

«Проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления»

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, связанное 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 получают 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 заикленность 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 являются причиной 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 строить с 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.

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.

Развитие 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.

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 которого 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.

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 состояние тревожности сопровождается мышечным напряжением, учителям 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 состоянии выполнить 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.

Рекомендации для родителей

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.

Учет темперамента 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.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.

- ***Не отнимать чужого, но и свое не отдавай.***
- ***Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.***
- ***Не дерись без причины.***
- ***Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.***
- ***Играй честно, не подводи своих товарищей.***
- ***Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.***
- ***Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.***
- ***Из-за отметок не плачь, имей чувство достоинства.***
- ***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.***
- ***Чаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.***
- ***Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!***

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила получается выполнять, а какие – нет, и почему.

Каждый учитель, работающий в классе, готовит памятки для учащихся по своему предмету, а классный руководитель раздает их на родительском собрании.