

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы - это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Адаптация в 5 классе во многом сходна с адаптацией в 1-м классе.

Что вызывает стресс у пятиклассников? Резкие изменения условий обучения, нарушение привычной стабильности, боязнь нового и пока неизвестного, разнообразные и усложненные требования, предъявляемые пятиклассникам, даже смена статуса «старшего» в начальной школе на «самого младшего» в среднем звене – всё это является довольно серьёзным испытанием. К тому же переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства - стабильным периодом развития в жизни ребенка. 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. Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

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

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала.
2. Умение самостоятельно работать, осмысливать материал.
3. Качественно иной, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.

У пятиклассников наибольшую тревогу вызывают:

- Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (65 % учащихся) - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
- Страх ситуации проверки знаний (45 % учащихся) - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
- Страх самовыражения (30 % учащихся) - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Низкую физиологическую сопротивляемость стрессу имеют (85 % учащихся). Данный фактор подразумевает особенности психофизиологической организации ребенка, снижающие его приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Педагогам и родителям необходимо осуществлять психологическую поддержку ребенка:

- 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 (дотронуться до руки, обнять ребенка);
- совместных действий, физического участия (во время труда и отдыха);
- выражения лица (подмигивание, улыбка, кивок, смех).