**Муниципальное автономное образовательное учреждение**

**Средняя общеобразовательная школа № 65**

**города Тюмени**

**Методические рекомендации**

**«АДАПТАЦИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ»**

**Составила:**

**Педагог – психолог**

**Сысовская Н.Н.**

**Тюмень**

**2019**

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

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.

**Проблемы, которые указывают пятиклассники:**

* Много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);
* смена классного руководителя. Ведь при переходе из младшей в среднюю школу дети особо нуждаются в установлении адекватных отношений с педагогами. Принятие классных и школьных 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.**
* непривычное расписание (новый режим);
* много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены;
* новые дети в классе, новая школа;
* 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).

 Лет двадцать назад дети целым классом переходили на следующую ступень обучения. Тогда не было отбора учащихся из параллели третьих классов в специализированные - разноуровневые или профильные - классы. Это облегчало адаптацию к средней школе, так как межличностные отношения со сверстниками были налажены, коллектив сформирован. **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.**

**Проблемы, которые указывают родители:**

* возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают на уроке;
* возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
* новые, непривычные требования к оформлению работ;
* необходимость самостоятельно находить источники информации и работать с ней;
* много учителей.

**Проблемы, которые указывают учителя:**

* новые, разные не знакомые дети;
* разный уровень развития каждого ребенка;
* разрозненные детские коллективы;
* различные программы обучения пятиклассников;
* нарушение дисциплины (шумные, неусидчивые) на уроках и в школе вообще;
* отсутствие учебных принадлежностей;
* низкий темп работы;
* конфликты между учениками

 **По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников:**

* повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов;
* усиление страха 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.**

**Пятиклассники. Ожидание и реальность.**

|  |
| --- |
| **ОЖИДАНИЕ** |
| **УЧИТЕЛЬ** | **ПЯТИКЛАССНИК** | **РОДИТЕЛЬ** |
| Спокойные, **еще маленькие дети** из начальной школы, которые будут послушными и успешными. | Я уже взрослый, новый коллектив, новые друзья, новая школа, **много новых комфортных и красивых мест для общения.** | Уже взрослый, **самостоятельный** ребенок, ученик средней школы, который будет учиться на одни **пятерки в новой** школе. |
| **ФАКТИЧЕСКАЯ РЕАЛЬНОСТЬ** |
| **УЧИТЕЛЬ** | **ПЯТИКЛАССНИК** | **РОДИТЕЛЬ** |
| * Новые, не знакомые дети;
* различные интеллектуальные возможности каждого;
* разрозненный детский коллектив;
* различные программы обучения;
* нарушение дисциплины;
* различный уровень воспитанности у каждого ребенка.
 | * Много разных учителей;
* смена классного руководителя;
* непривычное расписание (новый режим);
* много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены;
* новые одноклассники, новая школа;
* новый классный руководитель;
* в средней школе мы снова - самые маленькие, а в начальной были уже самыми большими;
* проблемы со старшеклассниками.
 | * возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают на уроке;
* возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
* новые, непривычные требования к оформлению работ;
* необходимость самостоятельно находить источники информации и работать с ней;
* много учителей.
 |
| **НАСТОЯЩАЯ РЕАЛЬНОСТЬ** |
| **УЧИТЕЛЬ** | **ПЯТИКЛАССНИК** | **РОДИТЕЛЬ** |
| * Робость, застенчивость пятиклассников, или наоборот яркое, демонстрационное поведение, как способ самоутверждения.
 | * Страхи и тревожность, вызванные усложнением учебного процесса.
* страх не соответствовать ожиданиям окружающих, особенно одноклассников и учителей.
 | * Принуждение детей работать на оценку, все больше провоцирует школьные страхи, связанные с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожиданием.
 |
| **РЕЗУЛЬТАТ** |
| **УЧИТЕЛЬ** | **ПЯТИКЛАССНИК** | **РОДИТЕЛЬ** |
| * Нарушение дисциплины;
* негативное проявление взрослости;
* споры и конфликты с учителями;
* низкая успеваемость;
* невыполнение школьных требований.
 | * Трудности и страхи в отношении с учителями;
* стремление ребенка выполнить школьные требования, показать себя, побуждает его проявлять высокую активность.
 | * Недовольство собственными детьми;
* недовольство школой в целом.
 |

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.**

1. Предподростковый возраст. 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.**
2. Постепенное обретение чувства взросления. Путь осознания себя как взрослого 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.
3. Проявление негативизма.
4. Конфликты со взрослыми.
5. Поиск своей уникальности и собственного «Я». Внешне 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*.
6. Эмоциональная нестабильность.
7. Замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения. 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*.
8. Развитие способностей и мотивация зависят от ситуации успеха.

**Портрет пятиклассника, учитывая его психологические потребности и новообразования:**

1. Смена приоритетов в стенах школы. Появление ведущей деятельности (потребности) младшего подростка **- общения**.
2. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения.
3. Важная роль оценок: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка.
4. В случае несовпадения оценок и самооценки неизбежен внутренний дискомфорт, и даже конфликт.
5. Крайняя эмоциональная нестабильность подростков из – за физиологических особенностей пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.).

**Как помочь пятикласснику успешно адаптироваться?**

 Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам. Наблюдения показали, что психологическая устойчивая адаптация детей к школе происходит на 5-6 неделе обучения и может продолжаться до полугода, а в отдельных случаях и до года.

**Кризисные периоды:**

* первые 4-6 недель (сентябрь, октябрь)
* середина декабря;
* середина марта.

**Успешная адаптация:**

* интеллектуальная готовность;
* удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.
* соблюдение школьных правил;
* умение ориентироваться в новых ситуациях;
* эмоциональная гибкость.

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

Все 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.

1. Согласовать требований учителей-предметников.
2. Особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, умения использовать их для лучшего понимания материала. Именно «ориентированность на ошибку», которая нередко подкрепляется неправильным отношением взрослых к ошибкам как к недопустимому наказуемому явлению, - одна из основных форм школьной тревожности.
3. Помощь педагогов детям должна быть направлена на укрепление их уверенности в себе, выработку собственных критериев успешности, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неуспеха.
4. На классных часах следует рассматривать с детьми различные новые ситуации, подготовиться к ним, обсудить возможные трудности, обучить способам поведения в них.

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

1. Бейджики для учителей, так как дети не знают имен учителей.
2. Дети не знают по именам одноклассников – бейджики и организация классным руководителем знакомства в неформальной обстановке, можно организовать какую-нибудь совместную деятельность, спортивное мероприятие.
3. Знакомство с классом классным руководителем еще до начала занятий.

**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. Экскурсия 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;

- поддерживать связь и помогать заболевшим ученикам и т.п.

1. 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.
2. Можно подготовить и провести в начале учебного года специальные мероприятия (деятельность на сплоченность коллектива, тематические классные часы и т.п.), снимающие основные проблемы общения детей внутри класса.

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

1. 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.).
2. Помочь учителям-предметникам запомнить фамилии и имена учеников.
3. Постоянно поддерживать контакт с родителями учеников.
4. Постоянно поддерживать контакт со школьным психологом.
5. 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.**

1. Учитывать трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассника в выборе способа подачи материала, терминологии.
2. Учитывать, что высокий темп - одна из причин, мешающая пятиклассникам усваивать материал.
3. Предлагать ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, ознакомить с этими способами родителей, уделять на уроке время для объяснения домашнего задания.
4. 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.
5. Поощрять детей на виду у всего класса. Уметь найти в ответах каждого ученика что-то особенное.
6. Создавать обстановку успеха.
7. Заканчивая урок, не упустить случая, чтобы перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен, побаивается новых учителей.
8. Работать в контакте с семьёй ученика, классным руководителем, школьным психологом и учителем начальной школы (в идеале).
9. 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.

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

1. Установите и сохраните отношения взаимного уважения.
2. Определите цель или причину негативного поведения подростка.
3. 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.

**План работы по успешной адаптации пятиклассников:**

1. Личное участие каждого учителя, занятого в параллели 5х классов в успешной адаптации пятиклассников.
2. Придерживаться рекомендаций, полученных сегодня.
3. Диагностика по адаптации пятиклассников к новым условиям обучения в 1-2 неделю октября.
4. Работа с детьми, вошедшими в группу риска, как не справившимися с адаптацией педагогам – психологом.
5. Разработка программы адаптации пятиклассников педагогом – психологом по результатам диагностики.
6. Диагностика готовности обучающихся 4х классов при переходе из младшего звена обучения в среднее.