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

Практически любой учитель скажет, что 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. И хотя каждая школа — сложный и своеобразный «организм», но многие трудности, переживаемые учениками в этот период, похожи. Так, в большинстве случаев сами пятиклассники указывают, что в школе стало сложнее, потому что:

• очень много разных учителей (их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого);

• непривычное расписание (новый режим);

• много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены (или даже новое здание средней школы);

• новые дети в классе (или я сам в новом классе);

• 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.

Среди трудностей школьной жизни пятиклассников в родительских анкетах наиболее часто указываются:

• возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают конспектировать;

• возросший объем работы, как на уроке, так и дома;

• новые, непривычные требования к оформлению работ;

• необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

Рекомендации школьного психолога 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:

• 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

• 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 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.

Особенности психического развития школьника (10-11 лет)

Интеллектуальное развитие:

• конкретно-операционная стадия когнитивного развития;

• способность к логическим рассуждениям;

• развитие теоретического мышления (мышление в понятиях);

• мышление несколько расширилось по направлению от конкретного к возможному, но отправной точкой все, же должна оставаться реальность. Ребенок испытывает затруднения, когда ему предлагают исходить в своих рассуждениях из какого-либо гипотетического или противоречащего фактам предположения.

Психическое развитие:

• к концу младшего школьного возраста у ребенка должны сформироваться такие новообразования, как рефлексия, произвольность, саморегуляция;

• период кризиса самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок;

• мотивационный кризис. Смена социальной ситуации ведет к изменению внутренней позиции ученика: недовольству собой, критичности в оценки результатов учебы, снижению интереса и мотивации к учебе.

Физическое развитие:

• дети в этот возрастной период обладают, как правило, хорошим здоровьем. Спят 9-10 часов, хорошо засыпают, легко просыпаются;

• продолжается развитие костно-мышечной структуры тела. Однако мышцы уже достаточно хорошо развиты. Движения становятся более координированными;

• продолжается формирование сердечнососудистой системы. Частота сердечных сокращений достаточно устойчива;

• увеличивается скорость образования условных рефлексов, рефлексы и внимание становятся более устойчивыми.

Социальная адаптация:

• кризис самооценки, негативная Я-концепция зачастую влекут за собой плохую социальную адаптацию, негативно отражаются на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками (конфликты, агрессивность);

• дружба воспринимается не в качестве источника взаимных удовольствий, а как серия взаимодействий, происходящих в течение длительного периода. Основой конфликтов представляются различия в личностных характеристиках.

Психологическая помощь младшим подросткам в период адаптации. Причины дезадаптации у младших подростков

1. Пробелы в знаниях, несформированность знаний, умений и навыков, соответствующих возрасту.

2. Несформированность коммуникативных навыков.

3. Недоразвитие психической сферы: отсутствие адекватной мотивации, низкая самооценка, недостаточная сформированность рефлексии, саморегуляции, теоретического мышления.

4. Профессиональная некомпетентность педагогов. Недостаточное понимание трудностей адаптационного периода.

5. Эмоциональное неблагополучие.

6. Отсутствие преемственности в работе психологов и педагогов.

7. Плохое здоровье.

Пять ступеней, ведущих к переориентированию негативного поведения

• Установите и сохраните отношения взаимного уважения.

• Определите цель или причину негативного поведения подростка.

• 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.