

## **«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 профилактике 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 овладеть 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.

### «Открытое письмо родителям»

Дорогие \_\_\_\_\_

Вот я и учусь в 5 классе.

Прежде всего, хочу сообщить, что я \_\_\_\_\_.

Если сравнивать с учёбой в 4 классе, то сейчас \_\_\_\_\_.

Иногда я \_\_\_\_\_.

Самый интересный для меня предмет \_\_\_\_\_.

А ещё я \_\_\_\_\_.

Но кроме этого я хочу рассказать о \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Самым трудным для меня в 5 классе \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Больше всего я хочу \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

А в большинстве случаев настроение у меня \_\_\_\_\_.

Ещё хочу сказать, что учителя, которые ведут уроки в 5 классе \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

А наш классный руководитель \_\_\_\_\_.

Хочу признаться, что у меня совсем нет времени на \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_.

Но вот то, что заинтересовало меня, так это \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

В 5 классе меня удивило \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Но я с гордостью могу сказать, что теперь умею \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Жаль, но меня торопят \_\_\_\_\_

Крепко \_\_\_\_\_.

Дата \_\_\_\_\_                      Имя \_\_\_\_\_