

# Адаптация ПЯТИКЛАССНИКОВ к школе



Дети придают вашей жизни наполненность, которая без них невозможна.

*Джек Николсон*

# Содержание

- Понятие адаптации пятиклассников
- Возрастные особенности младшего подростка
- Физиологические проблемы пятиклассников и условия адаптации учащихся к школе
- Психологические проблемы адаптации пятиклассников к обучению в школе и условия их успешного преодоления
- Пятиклассники должны уметь и обладать
- Правила общения с ребенком
- Ориентировочное распределение видов
- деятельности пятиклассника в сутки
- Причины плохой адаптации в 5-м классе
- Возникающие проблемы
- Признаки дезадаптации



# Содержание

- Признаки успешной адаптации
- Чем можно помочь пятикласснику?
- Золотые правила воспитания для родителей
- Слова, которые поддерживают пятиклассника и которые разрушают его веру в себя
- Опросник С.В. Левченко «Чувства, которые я испытываю в школе»
- Методика изучения удовлетворенностью учащихся школьной жизнью
- Рекомендуемые книги и сайты, в которых затронуты проблемы адаптации детей к школе



# Адаптация

Согласно Ф.Б. Березину, психическую адаптацию можно определить как процесс установления оптимального соответствия личности и окружающей среды в ходе осуществления свойственной человеку деятельности, который позволяет индивидууму удовлетворять актуальные потребности и реализовывать связанные с ними значимые цели (при сохранении психического и физического здоровья), обеспечивая в то же время соответствие психической деятельности человека и его поведения требованиям среды.



# Адаптация

Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, все оказывается новым. И поэтому возникает необходимость в адаптации — привыкании к новым условиям обучения.

Период адаптации ребенка может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого ученика. Начало 5-го класса — сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье.





Так, в известной книге «О подростках»

А. И. Краковский пишет:

«В период обучения в 5 классе упрямиться стали учащиеся в среднем в 6 раз чаще, чем наблюдалось в 4 классе;  
в 10 раз возросло количество случаев противопоставления себя учителям;  
в 7 раз увеличилось число ребят, в поведении которых проявилось стремление поступить вопреки чужой воле;  
в 9 раз чаще наблюдалось бравадование недостатками ;  
в 5 раз чаще - своеволие;  
в 42 раза больше стало недостаточно мотивированных поступков».



# 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



# Возрастные особенности младшего подростка:

- 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





## «Психологические проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления»

Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.



## «Психологические проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления»

- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.



# Пятиклассники должны :

- уметь общаться с одноклассниками
- иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других
- уметь поддерживать отношения, уважая одноклассников

- уметь распределять и планировать свое время
  - проявлять самостоятельность в своих делах
- в случае необходимости обращаться за помощью к взрослым



# Пятиклассники должны :

- стараться учиться
  - стремиться овладевать знаниями
- уметь заниматься самостоятельно

- уметь дружить
  - общаться уважительно(вежливо) с мальчиками и девочками
- самостоятельно разрешать возникающие конфликты



# Пятиклассники должны

:

- обладать навыками самообслуживания:
  - личная гигиена
- подготовка к уроку и сбор вещей после него
- дежурство в классе
  - выполнение поручений

- иметь постоянные обязанности дома
- выполнять их без напоминания
- помогать родителям



# Пятиклассники должны :

- уметь предвидеть последствия собственных действий
- делать безопасный правильный выбор

- уметь общаться со взрослыми: врачом, продавцом и т.д.



# Правила общения с ребенком:

- Выражайте недовольство отдельными действиями, но не личностью.
- Осуждайте действия, но не его чувства, какими бы нежелательными или «неположительными» они ни были.
- Позволяйте ребенку сталкиваться с отрицательными последствиями его действий или бездействий. Только тогда он будет «ВЗРОСЛЕТЬ», становится сознательным.
- Если ребенку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему, но не полностью, а частично: большую часть предоставьте делать самому.
- Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Постепенно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка: пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.
- Уважайте других детей. Помните: если Ваш ребенок – личность, то другой – такая же личность.
- О своих чувствах говорите ребенку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о нем, его поведении.



# Ориентировочное распределение видов деятельности пятиклассника в сутки:

<b>1. Учебные и факультативные занятия</b>	<b>4-4,5 часа</b>
<b>2. Учебные занятия дома (с учетом перерывов)</b>	<b>2-2,5 часа</b>
<b>3. Подвижные игры и спортивные развлечения</b>	<b>2-3 часа</b>
<b>4. Внеклассные и внешкольные занятия, творческая деятельность, общественно-полезный труд, помощь семье, чтение художественной литературы</b>	<b>1-2 часа</b>
<b>5. Утренняя гимнастика, закаливание. Прием пищи, туалет</b>	<b>2-2,5 часа</b>
<b>6. Сон ночной</b>	<b>9-10 часов</b>



# Вопросы родителям:

Вопросы	4 класс	5 класс
Сколько учебных предметов изучалось Вашим ребёнком в 4 классе? В 5 классе?		
Какова недельная учебная нагрузка была у Вашего ребёнка в 4 классе? В 5 классе?		
Сколько учителей обучало Вашего ребёнка в 4 классе? В 5 классе?		
Сколько времени в среднем тратил Ваш ребёнок на подготовку домашних заданий в 4 классе? В 5 классе?		



# Причины плохой адаптации в 5-м классе:

- Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять
- Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
- Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удастся уделить всем необходимое внимание.
- 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.



# Возникающие проблемы:

- 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.







# Чем можно помочь пятикласснику?

- **Создавайте условия для развития** самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
- **Несмотря на кажущуюся зрелость**, 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.









Из 16 перечисленных чувств выбери только 8, которые ты наиболее часто испытываешь в школе:

Я испытываю в школе	Да	Я испытываю в школе	Да
1. Спокойствие		9. Сомнение	
2. Усталость		10. Обиду	
3. Скуку		11. Чувство унижения	
4. Радость		12. Страх	
5. Уверенность в себе		13. Тревогу за будущее	
6. Беспокойство		14. Благодарность	
7. Неудовлетворенность собой		15. Симпатию к учителям	
8. Раздражение		16. Желание приходить сюда	



# Методика изучения удовлетворенностью учащихся школьной жизнью

Учащимся предлагалось оценить степень их согласия с предложенными утверждениями по следующей шкале:

<b>вопросы</b>	<b>да</b>	<b>нет</b>	<b>Не всегда</b>
Я иду в школу с радостью			
В школе у меня обычно хорошее настроение			
У нас хороший классный руководитель			
У меня есть любимые школьные предметы			
Я привык к новым учителям			
В начальной школе было лучше			
На летних каникулах я скучал по школе			
Продолжи предложение: мне не нравится (или нравится) в школе (что?)			





9. Лусканова Н.Г. Диагностика школьной дезадаптации: Для школьных психологов и учителей начальных классов системы компенсирующего обучения. - М., 1995. - 220с.
10. Мир детства. Младший школьник. Составители А.В. Захарова, В.И. Слободчиков. - М.: Педагогика, 1981. - 398 с
11. Нижегородцева Н.В. Психолого-педагогическая готовность ребенка к школе: Пособие для практических психологов, педагогов, родителей. - М.: Владос, 2001. - 256с.
12. Сертакова Н.М. Игра как средство социальной адаптации дошкольников: Методическое пособие для педагогов ДОУ. - СПб.: ДЕТСТВО-ПРЕСС, 2009. - 268с.
13. Устинова Э.В. Программа организации адаптационного периода учащихся пятых классов муниципального образовательного учреждения. Завуч начальной школы, 2003, № 5. - С. 99-105.
14. Фуллер Ч. Подберите ключ к обучению своего ребенка. Минск. 1998.
15. Хилтунен Е. Когда ребенок учит самого себя. М. 1999.
16. Чудинова Е.В. Младшие школьники в учебной деятельности. Рига. 1999.



Родителям важно понимать,  
что невозможно стать учеником в  
один прекрасный момент.

Должно пройти время, прежде,  
чем Ваш малыш станет настоящим  
школьником.

Время, Ваша поддержка и любовь!!!



