

Методические рекомендации

по организации психологической поддержки в условиях адаптации обучающихся 5-х классов к школьному обучению

ОСОБЕННОСТИ АДАПТАЦИОННОГО ПЕРИОДА УЧЕНИКОВ К СРЕДНЕЙ ШКОЛЕ

2.1. Возрастные 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, 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 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 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 стабильность.

2.2 Анатомо-физиологические особенности подростков 11-15 лет

Специфика подросткового возраста определяет прежде всего биологическим фактором – процессом бурного полового созревания. Этот период, начавшийся в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от 3 до 5 лет и заканчивается наступлением половой зрелости. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы и при участии желез внутренней секреции.

У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания.

У мальчиков в процессе взросления меняется голос, меняется работа половых органов. Интенсивный рост скелетных мышц идет в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки.

Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость. Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов стало меньше, чем в 10 лет.

У подростка 11-13 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб в интеллектуально или обладает плохим характером.

Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

Так как социальное и биологическое созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8-9 лет личностная гармония претерпевает сокрушительные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста, как для самой личности, так и для окружающих людей.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, тусовке становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации своей потребности.

2.3. Особенности становления пятиклассника

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 по-

ложение 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 адаптационный 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.

2.4. Рекомендации родителям по адаптации пятиклассника

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 особых 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 раз- решить их. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в не- ловкое 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 объясните 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 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. Пр продемонст рируйте 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. Одобре- ние: «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.

2.5. Рекомендации педагогам пятиклассников

1. На первом этапе обучения учитывать стиль общения педагога начальной школы, учить рациональному планированию деятельности, строить режим дня.

2. Оценочную деятельность строить в авансированном ключе, подробно объяснять учащимся, за что он получил ту или иную оценку.

3. Уделять больше внимания формированию учебных умений и навыков, способам самостоятельной, контрольно-оценочной деятельности. Осуществлять развивающую работу на основе индивидуального подхода, учитывающего «зону ближайшего развития» ученика.

4. Учитывать, что в 5 классе падают познавательные мотивы учебной деятельности, на смену ведущей деятельности ребенка - учебе - приходит новая ведущая деятельность - общение.

5. Для поддержания мотивации к учебе больше использовать возможности сотрудничества школьников на уроке, поддерживать авторитет в классе, переходить на продуктивный уровень обучения (развивать умение находить и сопоставлять несколько способов решения задачи, искать нестандартные способы решения).

6. При планировании уроков определять не только учебную, но и психологическую задачу (развитие произвольности памяти, внимания, логического мышления и т. д.), что поможет более точно использовать приемы отслеживания положительных результатов детей.

7. При организации воспитательной работы использовать возможности включения пятиклассников в подготовку и организацию совместных со старшеклассниками мероприятий, праздников, спортивных мероприятий.

2.6. Рекомендации классному руководителю

1. На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними.
2. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).
4. Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф. И. О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).
6. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).
7. Осуществите грамотное рассказывание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.
8. Желательно обеспечить каждого ребенка информацией о телефонах и днях рождения одноклассников, именах и отчествах их родителей.
9. Попытаться найти индивидуальный подход к каждому ученику и его родителям.

2.7. Рекомендации пятикласснику

- Помни – ты уже становишься взрослым
- Научись стоять комфортно для себя взаимоотношения
- Не бося просить помощи старших, обращайся к классному руководителю, психологу, родителям
- Не дерись без причины.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым, и стремись быть лучшим
- С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты такой как ты есть.
- Стремись к успеху. Ставь перед собой цели и иди к ним

Памятка психолога родителям пятиклассника

1. Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
2. Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
3. 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.
4. Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 - в увещательном, 50 раз - в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
5. Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.
6. Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.
7. Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.
9. Формируйте положительную самооценку: «Я - умный», «Я – смелый», «Я все могу».
10. Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!
11. 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



СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ И КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ 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.

Поддерживать можно посредством:

отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).

высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).

прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).

совместных действий (сидеть, стоять рядом и т.д.).

выражение лица (улыбка, кивок, смех рядом и т.д.).