**"Особенности адаптации пятиклассников к условиям обучения в лицее".**

**Психолог: Найданова А.А.**

**Переход учащихся из начальной школы в основную справедливо считается кризисным периодом. Многолетние наблюдения педагогов и школьных психологов свидетельствуют о том, что этот переход неизбежно связан со снижением успеваемости, хотя бы временным.** Четвертый класс — достаточно спокойный период, когда уже все сложилось: учеба, оценки, взаимоотношения, и у**чащимся, привыкшим к определенным порядкам начальной школы**, **необходимо время, чтобы приспособиться к новому темпу и стилю жизни.**

Но это необычайно важный этап жизни для ребенка, поскольку объективно заканчивается младший школьный возраст и его итогом являются глубокие изменения и позитивные преобразования в психике ребенка. Перестраиваются житейские понятия. Развивается теоретическое мышление, т. е. мышление в понятиях и это способствует возникно­вению рефлексии. Также к концу этого периода у учащихся должны сформироваться произвольность и способность к саморегуляции.

Период адаптации к новым правилам и требованиям может занимать у ребенка **от одного месяца до целого года.** Критерием успешности адаптации выступает, прежде всего, степень сохранности психологического и физического здоровья обучающихся.

В переходный период наибольшие изменения во внутренней позиции связаны со взаимоотношениями с другими людьми, прежде всего со сверстниками. В этом возрасте появляются притязания детей на определенное положение в системе и деловых, и личных взаимоот­ношений класса, формируется достаточно устойчивый статус ученика в этой системе. Поэтому на эмоциональное самочувствие ребенка все в большей степени начинает влиять то, как складываются его отношения с товарищами, а не только успехи в учебе и отношения с учителями.

Если для учащихся начальной школы проблемы чаще всего свя­заны с учебной успешностью, то переход в среднее звено школы сопряжен с проблемами личностного развития и межличностных отношений ребят. А это, как правило, сопровождается появлением разного рода трудностей - повышением тревожности, появлением неуверенности, страхов, частых волнений в ситуациях, связанных с решением каждодневных задач. Например, усиливается страх 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. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности. Кстати, дети очень способные живут в бы­стром ритме, увлекаются шахматами, английским языком, информа­тикой, и может быть, поэтому физиологическая сопротивляемость стрессу у них низкая. Родители, заботясь об образовании детей и их успешности в будущей жизни и беспокоясь, «как бы чего не случилось на улице, ведь время такое сложное», предпочитают загружать сво­бодное время ребенка образованием, хотя именно эти дети нуждают­ся в щадящем режиме и специальных навыках управления стрессом, и, может быть, в особом внимании медиков.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь, ро­дители, принуждая детей работать «на оценку», все больше провоци­руют школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни, когда стремление ребенка хорошо выполнять все предъявляемые школой требования, показать себя с лучшей стороны побуждает его проявлять высокую активность.

Успешность адаптации пятиклассника зависит не только от ин­теллектуальной готовности, но и оттого, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

**Итак, рассмотрим проблемы школьной адаптации.**

(По мере формулирования проблемы психолог или классный ру­ководитель делает запись на школьной доске или листе ватмана.)

**Камень 1**: **изменение условий обучения**

Учась в начальной школе, ребенок был ориентирован на одного учителя. Именно у него надо было завоевать авторитет. Уже через некоторое время после начала учебы этот учитель знал, на что спосо­бен ваш ребенок, как его ободрить, поддержать, помочь разобраться в сложной теме. Ребенок спокойно развивался: приобретал знания в ОДНОМ кабинете, с ОДНИМ основным учителем, его окружали ОДНИ и те же ребята, и требования к выполнению заданий и ведению тетра­дей были ОДИНАКОВЫЕ. Все было привычно. А учитель - практически вторая мама, которая и подскажет, и направит.

При переходе же в 5-й класс ребенок сталкивается с проблемой множественности. Во-первых, стало МНОГО учителей-предметни­ков. Во-вторых, каждый предмет изучается в своем кабинете, и таких кабинетов МНОГО. Зачастую на этом этапе дети переходят в другую школу, в другой класс (например, гимназический). Тогда ко всему вы­шесказанному прибавляется еще и новый коллектив - МНОГО новых ребят.

Рушится привычный мирок, и, конечно, освоить все это непросто. Надо выучить всех новых учителей, расположение всех кабинетов. А на это требуется время. И побегать по школе придется, потому что больше некому напомнить, какой следующий урок и в каком кабинете он будет. Ко всему прочему, необходимо помнить, что ребенку надо заново завоевывать авторитет, и не у одного учителя, а у многих, со многими учителями выработать свои отношения. Поневоле заволну­ешься, испугаешься - а в итоге повышается тревожность.

**Камень 2**: **изменение требований**

Период адаптации еще усложняет рассогласованность требова­ний разных учителей-предметников. Один просит завести тетрадь в 48 листов, другой - тоненькие тетради, но их должно быть 3 штуки. Преподаватель русского языка требует все выделять зеленой ручкой, преподаватель математики - карандашом. По английскому требуют завести отдельную тетрадочку-словарь, по биологии - все термины записывать в конце обычной рабочей тетради. На литературе ценят высказанные собственные мысли, а на уроках истории все должно быть «документально подтверждено». И все эти требования надо не только ВЫУЧИТЬ, но и СОБЛЮДАТЬ, и не запутаться, где что надо делать.

**Чем можно помочь?**

Во-первых, увидеть плюсы этих «рассогласованностей». Эти «ме­лочи», которые поначалу так затрудняют ребенку школьную жизнь, приносят и пользу. Он учится учитывать все требования, соотно­сить их, преодолевать трудности, а значит, учится взрослой жизни, где «многотребовательность» в порядке вещей.

Во-вторых, это учит подростка строить отношения с разными людьми, становясь более гибким. Помогите ребенку запомнить все требования и правила, предъ­являемые учителями. Один из путей - совместное с подростком составление расписания с указанием особенностей выполнения за­даний.

**Камень 3: отсутствие контроля**

Всю начальную школу вашему ребенку помогал один учитель. Он выполнял функцию и учителя, и классного руководителя, и контроле­ра. Быстро определив все особенности детей своего класса, учитель помогал им контролировать учебный процесс. Одному из них напом­нит, что надо сделать домашнее задание, другому - чтобы тот принес карандаши, третьему простит невыполненное упражнение (потому что знает, что ребенка мучают головные боли) и останется с ним после уроков. В общем отслеживалось выполнение всех заданий всеми уче­никами. При переходе в пятый класс такой индивидуальный подход исчезает. Происходит как бы обезличивание школьника. Есть только пятиклассники в целом. У каждого предметника большая нагрузка и много учащихся из разных параллелей. Запомнить все особенности всех учеников он просто не в состоянии. Поэтому у ребенка созда­ется впечатление, что он никому из учителей не нужен, что можно «похалявить» и что-то не сделать - в общей массе это может пройти незамеченным. С другой стороны, появляется некоторая «безнадзор­ность» со стороны классного руководителя. Он не следит за поведе­нием ребенка на всех переменах. Не организовывает в полной мере досуг после уроков. Отсюда и внезапно появившаяся у некоторых детей регрессия: ребенок начинает капризничать, как маленький, играть с малышами (уходит к своей первой учительнице) или бегать за классным руководителем. А у других, наоборот, восторженное опь­янение свободой передвижения приводит к нарушениям школьных правил.

**Чем можно помочь?**

Такое отношение к ребенку, по понятным причинам, может оби­деть вас, дорогие родители. «Как же так, - скажете вы, - ведь надо искать индивидуальный подход ко всем ученикам в классе!» Конечно, доля истины в этом есть, и учителя прилагают максимум усилий. Но быстро этот подход не находится. А во-вторых, опять-таки най­дите и здесь плюс: такое отношение приобщает подростка к миру взрослых, где есть требования выполнения определенной работы, но при этом начальство часто не учитывает индивидуальность работника. Это будет прекрасный повод поговорить с ребенком об ответственности за выполнение заданий, даже когда тебя не кон­тролируют. К тому же подросток хочет свободы - вот ему и проб­ный шар.

Будьте терпеливы. Чаще расспрашивайте ребенка о школьной ( жизни. Контролируйте поначалу выполнение домашних заданий с уче­том требований учителей.

Помогите классному руководителю организовать досуг ребят, взяв часть забот на себя (и родительский комитет).

Если увидите проблемы, не затягивайте: подойдите к учителю, выясните причину появившихся сложностей. Расскажите об особен­ностях своего ребенка.

**Камень 4: пробелы в знаниях**

За годы обучения в начальной школе практически у каждого ученика появляются неусвоенные темы, неотработанные умения и навыки. Они накапливаются как снежный ком. В начальной шко­ле эти «шероховатости» сглаживаются индивидуальным подходом учителя и повторными объяснениями сразу, как только было заме­чено не усвоение ребенком материала (класс один, ребят немного, можно успевать контролировать всех). В пятом классе такого отсле­живания не происходит. И, не усвоив тему (и не подойдя сразу за разъяснением к учителю или родителям), ребенок рискует не по­нять следующую. Материал усложняется от урока к уроку. И если предыдущие темы были не поняты, то школьник потянет этот шлейф дальше, затягивая узел незнаний. Так появляются двойки... Иногда неусвоенные темы тянутся еще с начальной школы, ведь сразу труд­но понять, что именно из пройденного материала вызывает слож­ность. Например, не научившись определять корень слова, ребенок затрудняется в словообразовании и подборе однокоренных слов. А значит, будут ошибки в правописании, потому что он не сможет подобрать проверочные слова. Также могут быть сложности в ус­воении учебного материала из-за недостатка речевого развития, внимания и памяти.

**Чем можно помочь?**

Перед выполнением домашних заданий проверьте, усвоен ли классный материал. Важно добиться, чтобы ребенок понимал мель­чайшие детали выполнения заданий и мог выполнить аналогичные. Просите ребенка объяснять, как он выполняет то или иное упраж­нение, почему именно эти вычисления применяет при выполнении определенных задач.

Если ребенок все понимает, но проблема успеваемости все равно остается, то займитесь развитием мышления, памяти, внимания. Ведь и наблюдательность, и внимательность, и способность уви­деть мельчайшие детали - все это поможет разбору и усвоению ма­териала. Развитие этих психических процессов лучше всего пойдет в играх, потому что в игре появляется более сильная мотивация, чем в учебной деятельности. Потом закрепленные навыки перенесутся на саму учебную ситуацию.

Завершая рассказ об адаптации к средней школе, хотелось бы отметить следующее: продолжительная школьная неуспеваемость практически всегда сопровождается личностными особенностями (неадекватной самооценкой, повышенной тревожностью, агрессивностью, нарушением коммуникативной сферы и т. д.). Поэтому в учебных занятиях важно помочь ребенку понять его собственные критерии успешности или неуспешности, развить у него стремление проверять свои возможности и находить пути их совершенствования (самостоятельно или с помощью взрослых).

*Критерии школьной дезадаптации:*

* неуспешность в обучении по программам, включая такие формальные признаки, как хроническая неуспеваемость, второгодничество, и качественные признаки в виде недостаточности общеобразовательных знаний и навыков;
* нарушения эмоционально-личностного отношения к обучению, к учителям, жизненной перспективе, связанной с учебой: пассивно-безучастное, негативно-протестное, демонстративно-пренебрежительное и другие значимые, активно проявляемые ребенком отношения к школе и учебе;
* повторяющиеся, некорригируемые нарушения поведения (отказные реакции; стойкое антидисциплинарное поведение с активным противопоставлением себя одноклассникам, учителям; демонстративное пренебрежение правилами школьной жизни, школьный «вандализм»).

Можно ли избежать серьезных проблем с учебой при переходе в среднюю школу? Опыт показывает, что можно. Но для этого необходимо учитывать все факторы, влияющие на качество обучения в пятом классе.

Надо заметить, что с понятием «адаптация» тесно связано понятие «готовность к обучению в средней школе». Не все учащиеся начальной школы одинаково подготовлены к переходу в среднюю школу. Можно выделить следующие составляющие такой готовности:

* сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала;
* новообразования младшего школьного возраста: **произвольность** – способность сознательно управлять своими действиями и психическими процессами (вниманием, памятью, мышлением, чувствами);
* рефлексия – процесс самопознания субъектом внутренних психических актов и состояний;
* мышление в понятиях (в соответствующих возрасту формах);
* способность к саморегуляции;
* качественно иной тип взаимоотношений (более "взрослый") с учителями и одноклассниками;
* ведущая деятельность (начальное звено – учебная деятельность, среднее звено – межличностные отношения).

*Рекомендации родителям:*

* Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
* Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, к каждому прожитому дню. Неформальное общение со своим ребенком после школьного дня.
* Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
* Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
* Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей, лишение удовольствий, психические наказания.
* 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 учебу. Моральное стимулирование достижений ребенка.
* Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.
* Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.