**Адаптация пятиклассников к школьной жизни в**

**среднем звене.**

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. Под адаптацией принято понимать — в широком смысле приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Мы ведем речь именно о психологической адаптации учащихся, так как им в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних (кабинетная система), и заканчивая внутренними (установление контактов с разными учителями, усвоение

новых предметов).

Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства — стабильным периодом развития в жизни ребенка. Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются — тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат — у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

**Причины плохой адаптации в 5-м классе:**

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к

ребятам в новом периоде их школьной жизни.

**Причины психологических трудностей:**

1. Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.

2. Повышение уровня тревожности самого ребенка.

3. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.

4. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.

5. Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и внеучебные контакты.

6. Состояние его физического здоровья, связанным с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.

7. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

Конечно, есть дети, которые легко и свободно вписываются в школьную систему требований, норм и социальных отношений, но большинство пятиклассников подвержены дезадаптации: становятся невнимательными,

тревожными, неуверенными в себе, хуже учатся по сравнению с начальной школой, испытывают трудности в общении со сверстниками и учителями.

Насколько легко и быстро младший подросток приспособится к условиям средней школы, зависит не только и не столько от его интеллектуальной готовности к обучению. Важно, что были сформированы умения и навыки,

определяющие успешность адаптации:

• умение осознавать требования учителя и соответствовать им;

• умение устанавливать межличностные отношения с педагогами;

• умение принимать и соблюдать правила жизни класса и школы;

• навыки общения и достойного поведения с одноклассниками;

• навыки уверенного поведения;

• навыки совместной (коллективной) деятельности;

• навыки самостоятельного решения конфликтов мирным путем;

• навыки самоподдержки;

• навыки адекватной оценки собственных возможностей и способностей.

Данные цели, естественно, проводятся в жизнь в течение длительного промежутка времени, вероятно, невозможно добиться их полного достижения, но стремиться к этому необходимо. К тому же относить трудности развития подростков только за счет полового созревания не следует. Изменить "природу" мы не можем, но создать условия для бесконфликтного перехода от детства к взрослости, приложив к тому максимум усилий, можем.

**В чем особенность адаптации этого момента?**

Наиболее сложным для 5-классника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка - ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько. На данном этапе родителям рекомендуется – познакомиться со всеми учителями, которые будут работать в этом классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Чем больше информации родители получат на этом этапе, тем легче им будет помочь своему ребенку.

Какие "плюсы" несет в себе переход из начальной школы в среднюю? Что дает в психологическом плане это развитию личности ребенка? Прежде всего - дети узнают свои сильные и слабые стороны, научатся смотреть на себя глазами разных людей, гибко перестраивать свое поведение в зависимости от ситуации и человека, с которым общаются. В то же время основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он "скатился" на "тройки" и его ничего не волнует. Волнует, да еще и как! Но – действительно, не учеба. Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего

"Я" в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность за порогом класса и школы. А потому родители должны - помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков.

В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. К какой из них тянется ребенок? Почему?

Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые два месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, нужно дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Сильная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанный с "двойками" в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает взаимоотношения.

Еще одной особенностью детей 10-11 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют наркотики (в том числе и курение), у них появляются сомнительные знакомства. Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на "глупости" и бесцельное времяпрепровождение.

**Формы и методы формирования успешной адаптации**

**пятиклассников.**

Среди причин нарушения адаптации выделено, что формы и методы работы, применяемые педагогами с учащимися 4-го и 5-го классов, не учитывают необходимость подготовки четвероклассников к переходу и адаптации пятиклассников к предметно-кабинетной системе обучения.Затруднения в оказании адекватной родительской поддержки в адаптационный период, чрезмерная опека, попустительство, воспитательная неуверенность или непостоянство в требованиях родителей также являютсяпричиной дезадаптации.

Таким образом, можно говорить о том, что до сих пор не решены проблемы по осуществлению преемственности, с которыми сталкиваются все субъекты воспитательно-образовательного процесса. От разрешенности данных вопросов зависит успешность адаптации пятиклассников, и,следовательно, сохранение их психологического и физического здоровья. При этом работу необходимо строитьс тремя категориями участников педагогического процесса: педагогами, учащимися и родителями.

**Для успешной адаптации школьникам необходимо:**

• формирование устойчивой учебной мотивации детей;

• создание классного коллектива через формирование групповой

сплоченности и выработку системы единых обоснованных требований;

• повышение уровня психологической готовности к обучению,

формирование учебных навыков;

• освоение детьми школьных правил;

• выработка норм и правил жизни класса;

• формирование адекватных норм поведения в новых школьных ситуациях;

• формирование у детей позитивной Я-концепции и устойчивой самооценки, снижение уровня школьной тревожности;

• развитие социальных и коммуникативных умений,

необходимых для установления межличностных отношений друг с другом, с новыми учителями и другими сотрудниками школы.

Первым шагом на пути формирования успешной адаптации

пятиклассников является изучение актуального состояния и

развития ребят. По результатам диагностики определяются группы детей, нуждающихся в той или иной психолого-педагогической помощи, а так же

разрабатываются конкретные рекомендации, как для педагогов, так и для родителей и детей для создания оптимальных условий дальнейшего развития и обучения.

**Задачи исследования:**

1. Изучение школьной мотивации и познавательной активности детей;

2. Изучение развития познавательных процессов (внимания, памяти, мышления);

3. Изучение актуального психоэмоционального состояния и комфортности обучения;

4. Выявление наиболее актуальных для детей трудностей для дальнейшего оказания им педагогической и психологической помощи;

5. Подготовка рекомендаций для учителей и родителей по созданию оптимальных социально-педагогических условий для успешного обучения и адаптации пятиклассников.

**В ходе обследования могут быть применены следующие диагностические методики:**

Модифицированный вариант анкеты школьной мотивации Н.Г.Лускановой.

Корректурная проба. Методика направлена на изучение внимания и темпа работы учащихся.

10 слов. методика направлена на изучение оперативной словесной памяти.

Аналогии. Направлена на изучение словесно-логического мышления.

Тест школьной тревожности Филлиппса.

Методика получения обратной связи от учащихся 5-х классов В.Корневской "Встреча".

1. Школьная мотивация и познавательная активность. Учитывая, что собственно познавательные мотивы в основном формируются в младшем школьном возрасте, рассчитывать на то, что они будут сформированы позже,

довольно сложно. Поэтому с ребятами с низким уровнем познавательной активности и учебной мотивации рекомендуется вести работу по нахождению личностных смыслов обучения, по переосмыслению уже имеющейся в наличии ситуации. Для повышения и поддержания учебной

мотивации и устойчиво-положительного отношения к школе, учителям и родителям нужно учитывать и воздействовать на те составляющие, от которых в большой степени зависит учебная мотивация:

Интерес к информации, который лежит в основе познавательной активности;

Уверенность в себе;

Направленность на достижения успеха и вера в возможность положительного результата своей деятельности;

Интерес к людям, организующим процесс обучения или участвующем в нем;

Потребность и возможность в самовыражении;

Принятие и одобрение значимыми людьми;

Актуализация творческой позиции;

Осознание значимости происходящего для себя и других;

Потребность в социальном признании;

Наличие положительного опыта и отсутствие состояния тревожности и страха;

Ценность образования в рейтинге жизненных ценностей (особенно в семье);

Поскольку негативное отношение к школе и обучению часто формируется по причине неадекватных педагогических и/или родительских ожиданий и связанных с ними негативных оценок личности ребенка, взрослым рекомендуется проанализировать свои педагогические установки. Если

негативное отношение к школе связано с нарушениями в межличностных отношениях с одноклассниками, то необходимо развивать у детей навыки общения и разрешения конфликтных ситуаций.

2. Развития познавательных процессов

Успешность адаптации к системе обучения в среднем звене обеспечивает достаточное развитие познавательных процессов. Прежде всего, это внимание, память, а так же способность к словесно-логическим операциям.

Для поддержания работоспособности учащихся на уроке, рекомендуется:

- Не задерживаться долго на одном и том же материале.

Задержка на известном детям материале утомляет их, блокирует осмысление заданий учителя, возникают эффекты насыщения, пресыщения, переключения, замещения

- ребенок отвлекается, ослабевает напряженность внимания, объем внимания сужается, наступает торможение и т. д.

Чтобы все это преодолеть, нужны не столько

интеллектуальные, сколько физические усилия, физическое напряжение.

- Теоретический материал давать небольшими дозами.

- Чередовать трудный и легкий материал, эмоциональный и рациональный, теоретический и практический.

- Чередование методов и приемов работы: письменные и устные, графические и текстовые, вербальные и практические и т.д.

- Чередовать деятельность учащихся и учителя:

самостоятельная работа детей и рассказ учителя, беседы и чтение текста про себя, использовать релаксацию.

- Исключить повторы ответов учащегося (эффект знакомости требует его преодоления, затрат физических сил, приводит к утомлению учителя и детей - законы

маятника).

- Исключение оценочных суждений со стороны учителя, типа:

"правильно", "верно" и др. После таких суждений срабатывает эффект законченности работы и думать далее нет смысла.

- Исключить на уроке замечания детям, морализацию и нравоучения.

- Изменение привычной структуры урока - назревшая

необходимость для поддержания работоспособности детей и учителей: исключение повторений учителем темы пройденных уроков (пройденный материал должен включаться в новый через систему заданий и приемов

сравнения), новую тему урока можно объявлять в разных вариантах и в конце урока, исключение закрепления пройденного как части урока (создается впечатление самообмана, что все дети усвоили новый материал после закрепления, групповая память всегда равна, она может быть равна 100%, а индивидуальная - ?).

- Учет психического состояния детей, в том числе и настроение.

3.Психоэмоциональное состояние учащихся 5-х классов.

Если в исследовании обнаружилось наличие тревожности, то это свидетельствует о сложностях адаптации, а очень высокий её уровень является показателем дезадаптации ребенка. Тревожность – форма психоэмоционального неблагополучия, наличие свидетельствует о стрессовом состоянии человека. Об этом должны знать учителя и все делать для снятия тревожности, так как от этого зависит адаптация человека к социальной среде.

**У пятиклассников наибольшую тревогу вызывают:**

Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (30% пятиклассников) – ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.

Страх ситуации проверки знаний (28% пятиклассников) - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки

(особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.

Страх самовыражения (28% пятиклассников) - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Низкую физиологическую сопротивляемость стрессу имеют 18% пятиклассников. Данный фактор подразумевает особенности психофизиологической организации ребенка, снижающие его приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Ребята, которые имеют высокий уровень неблагополучия по большинству факторов составляют "группу риска" по неблагополучному психоэмоциональному состоянию.

**Рекомендации:**

· Для данной группы детей необходимо создавать условия, при которых они будут иметь возможность реализовывать свои потребности в успехе, признании, самовыражении.

 Рекомендуются занятия на повышение самооценки и уверенности в себе, развитие мотивации достижения, снижение тревожности. Так как эмоционально негативное состояния тревожности сопровождается мышечным напряжением, необходимо уделять время на уроке и вне его для

того, чтобы учащиеся могли снять мышечное напряжение. С этой целью хорошо использовать упражнение на релаксацию мышц. Необходимо продолжить применение на уроках динамических пауз и физкультминуток.

· Для улучшения эмоционального отношения к школе и внутреннего состояния учащихся необходимо предъявлять к детям адекватные требования, такие, которые учащиеся в состояниивыполнить без перенапряжения.

· Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, умению использовать их для лучшего понимания материала. Это важно потому, что именно "ориентированность на ошибку", которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной тревожности.

Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха.

Необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в значимых, оцениваемых ситуациях. Если есть возможность, следует подготовить детей к новым ситуациям, обсудить возможные трудности, обучить конструктивным способам поведения в них.