

Проблема адаптации пятиклассников.

Переход учащихся из начального в среднее звено школы – одна из педагогически сложных проблем, а период адаптации пятиклассников – один из труднейших периодов школьного обучения. Оснований для этого утверждения достаточно: у школьников происходит переход к новому образу жизни, к новым условиям деятельности, к новым взаимоотношениям со взрослыми и сверстниками. На смену учителю начальных классов приходят учителя – предметники, возрастает учебная нагрузка. Изменения условий обучения, разнообразие предъявляемых требований – это испытание для психики ребенка. Это проявляется в понижении работоспособности учащихся, к возрастанию тревожности, в неподчинении правилам поведения, развязности, неорганизованности и забывчивости. Как же избежать двух кризисов: возрастного (дети-подростки 10-12 лет): условно-педагогического (разные организации обучения) и облегчить адаптацию пятиклассников?

Следует отметить, что многие психологические проблемы адаптации обусловлены возрастными особенностями младших подростков. В этот период развивается самосознание, самоуважение, формируется самооценка, растет потребность в самоутверждении, формируется характер.

Для подростков характерно постепенное обретение чувства взрослости, стремление к независимости. Обретение себя как личности связано с потребностью в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал влияние. Отсюда – негативизм по отношению к родителям и взрослым вообще, который может проявляться уже у некоторых пятиклассников.

Для подростков очень важным является мнение других людей о нём и его поступках; у многих появляется страх не соответствовать ожиданиям окружающих. Для большинства пятиклассников мнение учителей всё ещё является важным, но постепенно более значимыми становятся сверстники.

В этом возрасте ярко выражено стремление к установлению доверительно-дружеских отношений со сверстниками. Постепенно ведущей деятельностью становится не учёба, а интимно-личностное, исповедальное общение. Ещё одна отличительная черта подростков – повышенная эмоциональность. В этот период жизни эмоции доминируют, подчиняя себе всю психическую жизнь.

Рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма ведёт к крайней эмоциональной нестабильности (частые слезы, перепады настроения, порой возможны немотивированные вспышки гнева). Иногда наблюдаются быстрая утомляемость, сонливость, рассеянность, ослабление памяти, внимания. Может заметно снизиться работоспособность, подростки могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит. Для пятиклассников характерно преимущественно эмоциональное отношение к любой деятельности, которую они выполняют.

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.

Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства – стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах. 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.

Проблемы и трудности пятиклассников

Организационные трудности:

- плохо ориентируются в школе, в расположении кабинетов;
- не могут сразу запомнить всех учителей;
- не очень хорошо информированы о требованиях того или иного учителя (забыл; не услышал; не записал в дневник; перепутал, что кому надо);
- проблемы с ориентацией во времени (не всегда могут верно определить продолжительность перемены, поэтому возможны опоздания, особенно, если долго искал нужный кабинет).

В начальной школе были самыми большими, и вдруг стали самыми маленькими (а хочется ощущать себя взрослыми!).

Пятиклассникам приходится выстраивать отношения с разными педагогами,

приспосабливаться к разному темпу, стилю преподавания, особенностям речи,

требованиям десятка новых учителей. При этом не следует забывать, что учитель – это значимый для них человек и на него хочется произвести самое благоприятное впечатление.

Многие испытывают трудности и страхи в отношениях с новыми учителями, часто боятся, что их неправильно поймут и недооценят.

В среднем звене у каждого учителя большое количество учеников, с которыми он видится далеко не каждый день. В сентябре-октябре для нас обычно все пятиклассники «на одно лицо», мы ещё не знаем их по именам, и не видим личностных особенностей каждого. Многие дети очень болезненно переживают это обезличивание, деиндивидуализацию подхода, ощущают себя одиночками, никому не нужными.

Возросший темп работы (особенно трудно после каникул быстро писать).

Возросший объём работы в классе и дома.

Увеличение количества предметов.

Разнообразие заданий по разным предметам, новые (и разные) требования к оформлению работ.

Необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней. непонимание смысла некоторых слов, написанных в учебнике или произносимых учителем (особенно, если учитель в прошлом году работал со старшеклассниками).

Сложность задач адаптационного периода значительно увеличивает риск школьной адаптации. Не все пятиклассники даже с высоким уровнем психологической готовности могут успешно справиться с трудностями в обучении и общении внутренними психологическими проблемами. Что уж говорить о тех учениках, у которых были проблемы в начальной школе.

Выделяют такие виды школьной дезадаптации пятиклассников:

1. Интеллектуальная - низкий уровень развития мышления, несформированность познавательной мотивации, несформированность учебных умений и навыков.

2. Поведенческая - несоответствие поведения ребенка правовым, и моральным нормам (конфликтность, агрессивность, недисциплинированность асоциальность).

3. Коммуникативная - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми (тревожность замкнутость, чрезмерная зависимость).

4. Эмоциональная - тревога и переживание по поводу проблем в школе, страх перед учителем нежелание посещать школу.

Общие рекомендации по организации работы с пятиклассниками в начале года.

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. Рекомендуются 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 можно 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.

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».

Это лишь возможные варианты. Их реализация, конечно, зависит от условий конкретной школы.

Мною было проведено исследование социально-психологической адаптации К.Роджерса- Р. Даймонда среди обучающихся пятого класса и получены следующие результаты. В целом по классу можно сделать следующее заключение.

Результаты обследования можно считать достоверными, т.к. испытуемые показали низкий уровень лжи (гораздо ниже зоны неопределенности). При этом общий анализ показателей указывает на высокий уровень зрелости личности, что позволяет интерпретировать низкий уровень лжи как доверие, а не как демонстративную открытость.

Адаптация испытуемых находится на высоком уровне, т.е. от них можно ожидать адекватного поведения, высокой социальной компетентности, контактности, наличия достаточного круга общения. Соотношение частых показателей подтверждает данный вывод: **адаптивность находится на высоком уровне, а наличие некоторой дезадаптивности в норме характерно для подростков и для самоактуализирующихся личностей вообще.**

Испытуемые имеют высокую степень самопринятия и принятия других, что, скорее всего, выражается в гармоничных отношениях с социальным окружением, в отсутствии затяжных конфликтов. Следует заметить, что к другим людям подростки относятся более критично, чем к самим себе. Может наблюдаться некоторое завышение самооценки, недостаток самокритичности, так как по показателю «непринятие себя» испытуемые показали нулевой уровень.

Данная исследуемая категория детей отличается высоким общим уровнем внутренней комфортности. Переживания дискомфорта находятся на низком уровне, очевидно возникая в напряженных социальных ситуациях (конфликтах, ситуациях оценки) как естественный отклик. Показатель эмоционального комфорта находится в зоне неопределенности, что может быть выражением переживания подросткового кризиса.

В целом у данных испытуемых есть способности к управлению своим окружением, но в то же время они способны подчиняться более сильной личности (например, учителю или лидеру), или групповым требованиям и совместным целям деятельности.

У испытуемых наблюдается высокий уровень внутреннего контроля. Они способны брать на себя личную ответственность, действовать самостоятельно, понимают, что личная эффективность и достижения зависят от собственных усилий, и лишь в самых сложных случаях нуждаются во внешней стимуляции и поддержке.

Вывод: Испытуемые имеют высокий уровень социальной адаптивности и психологической зрелости, интегрированы в своем социальном окружении, готовы поддерживать баланс между самореализацией и социальными требованиями.

На основании данного заключения можно дать следующие рекомендации.

Рекомендации 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:

- Опирайтесь 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 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 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 на его реальные возможности, обеспечить ему эмоциональный комфорт дома.

Обработка результатов теста Роджерса-Даймонда.

показатели		
ЛОЖЬ	7	низкий
адаптивность	178	высокий
дезадаптивность	47	низкий
принятие себя	63	высокий
непринятие себя	0	низкий
принятие других	32	высокий

непринятие других	11	низкий
эмоциональный комфорт	23	неопределенный
эмоциональный дискомфорт	10	низкий
внутренний контроль	69	высокий
внешний контроль	5	низкий
доминирование	15	неопределенный
ведомость	19	неопределенный
избегание проблем	3	низкий
интегральные показатели		
адаптированность	79%	
принятие себя	100%	
принятие других	78%	
интернальность	91%	
доминирование	61%	
эмоциональный комфорт	70%	