

# **«КАК ПОМОЧЬ ПЯТИКЛАССНИКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ»**

## **ЧТО СПОСОБСТВУЕТ ФОРМИРОВАНИЮ СТРЕССОВОГО СОСТОЯНИЯ У ПЯТИКЛАССНИКА?**

- 1.Появление большого количества новых учителей. Ко всем им нужно привыкнуть, запомнить и научиться четко выполнять требования каждого;
- 2.Новый, непривычный режим;
- 3.Большое количество кабинетов, расположение и номера которых нужно запомнить, умудрившись не заблудиться в новом здании школы;
- 4.Новый коллектив. Учитывая современную тенденцию формирования профильных классов, после младшей школы ребенок может оказаться в совершенно новом коллективе, где он никого не знает. Ему снова приходится находить в нем свое место, заводить друзей;
- 5.Новый, незнакомый классный руководитель;
- 6.Конфликты со старшеклассниками. В средней школе, пятиклассник - новичок. Он самый маленький и неопытный. В связи с этим может нарастать волнение, связанное с проблемами со старшеклассниками, которые часто могут возникать в коридоре, туалете или столовой;
- 7.Возрастает и темп работы. Приходится быстрее писать, быстрее читать и соображать. Увеличивающийся объем информации не всегда успевает правильно накопиться и усвоиться. Те, кто раньше писал медленно, не успевают записывать под более быструю диктовку учителя. Отличающиеся особой медлительностью - дойти до нужного кабинета вовремя и т. д.;
- 8.Возрастают объемы домашнего задания, требования к оформлению

работ и их выполнению.

По данным психологов, нарастающая ответственность может вызвать у детей быстро возникающую тревожность, неуверенность и появление различного рода страхов: не вписаться в коллектив, не соответствовать новым требованиям, боязнь быть не таким как остальные. Постоянный страх несоответствия новым стандартам и ожиданиям окружающих может приводить к тому, что даже способный ребенок не будет в полной мере проявлять свои возможности.

Очень часто специфическая ситуация может складываться и дома, когда родители ребенка, подверженного стрессам, начинают делать упор лишь на "хорошем образовании" и "успешном будущем", пугая тем, что нужно обязательно хорошо учиться, иначе его ждет работа дворника или грузчика на рынке (список можно продолжать бесконечно). Все свободное время ребенка начинает занимать учеба. В таких случаях продуктивность ранее способного ученика падает ввиду растущего давления даже со стороны домашних и отсутствия ситуаций, дающих выход стрессу. И наоборот, дети, которые помимо учебы занимаются танцами, различными видами спорта, рукоделием или музыкой, проявляют более высокую сопротивляемость к стрессу.

Весомой фигурой в жизни пятиклашки выступает и классный руководитель. При переходе из младшей школы, ребенок нуждается, в своего рода наставнике, который мог бы дать небольшой толчок к началу новой жизни, помог и объяснил, как быстрее научиться соблюдать новые правила внутри класса и школы, подсказал, что стоит сделать, чтобы лучше соответствовать новым требованиям учителей.

Стресс может быть связан и с переменой ценностей младшего подростка, когда взамен ранее ведущей учебной деятельности приходит общение (со сверстниками, взаимоотношения с учителями и т.д.). В связи с этим, процесс адаптации может несколько осложниться ввиду того, что не каждому школьнику это удается легко, поэтому участие в нем педагогов крайне необходимо.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ-ПРЕДМЕТНИКАМ**

Учителям-предметникам также важно помнить о специфике привыкания детей к новым условиям и делать на это поправку. Например, нередки ситуации, когда легкое волнение ученика перед ответом у доски способствует мобилизации его сил, повышает ответственность, ускоряет реакцию. Однако, если легкое волнение замещается сильной тревогой, то это приводит к значительному ухудшению его результатов или вовсе к отказу от выполнения задания, что в итоге оказывается на успеваемости. В таких ситуациях ребенку очень важно чувствовать поддержку учителя, которую можно оказать словами типа:

*"Ты зря сомневаешься в своих силах. Я знаю, что ты сможешь".*

*"Зная тебя, и насколько ты способный, я уверена, что у тебя все получится. Давай попробуем, я тебе помогу!".*

При этом можно слегка похлопать ребенка по плечу и приободрить шуткой или улыбкой. Хороши также фразы:

*"Ты делаешь все правильно/очень хорошо/очень красиво";*

*"Это более сложное задание, но я знаю, что ты к нему готов";*

*"У тебя есть идеи? Поделись с нами."*

*"Ты на правильном пути, продолжай в том же духе"*

Использование подобных фраз помогает создать ситуацию успеха на уроке и поощрить тех, кто не уверен в своих силах. В случае же, когда стоит продемонстрировать ваше разочарование, можно использовать фразы типа:

*"Зная о твоих способностях, я думаю, ты мог бы сделать и лучше. Постарайся в следующий раз улучшить результат";*

*"Мне жаль, что твои результаты в этот раз печальные, тебе стоит подтянуть .... и в следующий раз будет лучше";*

*"Тебе стоит повторить предыдущую тему";*

### **Также:**

Таким образом, следует уделить особое внимание формированию у ребенка правильного отношения к ошибкам, как к способу более углубленного изучения материала, а не унижения. Важно, чтобы ошибки не воспринимались как проигрыш, нечто наказуемое и недопустимое. Поэтому стоит обязательно проводить разъяснительные беседы с родителями на собраниях.

1. Высокий темп - это одна из причин, мешающих пятиклассникам качественно усваивать материал.
2. Не забывайте учитывать трудности адаптационного периода и возрастные особенности при выборе способа подачи материала.
3. Познакомьте учеников с более рациональными способами выполнения домашнего задания по вашему предмету.
4. Постарайтесь находить в ответах каждого ученика положительные моменты, что-то особенное или необычное и поощряйте его за это.
5. Страйтесь создавать обстановку успеха, подбадривайте своих учеников, даже если у них не все получается.
6. Работайте в tandemе с классными руководителями для лучшего понимания особенностей класса.
7. Не упускайте случая в конце урока приобщить перед всем классом тех, кто еще недостаточно уверен в себе, малоактивен, боится отвечать при вашем неравнодушном участии, проблемный период в жизни пятилашек очень скоро закончится, вознаградив вас активными и способными учениками. Пусть ваша планомерная работа, как классного руководителя, так и учителя-предметника будет продиктована пониманием, толерантностью и любовью к ребенку, как крепнущему и растущему человеку, которому суждено стать особым и талантливым.
8. Постарайтесь наладить эмоциональную связь с классом.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ**

### **При работе с родителями:**

- 1.На первом родительском собрании классному руководителю необходимо рассказать родителям о новых учителях или, еще лучше, дать им самим представиться и рассказать о своих методах работы, требованиях, критериях выставления оценок и прочем. Объясните, что не стоит наказывать ребенка за малейшие ошибки или невысокие оценки, а пытаться узнать, где в знаниях ребенка появился пробел или возникло непонимание.
- 2.Разрешите родителям время от времени консультироваться с вами по тем или иным вопросам, связанным с обучением, при этом четко очертив дозволенные границы (например, письма, звонки с 17.00 до 19.00, личные встречи по определенным дням и т.д).
- 3.Объясните, что первое время ученикам стоит носить бейджи с их именами для лучшего запоминания имен одноклассников, а также быстрого запоминания их имен учителями.
- 4.Дайте понять, что работа вас и родителей пятиклассников должна быть направлена на укрепление у детей уверенности в себе, умения вести себя в трудных ситуациях, ситуациях неудач и что необходимо помочь детям выработать индивидуальные модели поведения в стрессовых ситуациях.
- 5.Объясните родителям, что стоит относиться с пониманием к трудностям, с которыми сталкивается их ребенок при переходе в старшую школу, а также помогать ему постепенно привыкать к самостоятельности и ответственности, научить подготавливать свое место к работе, планомерно выполнять домашние задания. При возникновении сложностей в выполнении домашнего задания, не отказывать в помощи и не делать заданий за ребенка.
- 6.Попросите также не обсуждать с ребенком учителей, формируя тем самым негативное отношение ребенка к конкретному предмету.
- 7.По возможности, стимулируйте родителей так организовать свободное время ребенка, чтобы в нем было место для посещения спортивных секций, бассейна или танцев, прогулок на свежем

воздухе, полноценного и здорового отдыха. И самое главное - обеспечить эмоциональный комфорт дома.

8.Расскажите родителям, что очень важно хотя бы раз в неделю находить время, свободное от рабочих или домашних забот, и интересоваться школьными успехами ребенка. Пусть ребенок расскажет вам о своих одноклассниках и взаимоотношениях с ними, школьных предметах и учителях. Необходимо запоминать имена, даты, детали событий, о которых сообщает ребенок, используя их как опорную информацию для последующих разговоров, демонстрируя свою вовлеченность в его жизнь.

9.Объясните, что лучше регулярно поддерживать связь с учителем, узнавая об успехах ребенка, чем обращаться к нему, когда ситуация уже крайне запущена.

### **При работе с детьми:**

1.Постарайтесь грамотно осуществить рассаживание детей в классе, с учетом их индивидуальных особенностей.

2.По возможности, ознакомьтесь с медицинскими картами учеников, узнайте о возможных проблемах со здоровьем, чтобы в случае критических ситуаций быть готовым к тем или иным действиям. Также не помешает узнать и об условиях проживания некоторых ребят, взаимоотношениях в их семьях.

3.Поддерживайте связь с школьным психологом. Приглашайте его на классные часы для проведения тестирований, выявляющих уровень адаптации детей, или проводите их сами, впоследствии обсуждая результаты со специалистом.

4.На классном часе ознакомьте детей с возможными трудностями, которые им предстоят и способах их решений, расскажите о некоторых чисто организационных мерах.

Многие обязанности, касающиеся адаптации пятиклассников, лежат на плечах классных руководителей. Что же касается учителей-предметников, то помочь в адаптации учеников является и их ответственностью тоже.