

Переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из наиболее сложных, как психологических, так и педагогических проблем, а адаптация в 5-м классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Через 5-6 недель после начала учебного года у пятиклассников обычно повышается уровень тревожности.

Сам по себе этот возрастной период не несет в себе какой-либо психологической или педагогической опасности. Его “проблемность” связана с тем, что на рубеже четвертого и пятого классов учеников ожидает резкая смена социальной ситуации обучения:

- появляются новые учителя,
- новые разнообразные требования,
- новые одноклассники,
- новые предметы и т.д.

Состояние детей в этот период характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью, недисциплинированностью, снижением самооценки, повышением школьной тревожности.

Первую четверть психолог, проанализировал результаты диагностики школьной тревожности учащихся пятых классов по методике Филлипса, максимальные показатели приходятся на шкалы

Фрустрация потребности в достижении успеха – неблагоприятный психический фон, не позволяющий ребенку развивать свои потребности в успехе, достижении высокого результата и т. д.

Страх самовыражения – негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.

Страх ситуации проверки знаний – негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно – публичной) знаний, достижений, возможностей

Низкая физиологическая сопротивляемость стрессу – снижающие приспособляемость ребенка к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

О неблагополучии пятиклассника будут свидетельствовать различные проявления школьной тревожности, которая представляет собой основную характеристику нарушения школьной адаптации.

Что способствует формированию школьной тревожности?

- Учебные перегрузки,
- Неспособность учащегося справиться со школьной программой,
- Неадекватные ожидания со стороны родителей,
- Неблагоприятные отношения с педагогами,
- Смена школьного коллектива или непринятие детским коллективом.

Признаки школьной тревожности:

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.

11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

Тревожность школьника во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Психологи выявили и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Итак, проблема организации, руководства и контроля деятельности всех участников образовательного процесса на переходном этапе от начальной школы к основной, может быть успешно решена только путем создания команды педагогов, заинтересованных в создании благополучной образовательной среды.

Семь обязательных правил:

- **Уважайте**
- **Помогайте**
- **Объясняйте**
- **Благодарите**
- **Доверяйте**
- **Учитесь**
- **Спрашивайте**

Для снятия тревожности в 5 классах, педагоги в образовательном процессе должны реализовать ряд важных условий:

- Создать атмосферу доброжелательности, искренности, строить свои взаимоотношения с учащимися с учетом их индивидуальности, готовности к учебному общению.
- Развивать групповые формы организации урока. Увеличивать степень ответственности каждого члена группы за общий результат.
- Развивать умение смотреть на себя “со стороны”, “чужими глазами”; совершенствовать навыки самоконтроля и самооценки, постепенного приближения к объективной, адекватной самооценке. Использовать метод совместных (учитель–ученик; ученик – другие ученики) оценок собственных достижений школьника, возможностей и перспектив его развития.
- Учителю обратить внимание на межличностные отношения в классе, выявить лидеров, отверженных детей. Помочь детскому коллективу развиваться без серьезных конфликтных ситуаций, научить бесконфликтному общению.
- Учителям-предметникам проводить опрос, не нагнетая обстановку в классе.
 - Желательно вызывать ребят по имени и фамилии.
 - При неудачном ответе ученика не одергивать, не стыдить, не упрекать, не отчитывать в присутствии всего класса.
 - Чувство юмора хорошо помогает убрать напряжение в классе, “разбавляет” обстановку.
 - Необходимо поддерживать ситуацию успешности.
 - Постараться проявлять искренний интерес к каждому учащемуся.

Шпаргалка для взрослых, или Правила работы с тревожными детьми

12. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
13. Не сравнивайте ребенка с окружающими.
14. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
15. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
16. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
17. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
18. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
19. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
20. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
21. Используйте наказание лишь в крайних случаях.
22. Не унижайте ребенка, наказывая его.

Итак, проблема организации, руководства и контроля деятельности всех участников образовательного процесса на переходном этапе от начальной школы к основной, может быть успешно решена только путем создания команды педагогов, заинтересованных в создании благополучной образовательной среды.

Семь обязательных правил:

- **Уважайте**
- **Помогайте**
- **Объясняйте**
- **Благодарите**
- **Доверяйте**
- **Учитесь**
- **Спрашивайте**

Памятка для учащихся

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.
2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.
3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.

4. Научись пользоваться словарем, справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.
5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.
6. Если то, что объяснялось на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.
7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (т.е. о содержании задания), но и о том, как (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.
8. В случае необходимости обращай за помощью ко взрослым или одноклассникам.
9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.
10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и примерное время, которое тебе нужно для выполнения каждого задания.
11. Убери со стола все лишнее, все, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего и т.п.
12. Между уроками делай перерывы.
13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.
14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.
15. При чтении текста параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.
16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.
Помни: мы лучше всего запоминаем:
 - то, чем мы постоянно пользуемся;
 - то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия)
 - то, что нам нужно;
 - то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;
 - то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными);
17. Если материал, который надо выучить очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй метод ключевых слов.
18. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени, готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.
19. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.
20. Составляй план устного ответа.
21. Проверь себя.
22. У тебя все получится!

Метод ключевых слов

Ключевые слова – самые важные в каждом абзаце.

- Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац.
- Читая абзац, выбери для него одно-два ключевых слова
- После выбора ключевых слов запиши их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.
- К каждому ключевому слову поставь вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.
- Соедини два соседних ключевых слова с помощью вопросов.
- После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочку.

- Запиши эту цепочку и постарайся ее выучить.
- Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.

Если тебе плохо на душе...

Иногда бывают ситуации, когда кажется, что всё в жизни плохо, что не везет, никто не понимает, что я никому не нужен ни дома, ни в школе...

Первым делом останови поток мрачных мыслей фразой:
“Я могу разорвать этот замкнутый круг!” и улыбнись

Помни, безвыходных ситуаций не бывает!

Просто ты пока не видишь выход. Прояви гибкость, помечтай, как бы ты хотел изменить ситуацию. Постарайся получше и четче представить себе ту жизнь, которой ты хотел бы жить. Попробуй ответить на вопрос: что нужно сделать, чтобы жизнь изменилась?

• Помни, ты не один в этом мире.

Если ты не видишь выхода из ситуации сам, обратись со своими сомнениями к тому человеку, которому доверяешь. Здорово, если это твои родители, но это может быть и друг или подруга, родственник или учитель, психолог и социальный педагог.

• Помни, что каждому человеку даны природой очень многие таланты.

Попробуй открыть их в себе. Помни, что очень многому можешь научиться, если захочешь! Обратись к психологу, он может помочь тебе в этом.

Памятка Родителям пятиклассников

Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: “Как прошел твой день в школе?”. Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.

Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ваш ребенок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

Помогите ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебником в одной комнате с работающим телевизором или радио.

Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней

деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.

Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

Здоровье. Не забывайте о смене учебной деятельности ребенка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий. Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук. Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.

Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье