***Советы психолога***

***в период адаптации к условиям обучения в средней школе***

***Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе***

Практически любой учитель скажет, что начало пятого класса - сложный период, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, но связаны и с организацией жизни в школе в целом. И хотя каждая школа — сложный и своеобразный «организм», но многие трудности, переживаемые учениками в этот период, похожи. Так, в большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

• очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
• непривычное расписание (новый режим);
• много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены (или даже новое здание средней школы);
• новые дети в классе (или я сам в новом классе);
• новый классный руководитель;
• в средней школе мы снова - самые маленькие, а в начальной были уже большими;
• проблемы со старшеклассниками (например, в буфете или в туалетной комнате).

Для современного пятиклассника, приходящего в школу первого сентября, зачастую все оказывается новым: учителя, иногда и одноклассники, и даже обучение - предметное. Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях. По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения. Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Кстати, дети очень способные живут в быстром ритме, увлекаются шахматами, английским языком, информатикой, и может быть, поэтому физиологическая сопротивляемость стрессу у них низкая. Родители, заботясь об образовании детей и их успешности в будущей жизни и беспокоясь «как бы чего не случилось на улице, ведь время такое сложное», предпочитают загружать свободное время ребенка образованием, хотя именно эти дети нуждаются в щадящем режиме и специальных навыках управления стрессом, и, может быть, - в особом внимании медиков. Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, родители, принуждая детей работать на «оценку», все больше провоцируют школьные 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, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность. Серьезной проблемой для пятиклассника является и смена классного руководителя. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами. Принятие классных и школьных социальных и этических норм, формирование умения соблюдать их происходит у детей также с помощью классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, нередко ребята просто недостаточно информированы: не знают требований учителей, не очень хорошо ориентируются в здании школы. В этом случае для них также очень важна поддержка классного руководителя. Компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение к учащимся, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми — одно из главных условий успешной адаптации детей. Проблемы привыкания, приспособления неизбежно возникают у детей (в той или иной степени) в первые месяцы обучения как в начальной, так и в средней, и в старшей школе. Каждый такой переходный период обладает своей спецификой, связанной в первую очередь с психологическим своеобразием возраста.

***Возрастные психологические особенности пятиклассников***

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка.
Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов со взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений со сверстниками. В дружбе происходит моделирование социальных взаимоотношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание другого, похожего на меня, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы. Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит постепенная замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

***Рекомендации по организации работы с пятиклассниками в начале учебного года***

Все эти психологические особенности постепенно начинают проявляться как раз в возрасте 10-11 лет - при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13-14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться весьма непростым, и соучастие педагогов просто необходимо. Оно, на наш взгляд, может быть самым разным. Нередко учителя склонны рассматривать тревожность скорее как позитивную особенность, обеспечивающую повышение восприимчивости и чувства ответственности ребенка. Однако если легкое волнение перед выполнением задания или ответом у доски способствует мобилизации ребенка, то сильная тревога, наоборот, приводит к ухудшению результатов работы или к отказу от выполнения задания и отрицательно влияет на успеваемость. Поэтому очень важно в этот период проводить профилактическую работу с детьми. Следует выработать четкие, последовательные и устойчивые требования, объяснить ребятам, почему они необходимы, согласовать требования учителей-предметников.
Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала. Как уже отмечалось, 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. Можно облегчить участь «пятиклашек» некоторыми чисто организационными мерами.

**Меры, облегчающие знакомство детей друг с другом и учителей с детьми:**

1. Дети не знают имен учителей - на протяжении первой четверти, приходя на урок, учитель может надевать визитку, на которой крупными буквами написано его имя и отчество.
2. Дети не знают по именам новых учеников - на первой неделе классному руководителю надо познакомить класс с новичками в неформальной обстановке. Можно организовать какую-нибудь совместную деятельность.
3. Классному руководителю следует встретиться с «новенькими» до первого сентября.
4. Чтобы знакомство произошло быстрее (если классы формировались заново), а учителя быстрее запомнили имена детей, можно сделать визитки с именами для всех учеников.

**Меры, способствующие организации работы в классе:**

1. Учителям, которые принимают пятый класс после выпускного, следует провести подготовительную работу («переключиться», т.е. настроиться на возрастные особенности пятиклассников, вспомнить методы работы с ними);
2. Всем учителям, работающим с классом, следует прийти на первое родительское собрание, чтобы ознакомить родителей с программой и требованиями по предмету.
3. Рекомендуется в течение первого месяца учебы проверять готовность ребенка к уроку: наличие учебных пособий, тетрадей и т.п. Это поможет выработать у детей навыки подготовки к урокам.
4. Учителям-предметникам следует согласовать свою работу, равномерно распределяя учебную нагрузку по разным предметам; в первую очередь это относится к домашним заданиям.

**Меры, способствующие снижению тревожности у детей**

1. В течение первой недели учебного года молено провести экскурсию по школе, показать детям расположение новых для них кабинетов и других помещений.
2. Классный руководитель должен составить список правил для дежурных и ознакомить с ним всех учеников.
3. Категорически запрещается задерживать детей после звонка на перемену.
4. Необходимо согласовать требования разных учителей и по возможности выработать единые требования, например:
а) обязательные дисциплинарные требования (правила):
• здороваемся стоя;
• не перебивать ни учителя, ни ученика;
• поднятая рука — сигнал о вопросе или ответе;
• опоздания не допускаются;
б) организация учебного процесса: наличие необходимых учебных пособий;
• соблюдение правил оформления тетрадей (наличие полей, запись даты, надписи «Классная работа» и «Домашняя работа» и т.п.);
в) отношения между детьми; между учителем и ребенком:
• проявлять уважение друг к другу;
• звонить и помогать заболевшим ученикам и т.п.
5. Можно провести с детьми беседу о том, для чего нужен дневник - для записи домашнего задания и (или) выставления оценок? Обязательно надо рассказать детям о требованиях к ведению дневника, о том, кто ставит оценки в дневник - классный руководитель или учитель-предметник.
6. Желательно обеспечить каждого ребенка информацией о телефонах и днях рождений одноклассников, именах и отчествах их родителей.
7. Можно подготовить и провести впервые дни учебного года специальные мероприятия (тренинг групповой сплоченности, тематические классные часы и т.п.), снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.
8. Желательно участие всех педагогов в налаживании отношений между старшеклассниками и «малышами».

***Рекомендации школьного психолога классным руководителям 5-х классов***

• Совместно с психологом, сопровождающим 5-е классы, помогать ученикам в налаживании эмоционального контакта с одноклассниками (для этого необходимо помочь новым ученикам запомнить имена одноклассников, фамилии, имена, отчества учителей-предметников, проводить беседы и игры, позволяющие детям лучше узнать друг друга, и т. д.).
• Помочь учителям-предметникам запомнить фамилии и имена учеников (для этого можно использовать бейджи или таблички с именами учеников, которые ставятся на парту).
• Постоянно поддерживать контакт с родителями учеников.
• Постоянно поддерживать контакт со школьным психологом.

***Осуществлять психологическую поддержку ребенка***

Для этого необходимо:
• Опираться на его сильные стороны.
• Избегать подчеркивания промахов.
• Показывать, что Вы довольны Вашими учениками.
• Уметь и хотеть демонстрировать внимательное отношение к каждому ученику Вашего класса.
• Внести юмор во взаимоотношения с детьми.
• Знать обо всех попытках ученика справиться с заданием.
• Уметь взаимодействовать с ребенком.
• Позволять ученику самому решать проблемы, где это возможно.
• Принимать индивидуальность каждого ребенка.
• Проявлять эмпатию и веру в учеников.
• Демонстрировать оптимизм.

Поддержать можно посредством:
• отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд!», «продолжай»);
• высказываний («я горжусь тобой», «мне нравится, как ты работаешь», «я рада твоей помощи», «все идет прекрасно»);
• прикосновений (потрепать по плечу, дотронуться до руки, обнять ребенка);
• совместных действий, физического участия (во время труда и отдыха);
• выражения лица (подмигивание, улыбка, кивок, смех).

***Рекомендации школьного психолога учителям-предметникам***

• Учитывать трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассника в выборе способа подачи материала, терминологии.
• Учитывать, что высокий темп - одна из причин, мешающая пятиклассникам усваивать материал.
• Предлагать ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, ознакомить с этими способами родителей, уделять на уроке время для объяснения домашнего задания.
• Не забывать, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний. Стараться, как можно реже вставать на позицию «над» школьниками и подавлять их инициативу.
• Поощрять детей на виду у всего класса. Уметь найти в ответах каждого ученика что-то особенное.
• Создавать обстановку успеха.
• Заканчивая урок, не упустить случая, чтобы перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен, побаивается новых учителей.
• Работать в контакте с семьёй ученика, классным руководителем, школьным психологом и учителем начальной школы.
• Налаживать эмоциональный контакт с классом.

***Рекомендации школьного психолога родителям***

• Понимать трудности, с которыми сталкивается ребенок при переходе в основную школу, и, постепенно приучая его к самостоятельности, не отказывать ребенку в помощи при подготовке к уроку, мотивируя отказ тем, что он уже вырос.
• Научить ребенка организовывать свой труд (вести дневник, планировать выполнение домашнего задания, подготовить рабочее место, собрать все необходимое для школы).
• Помочь ребенку запомнить все фамилии, имена, отчества учителей-предметников и классного руководителя.
• Обеспечить соблюдение ребенком оптимального для его возраста режима дня.
• Никогда не обсуждать с ребенком учителей, формировать положительное отношение ребенка к школе.
• Создать необходимые условия для полноценного отдыха ребенка в свободное от учебы время (посещение бассейна, спортивных площадок, прогулки на свежем воздухе и т. д.).
• Верить в своего ребенка, опираться не его реальные возможности, обеспечить ему эмоциональный комфорт дома.

***Особенности психического развития школьника***

 ***(10-11 лет)***

Интеллектуальное развитие:
• конкретно-операционная стадия когнитивного развития;
• способность к логическим рассуждениям;
• развитие теоретического мышления (мышление в понятиях);
• мышление несколько расширилось по направлению от конкретного к возможному, но отправной точкой все, же должна оставаться реальность. Ребенок испытывает затруднения, когда ему предлагают исходить в своих рассуждениях из какого-либо гипотетического или противоречащего фактам предположения.

*Психическое развитие:*

• к концу младшего школьного возраста у ребенка должны сформироваться такие новообразования, как рефлексия, произвольность, саморегуляция;
• период кризиса самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок;
• мотивационный кризис. Смена социальной ситуации ведет к изменению внутренней позиции ученика: недовольству собой, критичности в оценки результатов учебы, снижению интереса и мотивации к учебе.

*Физическое развитие:*
• дети в этот возрастной период обладают, как правило, хорошим здоровьем. Спят 9-10 часов, хорошо засыпают, легко просыпаются;
• продолжается развитие костно-мышечной структуры тела. Однако мышцы уже достаточно хорошо развиты. Движения становятся более координированными;
• продолжается формирование сердечнососудистой системы. Частота сердечных сокращений достаточно устойчива;
• увеличивается скорость образования условных рефлексов, рефлексы и внимание становятся более устойчивыми.

*Социальная адаптация:*

• кризис самооценки, негативная Я-концепция зачастую влекут за собой плохую социальную адаптацию, негативно отражаются на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками (конфликты, агрессивность);
• дружба воспринимается не в качестве источника взаимных удовольствий, а как серия взаимодействий, происходящих в течение длительного периода. Основой конфликтов представляются различия в личностных характеристиках.

***Психологическая помощь младшим подросткам в период адаптации. Причины дезадаптации у младших подростков***

1. Пробелы в знаниях, несформированность знаний, умений и навыков, соответствующих возрасту.
2. Несформированность коммуникативных навыков.
3. Недоразвитие психической сферы: отсутствие адекватной мотивации, низкая самооценка, недостаточная сформированность рефлексии, саморегуляции, теоретического мышления.
4. Профессиональная некомпетентность педагогов. Недостаточное понимание трудностей адаптационного периода.
5. Эмоциональное неблагополучие.
6. Отсутствие преемственности в работе психологов и педагогов.
7. Плохое здоровье.

**Пять ступеней, ведущих к переориентированию негативного поведения**

• Установите и сохраните отношения взаимного уважения.
• Определите цель или причину негативного поведения подростка.
• Помогите подростку распознать свою ошибочную цель, не предъявляя ему никаких обвинений.
• Создайте ученику такие условия, при которых негативное поведение станет бессмысленным и неуместным.
• Поощрив ученика, предоставьте ему возможность:
• совершить полезный поступок и осознать свою значимость и достоинство;
• объединить его усилия с Вашими (или других учеников) и признать, что совместным трудом можно добиться большего;
• принять участие в каком-нибудь мероприятии и признать, что личная сопричастность способствует расширению круга интересов;
• сделать все от него зависящее, чтобы получать от содеянного больше радости и удовольствия;
• научиться не только фиксировать свое внимание на определенных проблемах, но и способствовать их дальнейшему преодолению.