**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Центр образования № 45 имени Героя Советского Союза**

**Николая Анисимовича Прибылова»**

**ПЕРВЫЙ РАЗ В 5 КЛАСС. ТРУДНОСТИ, С КОТОРЫМИ СТАЛКИВАЮТСЯ «ПЯТИКЛАШКИ» И СПОСОБЫ ИХ ПРЕОДОЛЕНИЯ. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ КЛАССНЫХ РУКОВОДИТЕЛЕЙ, УЧИТЕЛЕЙ-ПРЕДМЕТНИКОВ, РОДИТЕЛЕЙ.**

**Автор-составитель:**

**учитель физической культуры**

**Будаев Виктор Викторович**

**Тула**

**2021 год**

Всем известно, что любой переходный период в жизни человека всегда связан с трудностями, которые ему необходимо преодолеть. Для того, чтобы жить полноценной жизнью, человеку необходимо научиться адаптироваться  к изменениям привычной ему обстановки.

*Адаптация* – это приспособление человека как личности к существованию в обществе в соответствии с требованиями этого общества и с собственными потребностями, мотивами и интересами. Процесс активного приспособления индивида к условиям социальной среды называется *социальной адаптацией*.

Переход в среднее звено школы – это настоящее испытание не только для учащихся, но и для педагогов. Почему же этот период считается сложным?

Мне, как учителю физической культуры,  необходимо за короткое время узнать детей и их семьи, научиться эффективно управлять деятельностью учащихся, быть их проводником и наставником. Возраст учащихся 5-го класса можно назвать *переходным от младшего школьного к младшему подростковому*.    Именно в пятом классе к школьнику впервые предъявляется огромное множество различных требований, и если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этими требованиями трудности, то овладеет умениями, необходимыми во взрослой жизни. Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и  адаптация у них затягивается.

Этот период развития детей считается довольно сложным,  потому что он совпадает с возрастным кризисом 11-12 лет. Младший подросток претендует на равноправие в отношениях со взрослыми и часто идет на конфликты, отстаивая свою позицию. Чувство взрослости проявляется и в стремлении к самостоятельности, желании оградить некоторые стороны своей жизни от вмешательства родителей. Кроме того, у младших подростков проявляются собственные взгляды, оценки, собственная линия поведения. Подросток настойчиво отстаивает их, даже несмотря на неодобрение окружающих. Так как данный возраст является нестабильным, взгляды могут меняться каждую неделю, но отстаивать противоположную точку зрения ребенок будет столь же эмоционально, как и отстаивал предыдущую, в которой он был также уверен. В данный период времени усваиваются этические нормы поведения, предписывающие подросткам четкий стиль поведения в дружеских отношениях со сверстниками.  Именно в этот период многие дети становятся тревожными, раздражительными, у них может часто меняться настроение, повышается конфликтность. Стоит отметить, что этот этап возрастного развития ребенка связан также с изменением привычного образа жизни в школе и требует адаптации к новым условиям социального существования.   Ведь переход в среднее школьное звено несет с собой целый ряд изменений:  появление множества учителей, новые учебные предметы, усложняются образовательные программы, увеличивается учебная нагрузка.

Все это снижает работоспособность, повышает тревожность, вызывает состояние беспокойства. Также именно в этом возрасте у детей формируются устойчивые формы поведения, характер, способы эмоционального реагирования.  Для пятиклассника очень важно адаптироваться к новым условиям школьной жизни, так как человек, у которого есть опыт адаптации к новым условиям, формирует у себя такое качество, как *адаптивность*(умение человека приспосабливаться к различным условиям окружающей среды, имеющую тенденцию меняться). Это качество необходимо во многих сферах жизнедеятельности: учебе, работе, общении. Например, в учебе оно означает способность ученика приспосабливаться к разнообразным видам заданий, способам обучения (индивидуально-групповая деятельность, проектная деятельность, лабораторно-исследовательская деятельность).

*Учителям-предметникам важно понимать*, что от успеха социальной адаптации школьника действительно зависит очень многое, поэтому важно помочь ребенку адаптироваться к изменившимся условиям.

**Поговорим подробнее о трудностях, с которыми сталкиваются «новоиспеченные» пятиклассники.**

Для того, чтобы понять, что чувствует ребенок, перешедший в 5 класс,  достаточно нам, уважаемые коллеги, вспомнить СВОЙ самый первый рабочий день в школе. Сложно поверить в то, что абсолютно никаких трудностей не возникало. Наверняка каждому из вас потребовалась не одна неделя, а кому-то даже  не один месяц  для того, чтобы полностью освоиться на новом месте: познакомиться с коллегами, понять требования руководства, разобраться с большим количеством бумаг, отчетов, журналов,  осознать  ответственность, возложенную на учителя,  привыкнуть к своим ученикам, их родителям, разобраться с тонкостями работы и пр. Ситуация новизны является для любого взрослого человека в определенной степени тревожной.

А теперь представьте себя на месте ребят, пришедших в 5 класс. Какие чувства могут испытывать они?

**В процессе социальной адаптации пятиклассников также возникает целый ряд трудностей:**

- появление множества учителей  (ребенку необходимо время для того, чтобы привыкнуть к требованиям каждого педагога; также школьнику нужно запомнить всех учителей и выработать с каждым из них свои отношения);

- недостаток индивидуального контроля  (если в начальной школе ребенку помогал лишь один учитель, выполняющий много функций (учитель, руководитель, контролер), то в средней школе такой чуткий контроль исчезает. Часто мы, учителя-предметники, воспринимаем отдельный класс, как всех учеников в целом, потому что запомнить особенности каждого учащегося практически невозможно, так как детей много, а педагог - один. Нередки случаи, когда у пятиклассника складывается впечатление, что он никакой значимости для учителей не представляет и что можно какое-то задание пропустить, а какое-то - не выполнить  вовсе, и это останется незамеченным);

- разнообразие и несогласованность требований (учитель русского языка требует, чтобы число в классной работе было записано словами, а учитель математики – числами. На литературе нужно высказывать свое мнение, а такие предметы, как, например, история и биология требуют точности и выученных фактов).

- пробелы в знаниях (начиная с 1 класса далеко не все учащиеся способны равномерно усвоить материал. У некоторых, в связи с индивидуальными особенностями, остаются пробелы в знаниях. Важно учитывать, что в начальной школе у учителя был всего один класс, и он хорошо знал каждого ребенка, мог следить за каждым и понимать, кто не усвоил материал, с кем нужно дополнительно позаниматься, а кому необходимо помочь сориентироваться в трудной теме. В пятом классе пробелы в знаниях по разным предметам могут накапливаться по разным причинам: из-за усложнения учебного материала, быстрого темпа его прохождения, сложностей взаимодействия с учителями-предметниками, а также из-за недостаточного развития памяти, мышления, внимания,  речи и пр.).

Помимо перечисленных трудностей, с которыми сталкиваются пятиклассники в процессе социальной адаптации, **существует целый ряд факторов социальной дезадаптации** (т.е. утраты способности приспосабливаться к условиям социальной среды). Эти факторы объединены в две группы: личностные (внутренние) и средовые (внешние).

*Личностные (внутренние) факторы социальной дезадаптации* могут включать в себя:

-затянувшиеся болезни, сложные отношения ребенка со сверстниками (или взрослыми);

-изменение вида деятельности;

- длительная обособленность (отчужденность) ребенка.

Личностные факторы характеризуются недостаточной реализацией потребностей ребенка, как личности, его целей, задач.

*К средовым (внешним) факторам социальной дезадаптации*можно отнести:

-сложную семейную обстановку, которая подавляет личность ребенка;

-отсутствие достаточного внимания к ребенку со стороны семьи, друзей;

-давление со стороны одноклассников (ребенка не принимает класс, его могут дразнить, бить);

-возникновение проблем с одноклассниками из-за материального положения (бывают случаи, когда ребенок становится изгоем в классе, потому что он не богат, у него нет большого количества игрушек , нет  телефона и пр.)

**Дезадаптация детей приводит к разным негативным последствиям:**

**-**ЗПР;

-развитию типичных нервных расстройств (подавленность, заторможенность (или возбудимость), агрессивность);

-недостаточному физическому развитию;

-к одиночеству (ребенок остается наедине со своими проблемами).

Рекомендации для успешной адаптации пятиклассников к обучению в средней школе. Как помочь пятикласснику адаптироваться?

Важная роль в успешном прохождении периода адаптации отводится личностным особенностям детей, сформировавшимся на предыдущих этапах развития: умению контактировать с другими людьми, владению необходимыми навыками общения, способности определить для себя оптимальную позицию в отношениях с окружающими, поэтому **смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и как следствие – получение благополучных результатов**.

**Рекомендации классным руководителям, учителям-предметникам.**

1. Классные руководители и учителя-предметники, учитывайте все трудности, возникающие при адаптации, психологические особенности детей в соответствии с возрастным периодом для того, чтобы правильно подбирать методы и средства организации урока.

2. Во время занятия важно следить за темпом, в котором проводится занятие, т.к. не все ученики способны качественно воспринимать информацию при высоких темпах урока.

3. Не создавайте сложные ситуации при выставлении оценок. Старайтесь оценивать не формально, а с учетом способностей ученика.

4. Классный руководитель должен помогать ученикам (желательно совместно со   школьным психологом) 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, проводить внеклассные мероприятия и т. д.).

5. Классные руководители, помогайте учителям-предметникам запоминать фамилии и имена учеников (для этого можно использовать бейджики или таблички с именами учеников, которые ставятся на парту), а также сообщайте об индивидуальных особенностях отдельных учащихся.

6. Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей (учитывая пожелание родителей и ограничения по состоянию  здоровья, если таковые имеются).

7. Классным руководителям необходимо постоянно поддерживать контакт с родителями учеников.

8. Классным руководителям, да и учителям-предметникам, необходимо осуществляйть 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 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**

• Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассника в выборе способа подачи материала, терминологии.

• Предлагайте ученикам более рациональные способы выполнения домашнего задания, ознакомьте с этими способами родителей, уделите на уроке время для объяснения домашнего задания.

• Не забывайте, что только совместная деятельность педагога и учащегося является наиболее эффективным способом передачи опыта и знаний. Старайтесь как можно реже вставать на позицию «над» школьниками и подавлять их инициативу.

 • Поощряйте детей на виду у всего класса. Умейте найти в ответах каждого ученика что-то особенное.

• Создавайте обстановку успеха.

 • Заканчивая урок, не упускайте случая, чтобы перед классом приободрить тех, кто еще не уверен в себе и малоактивен, побаивается новых учителей.

• Налаживайте эмоциональный контакт с классом.

**Итак, для того, чтобы ребенок мог легко адаптироваться к новым условиям, необходима совместная деятельность классных руководителей, учителей-предметников а так же родителей обучающихся.**