиклассника собственно познавательный мотив.

*2. Новая личностная позиция по отношению к школе и педагогам.*

Новое отношение к школе - это, прежде всего ответственная осознанная позиция школьника, субъекта внутришкольных отношений. Другое отношение к педагогам заключается в переходе от чисто ролевых, конформных со стороны ребенка отношений к отношениям межличностным. Школьнику предстоит занять самостоятельную, во многом равноправную позицию и научиться сочетать ее с уважением к мнению старшего.

*3. Новая личностная позиция по отношению к сверстникам*

Внутригрупповая жизнь класса начинает формироваться и развиваться автономно от влияния взрослых. От ребенка потребуется определенная социальная зрелость, конструктивность во взаимоотношениях для того, чтобы занять в новом социальном сообществе устраивающее его статусное положение, наладить устойчивые эмоциональные связи со сверстниками»

Кроме «чувства взрослости» успешность адаптации определяется наличием определенного уровня интеллектуальной зрелости школьника. Прежде всего, она связана со способностью ребенка успешно осуществ­лять разнообразную интеллектуальную деятельность в плане целеполагания, планирования, использования логических средств-операций, а также использованием речи как инструмента мышления - связное изложение своих мыслей, использование доказательств, умение задавать вопрос и др.

К собственно психологическим условиям успешной адаптации пятиклассников к обучению в средней школе А.В.Фурман относит следующий набор своевременно актуализированных типов адаптационных процессов:

1) самоадаптация - приспособление к внутреннему миру собственного « Я », направленность адаптивной активности на свои внутренние состояния, свои характерологические признаки, выбор стратегии поведения и решений, ориентация на свои поступки и их результаты;

2) взаимоадаптация между классным коллективом, отдельными учащимися и учителями – взаимоадаптация - это, одновременно, процесс и результат межличностного взаимодействия, взаимопроникновения учителя и ученика во внутренний мир друг друга; без взаимоадаптации не может быть активного познавательного поиска, сотворчества ученика и учителя в учебном процессе;

3) реадаптация ранее сформированных и переадаптация актуализированных межличностных контактов учащихся к новой учебной среде - пятиклассникам необходимо обновить ранее приобретенные межличностные связи и отношения, избавиться от выработанных детом динамических стереотипов поведения, которые не принимаются школьной жизнью и выработать новые формы общения и поведения;

4) адаптация учащихся к содержанию учебных предметов – смена учебных предметов, их новое содержательное наполнение, безусловно, является дезадаптационным фактором; большую роль здесь играет первое впечатление ученика при знакомстве с новым предметом; возникновение заинтересованности или состояние непонимания, смысловой неопределен­ности во многом зависит от учителя и уровня его педагогического мастерства.

**ВОЗМОЖНЫЕ ВИДЫ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ**

**ПЯТИКЛАССНИКОВ И ИХ ПРИЧИНЫ.**

Школьная дезадаптация – результат нарушения приспособления (адаптации) ребенка к тем или иным условиям школьной среды. Ученик не в силах справиться с трудностями в обучении и общении со сверстниками и учителями, внутренними психологическими проблемами и тем самым помочь самому себе подняться на новую ступеньку индивидуального опыта, стать чуть более взрослым. Если родители и педагоги вовремя не обратят на это внимание, школьная дезадаптация может привести к педагогической запущенности, невротическим расстройствам, отказу посещать школу.

Выделяют следующие виды дезадаптации, к которым приводят нерешенные школьные проблемы:

1. Интеллектуальная – нарушение или отставание в развитии мышления младшего подростка.
2. Поведенческая – несоответствие поведения школьника правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
3. Коммуникативная – затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
4. Эмоциональная – эмоциональные трудности, тревоги и переживания по поводу проблем в школе.
5. Соматическая – отклонения в здоровье ребенка.

Возникновение школьной дезадаптации у младших подростков неразрывно связано с характером их общения со значимыми людьми, и, прежде всего - со сверстниками, одноклассниками. Предметом общения в этом возрасте являются сами подростки в процессе учебной деятельности.

Учебная деятельность в младшем подростковом возрасте - это деятельность в большей мере социальная, чем познавательная. Характер общения с одноклассниками во многом определяет отношение подростков к учебе, к своим отметкам. Главная ценность отметки для учеников 5-7 классов в том, что она дает возможность занять в классе более высокое положение. Если такое положение можно занять за счет проявления других качеств, значимость отметки падает. Через призму мнения класса ребята воспринимают и своих учителей. Поэтому нередко младшие подростки идут на конфликт с учителями, нарушают дисциплину и, чувствуя одобрение одноклассников, не испытывают при этом неприятных субъективных переживаний. Еще одним важным фактором в возникновении школьной дезадаптации является так называемая «гормональная буря», сопровождающая период полового созревания. Ее негативные последствия выражаются в виде эмоциональных нарушений - повышенной раздражимости, ранимости, неадекватности реакций, повышенной утомляемости (снижении работоспособности, повышенная отвлекаемость, временное снижение темпа запоминания, «вязкость» мышления), негативизме. Все эти перестройки в организме подростка сказываются на качестве учебной деятельности. Кроме того, и самооценка школьника становится чрезвычайно нестабильной, «образ Я» утрачивает свою целостность, становится неупорядоченным и противоречивым. Вследствие этого и в поведении младших подростков может возникнуть много немотивированных поступков. Появляется в этом возрасте и так называемое «чувство взрослости», которое влияет на характер общения со значимыми взрослыми -родителями и учителями. Ему присущи такие черты, как стремление к независимости, к уважительному и серьезному отношению со стороны взрослых к личной жизни и правам подростка.

Можно также выделить такие сферы школьной дезадаптации младших подростков:

*I. Нарушение характера общения со сверстниками (одноклассниками)*

Нарушения общения со сверстниками могут проявляться:

I) в форме замкнутости, избегания контактов (возможные причины: особенности эмоционального развития (аутизм, интеллектуализм), личностная или школьная тревожность, низкий уровень сформированности продуктивных средств общения);

2) в форме негативистической демонстративности - сознательном нарушении правил и норм школьного поведения (возможные причины: нереализованная потребность во внимании и признании, непризнанная одаренность, высокая личностная тревожность, демонстрация подростковой независимости);

3) в поведении агрессивного характера (возможные причины: личностная акцентуация, агрессивность как проявление тревожности, несформированность продуктивных форм общения, связанная с опытом общения со взрослыми и сверстниками, агрессивность как отражение нестандартности личности подростка);

4) в форме чрезмерной зависимости, конформности (возможные причины: высокая личностная тревожность, компенсация семейных проблем (гипоопека), эмоционально-личностная инфантильность);

Причинами дезадаптации в сфере классных взаимоотношений могут быть:

* - низкий социометрический статус;
* - наличие неформальной группы вне школы;
* - принадлежность к группе с отрицательной направленностью;
* - неудовлетворенность в общении

*2. Нарушение характера общения с педагогами.*

Основные проявления: конфликтность, агрессивность, невыполнение требований, нарушение дисциплины, игнорирование обращения, несдержанность, избегание контакта, боязнь отвечать на уроке, угодливость, вранье, демонстративность; возможно полное неприятие требований учителя и школы в целом.

Возможные причины:

* педагогические ошибки: авторитарный или либеральный стиль общения; оскорбление личности учащегося; отрицательное отношение к внешности ученика; необоснованные обвинения; предъявление завышенных требований; отсутствие индивидуального подхода к учащимся; психическая неустойчивость и др.
* нарушение характера первичной взаимоадаптации между учителем и учеником в адаптационный период;
* характерологические особенности подростка: личностная акцентуация (тревожность, демонстративность, импульсивность и др.)

*3. Нарушение характера внутрисемейного общения*

Основные проявления: нежелание идти домой, побеги им дома, нежелание говорить о родителях, пренебрежительные или злые высказывания о ком-то из близких, семейные конфликты; часто ребенок неухожен, безнадзорен, материально и психологически незащищен.

Возможные причины:

* неправильный стиль воспитания (гипоопека, гиперопека, повышенная моральная ответственность, жестокое обращение и др.);
* конфликтные отношения между родителями;
* неполная семья;
* асоциальная или аморальная семья.

*4. Несоответствие уровня развития познавательной сферы условиям и требованиям учебной деятельности.*

Возможные причины:

* низкий уровень произвольности познавательных процессов;
* низкий уровень развития мышления;
* несформированность важнейших учебных умений и навыков;
* несформированность познавательной мотивации.

Обобщенная информация может быть представлена в виде следующей таблицы:

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ**

**УЧАЩИХСЯ 5-Х КЛАССОВ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Причина | Характерные проявления | Возможные способы выявления | Пути и способы устранения |
| Неумение приспособиться к новому темпу школьной жизни | Хронические опоздания в школу, на уроки; длительное приготовление домашних заданий; астенические явления к концу учебного дня, учебной недели. | Наблюдение  Схема-характеристика класса  Опрос родителей и педагогов | Правильное распределение умственных и физических нагрузок, соблюдение режима дня. |
| Нарушение характера взаимоадаптации между учеником и учителем-предметником | Отсутствие интереса к предмету, страх перед учителем; знает материал, но боится отвечать на уроке, низкая успеваемость по предмету; занятие посторонними делами во время урока, негативные реакции на замечания; поиск предлога для привлечения внимания учителя; возможны прогулы уроков. | Проективный рисунок «Мой класс»  Опросник «Учитель-ученик» (3-5 класс)  Шкала тревожности Прихожан А.М. | Формирование учителем активно-познавательного отношения к своему предмету.  Коррекция межличностных отношений в системе «учитель-ученик».  Повышение психологической компетентности педагогов. |
| Низкий уровень произвольной регуляции поведения и учебной деятельности | Неорганизованность, невнимательность, повышенная Отвлекаемость, неаккуратность; часто забывает или теряет свои вещи; плохо запоминает и воспринимает материал; не умеет выделять главное, обобщать, анализировать; не может самостоятельно выполнять домашние задания; зависимость от взрослых; опоздания на уроки. | Наблюдение  Опрос педагогов и родителей | Повышение уровня саморегуляции через: а) коррекцию стиля семейного воспитания; б) использование коррекционных программ по развитию познавательных процессов, их произвольности. |
| Несформированность учебной мотивации | Имея нормальное интеллектуальное развитие, не хочет учиться, отрицательно относится к процессу обучения; не хочет посещать школу; игровые мотивы преобладают над учебными. | Мотивационная анкета  Тесты на исследование самооценки  Шкала тревожности Прихожан А.М. | Формировать учебные интересы через: а) игровые формы обучения; б) использование коррекционных программ; в) коррекцию стиля семейного воспитания. |
| Несформированность элементов и навыков учебной деятельности | Низкая успеваемость по многим предметам, невнимательность, неорганизованность, заучивание без предварительной логической обработки материала; выполнение упражнений без предварительного усвоения соответствующих правил, использование случайных приемов | Наблюдение  Опрос педагогов  Анализ продуктов учебной деятельности | Обучение приемам учебной деятельности; замена неправильных способов работы правильными. |
| Несформированность продуктивных форм общения и самоутверждения | Стремится быть в центре внимания, навязывается другим, «играет героя», «прикидывается дурачком» рискует без надобности, хвастается, паясничает, вызывающе одевается, общается с детьми старше себя, подражает хулиганским поделкам других. Повышенная тревожность; очень охотно выполняет поручения и задания учителя, чрезмерно дружелюбен к нему, старается понравиться, пытается «монополизировать» учителя, постоянно нуждается в помощи и контроле с его стороны | Социометрия  Детский опросник Кеттелла  Опрос педагогов  Шкала тревожности Прихожан А.М.  Проективные методики | 1.Включение в группу тренинга общения;  2.Обучать умению демонстрировать свои позитивные качества;  3. Коррекция межличностных семейных отношений. |
| Недостаточность социальной нормативности (педагогическая запущенность) | Не желает учиться, прогуливает занятия, работает только тогда, когда его контролируют или заставляют, избегает учителя; не заинтересован в одобрении или неодобрении взрослых; списывает домашние задания; эгоистичен, враждебен к детям, любит интриги, «нечестный игрок», берет чужие вещи без разрешения; обижает других, любит попугать, пристает к более слабым; скрытен и недоверчив. | Наблюдение  «Проективный рисунок семьи»  Детский опросник Кеттелла  Тесты на исследование познавательных процессов  Опрос педагогов и родителей | Формирование соответствующих социальных норм через: а) включение в группу функционально-ролевого тренинга; б) коррекцию стиля семейного воспитания; в) вовлечение в интересную деятельность; г) организацию успеха в учении. |
| Высокий уровень общих или специальных способностей (одаренность) | Отсутствие интереса к учебному процессу, «уход в себя»; занятие посторонними делами на уроках, попытки «монополизировать» внимание учителя, постановка нестандартных («диких») вопросов; неустойчивость отношений с одноклассниками, переходящая в конфликтность, изолированность. Наряду с этим – быстрый темп обучения, высокая познавательная активность, оригинальность и самостоятельность суждений; музыкальные, художественные, математические и другие способности. | Тесты на исследование креативности и интеллектуальных способностей (Ровен, Торренс, Туник и прочие)  Анализ продуктов деятельности  Опрос педагогов и родителей | 1.Найти правильный индивидуальный подход к одаренному ученику в соответствии с его способностями;  2.Обеспечить изучение определенных школьных дисциплин по разным программам; 3.Создать условия для перевода из класса в класс; 4. Способствовать посещению секций, кружков, факультативов. |
| Интеллектуальная недостаточность (ЗПР, умственная отсталость) | Неуспеваемость по многим предметам, низкий объем знаний и представлений об окружающем мире, бедность интересов, отсутствие высших потребностей, низкий социальный статус; как правило, неблагополучная или функционально несостоятельная семья. | Анализ успеваемости  Тест Векслера  Исследование интеллекта | 1. Консультация у соответствующего специалиста; 2. Направление на ПМПК; 3. Использование коррекционных программ, направленных на общее развитие ребенка; 4. При необходимости, изменение семейной ситуации. |

**ЗАДАЧИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА**

При проведении адаптационного периода в пятых классах следует, прежде всего, обратить внимание на такие моменты:

1. Помощь в адаптации к возросшим требованиям учебной деятельности

Возросшие требования зачастую оказываются не по силам пятиклассникам. Отсюда повышенная зависимость определенной части детей от взрослых, «прилипчивость» к классному руководителю, плач, капризы, интерес к книгам и играм для маленьких детей. У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества. Иногда за одной и той же формой поведения скрываются совершенно разные потребности и мотивы: от желания вновь оказаться в привычной ситуации опеки и зависимости, до стремления утвердить себя как «старшего», «выросшего». Взрослые должны обратить внимание на возрастные особенности детей, помочь им адаптироваться к новым условиям, не требо­вать быстрого «взросления» или подчеркивать «детскость» в их поведении.

2. Выработка у детей объективных критериев собственных возможностей

В этот период у школьников преобладает эмоциональное отношение к учебным предметам. Практически все пятиклассники считают себя способными к тому или иному учебному предмету, при этом критерием такой оценки служит не реальная успешность, а субъективное отношение к нему. Такое отношение к собственным возможностям создает благоприятные условия для развития способностей, умений, интересов (положительные эмоциональные переживания). Вследствие такого субъективного отношения дети не всегда могут объективно оценивать свои возможности. Они берутся за многие дела, будучи уверены, что справятся с ними, но при первой же трудности бросают начатое. С этой точки зрения необходимо дать детям возможность проверить свои способности, ориентировать их на выработку объективных критериев успешности и неуспешности, исключив при этом негативные оценки их деятельности.

3. Формирование навыков самоконтроля

Данный возраст характеризуется, прежде всего, такой особенностью как чувство взрослости, которое предполагает отношение подростка к самому себе, как к взрослому. Именно поэтому адаптационный период должен быть направлен на развитие самоконтроля у пятиклассников через самостоятельную, специально организованную (творческую) деятельность» Возможно моделирование и разыгрывание таких ситуаций, как «Я-пятиклассник», «Мое поручение», «Я на уроке», «Мой режим дня», «Что я могу делать самостоятельно», «Мое общение со взрослыми» и т.п.

4. Выработка способов оптимального взаимодействия в классном коллективе

Потребность в самореализации и в самоутверждении является наиболее характерной для подросткового возраста. Но, как правило, продуктивные формы для реализации этой потребности у детей еще не выработаны. Поэтому важно с первых минут общения создать в классе доброжелательную атмосферу, способствующую продуктивному решению практических задач сообща. Школьникам необходимо предоставить возможность взаимодействия в больших и малых группах сменного состава (в форме деловой игры) для выработки собственных правил. Темы могут быть следующие: «Портрет настоящего пятиклассника», «Что делать, если…» и др. При этом, правила должны не только формулироваться, а и обсуждаться, аргументироваться, осмысливаться.

5. Формирование умения учиться в средней школе

Сложившиеся в начальной школе умения и навыки, часто не соответствуют программным требованиям 5-го класса. Чувствуя это, учащиеся проявляют готовность к овладению новыми навыками учебной деятельности. Целесообразно обучение определенным умениям на уроке в сочетании с регулярными занятиями вне уроков (психологом, или учителем с помощью психолога). Занятия могут включать такие темы: «Как учиться в средней школе», «Как слушать учителя», «Как выполнять домашние задания», «За что ставится отметка», «Как проверять свою работу», «Как научиться лучше думать», «Как подгото­виться к контрольной работе», «Как лучше запоминать» и др. Необходимо также развивать у школьников произвольное внимание и логическую память.

**Особенности подросткового возраста**

1. Подростков более всего интересует собственная личность. Вопросы «Кто я?», «Чем я отличаюсь от других?» становятся вопросами номер один.

2. Подростки более всего заняты выяснением и построением своих отношений с другими людьми. Дружба – главное, что их интересует.

3. Подростки – искатели смысла жизни. Их начинает волновать главный вопрос человеческого существования: «Зачем я живу? В чем мое предназначение?».

4. Подростки настолько поглощены своим половым созревание, что вопросы отношений между мужчинами и женщинами занимают их более всего на свете.

5. Подростки постоянно конфликтуют с взрослыми.

6. Подростки чувствуют недостаток уважения к ним со стороны взрослых. Они хотят равноправных отношений с взрослыми.

7. Подростки постоянно думают о том, как их оценивают другие люди.

8. Подростки – существа безответственные. Они хотят иметь все права (как взрослые), и никаких обязанностей (как дети).

9. Подростки перенимают вкусы, взгляды, манеры своей компании; стесняются быть «не как все».

10. Подростки ищут свой жизненный стиль, оригинальничают, подчеркивают свое своеобразие, непохожесть на других.

11. У подростков появляется способность менять самих себя, заниматься самовоспитанием. Они становятся творцами, хозяевами, авторами собственной жизни.

**Памятка о воспитании подростков**

1. Не ставьте на подростке «крест», ведь его обостренное самолюбие и социальная позиция – это результат «трудного возраста».

 2. Любите подростка и принимайте его таким, как он есть – со всеми его достоинствами и недостатками.

3. Опирайтесь на лучшее в подростке, верьте в его возможности.

4. Стремитесь понять подростка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя

на его место.

5. Создайте условия для успеха ребенка-подростка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

6. Не сравнивайте подростка с другими детьми. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим.

7. Не унижайте и не оскорбляйте подростка (особенно в присутствии сверстников).

8. Будьте самокритичными, принципиальными, старайтесь настолько укрепить доверие подростка, чтобы он делился с Вами своими возможными неприятностями и переживаниями.

**Станьте ему «добрым другом и советником».**

**Родителям пятиклассников **

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 рассогласованность 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 учитывать 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 «шалеют» 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.  
  
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. Такие 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 к 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. Продемонстрируйте 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 пытайтесь 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. Одобрение: «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. Организуйте 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.

**Рекомендации психолога родителям пятиклассника.**

Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.   
Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.   
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.   
Давайте ребенку отдых от Ваших внушений.  По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 - в увещевательном, 50 раз - в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.   
Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.   
Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.   
Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый…   
Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.   
Формируйте положительную самооценку: «Я - умный», «Я – смелый», «Я все могу».   
Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!   
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!

**Как помочь подростку?**

Если Вы стали замечать, что Ваш ребенок стал излишне раздражительным, замкнутым и даже слегка агрессивным. Если он избегает под любым предлогом совместного с Вами времяпровождения, старается больше времени проводить в одиночестве. Если у ребенка снизилась успеваемость и появились проблемы в поведении в школе – это значит, у Вашего ребенка начались подростковые проблемы. Как же помочь подростку справиться со своим состоянием?

* Прежде всего, у него необходимо сформировать четкое убеждение, что его любят в семье и принимают таким, какой он есть, со всеми его проблемами и ошибками
* Необходимо показать своими поступками, что Вам можно доверять
* Создать комфортные условия и поддерживать его положительные начинания и поступки
* Попытаться превратить свои требования в его желания
* Культивировать значимость образования
* Стараться вкладывать в его сознание приоритеты
* Научиться задавать вопросы так, чтобы у подростка не возникло желания на них не отвечать или избегать разговора с Вами. Например, вместо вопроса: «Что ты сегодня получил?» лучше поинтересоваться: «Что сегодня было интересного в школе? Что тебе понравилось в школе, а что нет?»
* Ребенок не должен бояться ошибиться или сказать Вам правду, какая бы она ни была
* Никогда не ругайте ребенка обидными словами и не оскорбляйте его достоинства
* Не ставьте ему в пример его друзей или знакомых
* Всегда старайтесь положительно оценивать своего ребенка, даже если Вам кажется, что он в чем-то некомпетентен. Замечания должны звучать не как обвинения
* Хвалить надо исполнителя, а критиковать только исполнение. Хвалить надо персонально, а критиковать – безлично.
* Живите во имя своего ребенка
* Проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую его неудачу вместе с ним и радуйтесь даже незначительным его успехам
* Объединяйтесь с ребенком против его трудностей. Он должен видеть в Вас союзников, а не противников или сторонних наблюдателей
* Верьте в своего ребенка, и тогда он точно почувствует, что дома ему лучше, чем во дворе, ведь дома его любят, принимают и уважают

  Каждый возрастной период важен для человека. Но психологи единодушны в том, что подростковый возраст является особым для становления личности. От того, как подросток преодолеет этот период, какие психические новообразования приобретет, во многом будет зависеть дальнейшая судьба человека. И поэтому очень ответственная задача ложиться на взрослых, которые окружают подростка: на родителей и педагогов. Они должны помочь ребенку благополучно преодолеть «трудный возраст», дать возможность развернуться в его личности необходимым потенциям, помешать возникновению деструктивных приобретений и внутренних барьеров. Для подростков характерны такие проявления, как агрессивность, конфликтность, негативизм, раздражительность, замкнутость, отстраненность от взрослых. Но все это временно, если мы – взрослые будем правильно себя вести, правильно строить общение с подростком.

**Агрессивный подросток.**

Как часто мы слышим это словосочетание. К нему можно относиться по-разному, но, к сожалению, такая проблема имеет место быть. Нередко, защищая себя или самоутверждаясь, подросток проявляет агрессию. Конечно, прежде всего, необходимо выяснить причину агрессивности. Их может быть достаточно много. Часто она возникает из-за чрезмерных требований взрослых. Это происходит, когда в семье культ запретов. Еще агрессия может быть следствием невыполненных желаний ребенка. Поэтому необходимо требования ребенка мягко, но решительно ограничивать в разумных пределах. А чтобы избежать конфликта можно попробовать перевести его активность в мирное русло. И естественно, агрессия может быть следствием обиды или ущемленным самолюбием. И необходимо заметить, что чаще всего у агрессивных взрослых бывают агрессивные дети.

**Как вести себя с агрессивным подростком?**

* Ни в коем случае не позволять себе разговаривать с подростком на повышенных тонах.
* Если вы видите, что ребенку трудно себя сдерживать, то дайте ему возможность выплеснуть свою агрессию без причинения вреда окружающим.
* Показывайте ребенку пример эффективного поведения, старайтесь не допускать при нем вспышек гнева и не стройте планы мести.
* Сделайте все, чтобы ваш ребенок в каждый момент времени чувствовал, что вы его любите, цените и принимаете, не стесняйтесь лишний раз его приласкать и пожалеть.

**Классному руководителю**

**Упражнения, способствующие повышению самооценки у слабоуспевающих учащихся**

**1. Упражнение «Позитивные мысли».**

**Цель:** развитие осознания сильных сторон своей личности.

Участникам по кругу предлагается дополнить фразу «Я горжусь собой за то…». Не следует удивляться, если некоторым подросткам будет сложно говорить о себе позитивно. Необходимо создать атмосферу помогающую, стимулирующую ребят к такому разговору. Данное упражнение направлено на поддержку в учениках следующих проявлений:

* позитивных мыслей о себе;
* симпатии к себе;
* способности относится к себе с юмором;
* Выражение гордости собой как человеком;
* Описания с большей точностью собственных достоинств и недостатков.

После того как каждый участник выступит, проводится групповая дискуссия. Вопросы для дискуссии могут быть следующими:

* Важно ли знать, что ты можешь хорошо делать, а чего не можешь?
* Где безопасно говорить о таких вещах?
* Надо ли преуспевать во всем?
* Какими способами другие могут побудить тебя к благоприятному самовосприятию? Какими способами ты можешь сделать это сам?
* Есть ли разница между подчеркиванием своих достоинств и хвастовством? В чем она заключается?

Такие дискуссии дают учащимся хороший повод для того, чтобы оценить свои способности и скрытые возможности. Они начинают понимать, что даже у самых «сильных» учеников есть свои слабости. А свои достоинства есть и у наиболее «слабых». Такая установка приводит к развитию более благоприятного самоощущения.

Продолжительность упражнения 50 минут.

**2. Упражнение «Школьные дела».**

**Цель:** развивать позитивное отношение к школьной жизни.

Учеников просят по очереди высказываться по поводу, каких-либо конкретных фактов из их школьной жизни. Можно задать вопрос типа: «Я бы хотела, чтобы ты рассказал о тех своих школьных делах, которыми ты доволен. Пожалуйста, начни свой ответ так: «Я доволен тем, что…»»

Те, кто не уверен в собственных силах, слыша ответы ребят, начинают осознавать, что они слишком строги к себе, не признавая те или иные свои успехи.

Продолжительность упражнения 30-40 минут.

**3. Упражнение «Я в своих глазах, я в глазах окружающих».**

**Цель:** развитие позитивного отношения к себе путем получения обратной связи.

В этом упражнении участники группы составляют два кратких личностных описания, каждое на отдельном листе бумаги. На первом листе – описание того, каким видит себя сам подросток. Описание должно быть как можно более точным. На втором – описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие. Листки не подписываются. Описания «Каким я вижу себя сам» кладутся в отдельную коробку. Каждое самоописание зачитывается вслух, и участники пытаются отгадать, кому оно принадлежит. Затем автор заявляет о себе, читает второе свое описание (описание того, каким, по его мнению, его видят окружающие) и получает после этого обратную связь от участников группы. Ценность этого упражнения заключается в том, что подросток обнаруживает, что другие относятся к нему лучше, чем он сам. Продолжительность упражнения 50 минут.

**4. Упражнение «Воображение успеха».**

**Цель:** развитие умения использовать воображение для улучшения самовосприятия.

Участников просят представить себе, как бы они хотели заново проявить себя в тех ситуациях, которые в прошлом оказались для них неудачными. На этой стадии акцентируется внимание на понятии «позитивное мышление». Контролируя возникающие у нас мысли, мы способны убедить себя в том, что мы можем, если захотим, стать лучше, чем мы есть сейчас. То, как мы себя воспринимаем, имеет большое значение, и мы можем стать именно такими, какими, по нашему убеждению, в состоянии стать.

Продолжительность упражнения 30 минут.

**5. Упражнение «Поделись успехом».**

**Цель**: повысить самооценку подростка.

Предложите участникам поделиться своими успехами за день. Для некоторых это может быть сложно. Но, послушав более активных участников, они поймут, что все не так плохо, и им есть чем гордиться.

Продолжительность упражнения 20 минут.

**6. Упражнение «Афоризмы».**

**Цель:** учить ребят позитивно мыслить и использовать механизм самоподдержки.

Упражнение проводится в форме групповой дискуссии, основой которой являются высказывания великих людей. Анализируя такого рода высказывания, участники игры могут прийти к осознанию огромных возможностей, которыми они обладают, чтобы направить свои мысли в нужное для саморазвития русло. Ниже приводится список возможных афоризмов, который по усмотрению психолога может быть дополнен или изменен.

* Единственное искусство быть счастливым – сознавать, что счастье твое в твоих руках (Ж.-Ж. Руссо).
* Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным (Сенека).
* Кто не стремится, тот и не достигает; кто не дерзает, тот и не получает (В. Г. Белинский).
* Уверовав в то, чем мы можем стать, мы определяем то, чем мы станем (М. де Монтень).
* Никогда не ошибается тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться, бойтесь повторять ошибки (Т. Рузвельт).
* И после плохого урожая нужно сеять (Сенека).
* Каждый человек стоит ровно столько, во сколько он себя оценивает (Ф. Рабле).
* Один видит в луже только лужу, а другой, глядя в лужу, видит звезды (Неизвестный автор).
* Для того чтобы избежать критики, надо ничего не делать, ничего не говорить и никем не быть (Э.Хаббарт).
* Когда человек перестает верить в себя, он начинает верить в счастливый случай (Э Хови).
* Верьте в свой успех. Верьте в него твердо, и тогда вы сделаете то, что необходимо для достижения успеха (Д. Карнеги).
* Испробуй все возможности. Всегда важно знать, что ты сделал все, что мог (Ч. Диккенс).
* Если ты не знаешь, в какую гавань держишь путь, то ни один ветер не будет тебе попутным (Сенека).

Продолжительность упражнения 50 минут.

**7. Упражнение «Еженедельный отчет».**

**Цель:** развитие возможности анализировать и регулировать свою повседневную жизнь.

Каждому участнику выдается листок бумаги со следующими вопросами:

1. Какое главное событие этой недели?
2. Кого тебе удалось лучше узнать на этой неделе?
3. Что важного ты узнал о себе на этой неделе?
4. Внес ли ты какие-либо серьезные изменения в свою жизнь за эту неделю?
5. Чем эта неделя могла бы быть лучше для тебя?
6. Выдели три важных решения, сделанные тобой на этой неделе. Каковы результаты этих решений?
7. Строил ли ты на этой неделе планы по поводу каких-то будущих событий?
8. Какие незаконченные дела остались у тебя на прошлой неделе?

Затем происходит коллективное обсуждение. Ребята делятся своими успехами, анализируют свои неудачи и коллективно ищут пути улучшения ситуации в будущем. В итоге, проводя такие еженедельные наблюдения, подросток начинает лучше понимать самого себя, анализировать свои поступки.

Продолжительность упражнения 40 минут.

Самой важной составляющей этих занятий является та атмосфера, в которой они проходят. Консультант или учитель должен создать обстановку психологической поддержки и безопасности. Это можно считать необходимым условием для оптимального развития Я-концепции учащихся.