

Адаптация пятиклассников

Любой учитель скажет, что пятый класс – сложный период не только для ребенка, но и для учителей и родителей.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новой ситуации.

Среди наиболее актуальных трудностей пятиклассников можно выделить следующие:

- возросший темп работы: дети пишут медленно и часто не успевают конспектировать за учителем;
- возросший объем работ как на уроке, так и дома;
- новые требования к урокам и новые учителя;
- необходимость много работать самостоятельно и т.д.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов

Для ребенка в данный период необычайно важно мнение других людей о нем и его поступках, особенно мнение одноклассников, классного руководителя и родителей.

Трудности и страхи в отношении с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь родители, принуждая детей работать на «оценку» все больше провоцируют страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни.

Серьезной проблемой является и смена классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, незнании требований учителей, ориентированности в здании школы и т. д. И здесь компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к детям, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми – одно из главных условий успешной адаптации.

Повышенная тревожность

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутвердиться. Ощущение успеха – лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

Очень полезны занятия спортом.

При особо высоком уровне тревоги можно рекомендовать родителям обратиться к врачу (психиатру или невропатологу); медицина располагает широким арсеналом медикаментозных средств, снижающих тревогу. Это различные транквилизаторы. Назначать их может только врач, а ни в коем случае не психолог и не сами родители. Еще раз повторим, что этим путем следует идти только при *очень сильном* повышении тревоги. Злоупотреблять транквилизаторами нельзя. Во-первых, к ним со временем наступает привыкание, проявляющееся в повышении толерантности (снижении чувствительности) к ним; для достижения прежнего эффекта приходится повышать дозу, а при этом растут побочные действия, имеющиеся у всех без исключения транквилизаторов. Во-вторых, их использование препятствует выработке механизмов психологической защиты, которые формируются, если тревога преодолевается чисто психологическими средствами.

Проблемы общения со сверстниками

Родителям следует рассказать, как взрослый может целенаправленно строить общение небольшой группы детей. Поначалу ребенка надо учить общаться и сотрудничать с одним-двумя партнерами. Общий принцип участия взрослого в детском общении: как можно более незаметная помощь, подсказка в случае конфликта или выпадения из общего дела. Предположим, дети не могут сами придумать, чем им заняться. Тогда взрослый должен подсказать им какую-нибудь интересную игру. Как только они начали играть, он отходит в сторону, представляя дальнейшую инициативу им самим. Но вдруг снова возникает затруднение - например, двое ребят поспорили, кому из них достанется самая интересная роль. Тут взрослый снова вмешивается, помогает решить спор (скажем, предлагает ввести в игру еще одну не менее привлекательную роль) и снова отодвигается на задний план.

Детям проще всего общаться со старшим ребенком: он охотно берет на себя роль ведущего, и от остальных требуется лишь выполнение его указаний. Младшие почти никогда с этим не спорят, признавая безусловный авторитет возраста. Поэтому ребенку, у которого есть трудности в общении, полезно для начала обеспечить возможность контактов со старшими детьми. Следующий этап в развитии навыков общения - это контакты с младшими. Теперь уже он сам выступает в роли старшего, и авторитет возраста обеспечивает успех его пока еще не очень умелым попыткам организовать какое-либо совместное занятие. Самое трудное - это общение со сверстниками. Тут уж приходится самому находить "золотую середину" между командованием и подчинением, все время соотносить свои намерения с желаниями других детей.

Начиная с предподросткового возраста можно рекомендовать, помимо игровых, рациональные средства анализа ситуаций общения, моделировать и разбирать с ребенком различные случаи конфликтов, искать способы их конструктивного разрешения.

Адаптация пятиклассников к новым условиям учёбы

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Подростковый возраст (10—15 лет) — период бурного роста и развития организма. Границы подросткового периода совпадают с обучением в V—IX классах школы.

Родители считают детей этого возраста трудными, "неслухами", педагоги и психологи называют этот период "переходным", "критическим". Многочисленные житейские наблюдения за подростками и не менее многочисленные научные исследования подтверждают действительную сложность происходящих в этом возрасте процессов развития.

Коротко основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза (нижний мозговой придаток), особенно его передней доли, гормоны которого стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях, сравнительно быстрой утомляемостью.

Идет половое созревание. Наиболее интенсивны эти процессы у девочек в 11—13 лет, у мальчиков — в 13—15 лет. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности нервной системы, у подростков наблюдается повышенная

возбудимость, раздражительность, вспыльчивость. Эти особенности физического развития подростка должны иметь в виду и педагоги, и родители.

Однако относить трудности развития подростков только за счет полового созревания не следует. Анатомо-физиологические изменения организма — "природа" подростка сосуществует с тем, что называют культурой, т. е. конкретными общественно-историческими условиями жизни и развития. Изменить "природу" мы не можем, но создать условия для бесконфликтного перехода от детства к взрослости, приложив к тому максимум усилий, можем.

Подростковый возраст иногда называют трудным. Это утверждение и верно, и не верно. Верно, что усложнение деятельности, поведения и сознания подростков создает дополнительные трудности в их воспитании. Труден сам процесс превращения ребенка во взрослого. Вместе с тем в этом возрасте множество замечательных составляющих. Подростковый возраст — это возраст кипучей энергии, активности, больших замыслов, активного стремления к творческой деятельности. Подросток все больше стремится к самостоятельности во всем, его уже не устраивает простое заучивание наизусть учебного материала и его механическое воспроизведение.

Некоторые психологи выделяют у детей подросткового возраста особое свойство личности, которое называют чувством взрослости. Это чувство может возникать в результате осознания подростком сдвигов в своем физическом развитии. Во взаимоотношениях со взрослыми подросток уже не чувствует себя ребенком, он может и желает участвовать в общем труде, иметь серьезные обязанности и поручения.

Подросток — это ребенок, становящийся взрослым. Внешне подросток мало похож на взрослого: играет, дерется, шалит, скачет. Но за внешней непохожестью, за "детскостью" скрывается то незаметное, о чем часто не подозревают родители, — "взрослость". Главным в личности подростка является возникшее и все более и более утверждающееся чувство, что он уже не ребенок. Но очень часто представление подростка о себе как о взрослом человеке не совпадает с мнением о нем окружающих людей: родителей, соседей, знакомых, а иногда и учителей.

Конечно, "чувство взрослости" - это скорее стремление быть взрослым и внутреннее отрицание своей принадлежности к детям, чем настоящая "взрослость". И отношение взрослых к подростку зачастую остается прежним: "Мал еще, чтобы указывать". Такое отношение часто приводит к драматическим конфликтам между родителями и подростками. Конечно, трудно родителям видеть, как их дочка, подражая моде, надевает на себя несуразные платья, подкрашивает глаза, а от сына пахнет табаком. Но для того, чтобы избежать серьезных последствий переходного возраста, взрослые должны научиться относиться к своим детям как к взрослым людям. Основной причиной конфликтов является несоответствие между отношением к подростку как к ребенку и представлением подростка о себе как о взрослом человеке, имеющем новые права. Во избежание конфликта необходимо найти для подростка новое место рядом с собой, предоставить ему ту степень самостоятельности, которая соответствует его возможностям, общественным требованиям к нему и позволяет взрослому влиять и руководить подростком. Если взрослые не меняют систему своих отношений с подростком, то нужные для себя отношения дети находят среди своих ровесников. И, к сожалению, не всегда эти отношения строятся на правильных основаниях, на системе моральных ценностей, принятых в обществе.

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).

Надо заметить, что с понятием "адаптация" тесно связано понятие "готовность к обучению в средней школе". Не все учащиеся начальной школы подготовлены к переходу в среднюю одинаково. Можно выделить следующие составляющие понятия "готовность к обучению в средней школе":

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала
2. Умение самостоятельно работать, осмысливать материал.
3. Качественно иной, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми

- Не ругайте детей за плохие отметки, тогда они не будут хитрить и обманывать. Напротив, между вами установятся доверительные отношения.
- Интересуйтесь успеваемостью своего ребенка постоянно, а не в конце четверти, когда уже поздно исправлять двойку на тройку.
- Если ребенок уже пытался вас обмануть, мол, в школе все хорошо, но на проверку выходило иначе, почаще получайте информацию "из первых рук". Учитель скажет вам правду.
- Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Тем более не выносите поспешных приговоров. Лучше отправиться в школу и самостоятельно разобраться с проблемной ситуацией. Помните, моральные нормы в ребенке закладывает не столько школа, сколько семья. Неуважительное отношение к старшим (будь то незнакомый человек или учитель в школе) – плохая черта. От неё лучше избавиться уже в детстве.

Рекомендации родителям по успешной адаптации ребенка.

Адаптация – процесс ознакомления учащегося с учебным заведением и изменение его поведения в соответствии с требованиями и правилами организационной культуры учебного заведения.

Цель адаптационного периода - помочь ребятам познакомиться с одноклассниками, с учителями, с новой учебной ситуацией, обретение чувства уверенности. (так отвечали ребята на вопрос анкеты)

Наибольшую помощь классному руководителю в период адаптации могут оказать родители. Формы работы с родителями в адаптационный период направлены на овладение этикой «учитель – ученик – родитель».

Поэтому от родителей требуется помощь в адаптации и создание благоприятных условий для общения.

Рекомендации: Настаивайте ребенка на соблюдении режима дня: ребенок, который не доспал - спит на уроках. Он не активен, он не успевает за общим темпом класса. Соответственно, уверенность в своих силах уменьшается. Отнеситесь с пониманием к изменениям в поведении ребенка. Он может быть излишне возбудимым и раздражительным. Это защитная реакция организма на школьные нагрузки. А главное - не завышайте сейчас требований, это только усложнит адаптацию

Несколько коротких правил для родителей.

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Советы родителю на адаптационный период.

- Не сравнивайте достижения своего ребенка с другими.
- Отмечайте самые маленькие достижения в период адаптации к новой школе.
- Поддерживайте инициативы ребенка, его попытки преодолеть трудности.
- Внимательно выслушайте ребенка, дайте возможность высказаться.
- Большое внимание в период адаптации следует уделять режиму дня. Особенно, ослабленным детям и детям с хроническими заболеваниями.
- Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, с учителями предметниками и его отношением к новой школе.