

СИСТЕМА РАБОТЫ классного руководителя по адаптации пятиклассников

Ольга Сергачёва,
классный руководитель Тальменской
средней школы № 2, Алтайский край

Переход из начального звена школьного обучения в среднее — непростой этап в жизни ученика: это увеличение учебных нагрузок, возросшая сложность заданий, новая социальная роль. Как детям освоиться с новыми условиями и требованиями? Какого стиля взаимоотношений придерживаться родителям в адаптационный период? Как учителю организовать психолого-педагогическую поддержку учеников?

- адаптивные реакции ● трудности переходного периода
- социальные роли ● внутрисемейные взаимоотношения

Дети в школе часто страдают от непонимания, страха или просто застенчивости. Взрослые могут помочь ребёнку преодолеть эти трудности, ведь сохранение его психического здоровья — необходимая предпосылка здоровья физического, школьной успешности и социальной адаптированности. Как родителям, так и всем педагогам, работающим в среднем звене школы, важно знать, что многие патологические изменения состояния здоровья школьников в процессе обучения обусловлены нарушением приспособительной деятельности при изменении социальных условий.

Трудности перехода¹

Для установления влияния процессов адаптации школьников на их здоровье проводилось комплексное исследование адаптивных реакций

учащихся 1-х, 5-х, 7-х классов. Ухудшение состояния здоровья детей в процессе обучения наиболее выражено при поступлении в школу и при переходе к предметному обучению. В структуре патологии эти периоды преобладают невротические расстройства, которые у 58,4% детей предшествуют появлению соматической патологии. Возникновению невротических реакций способствуют характерологические особенности ребёнка, неприятие его сверстниками и учителем, сниженный уровень умственного развития.

Высокий уровень умственного развития, выявленный у первоклассников, сохраняется к 7-му классу лишь у половины детей. Выраженность и продолжительность адаптивных реакций у школьников

¹ Использованы данные: Лященко Р.А. Адаптация и состояние здоровья школьников; Орлова Е.А. Специальная психология. Школьная дезадаптация и школьные неврозы. Тульский государственный пед. университет. 2002.

при изменении социальных условий зависит от возраста и характера адаптивной ситуации. Так, у шестилетних первоклассников перестройка более генерализована, чем у семилетних с вовлечением всех исследуемых уровней, что свидетельствует о меньшей зрелости приспособительных механизмов у детей восьми лет. При переходе же к предметному обучению, адаптивная перестройка более продолжительная, чем при поступлении в школу, что связано с началом пубертатной перестройки. Особенности неблагоприятного течения адаптации, по сравнению с благоприятным и условно благоприятным, характеризуется у семилетних первоклассников более негативными изменениями психоэмоциональной сферы, регуляторных уровней мозгового кровотока, что клинически проявляется выраженными невротическими реакциями. У шестилетних первоклассников, кроме того, отмечается большое напряжение и истощение уровней местной защиты, что приводит ещё и к учащению острой заболеваемости, недостаточной прибавке массы тела, а также к развитию анемии; у четвероклассников наиболее продолжительные реакции ведут к хронизации патологии.

Соотношение адаптированности к учёбе, коллективу и динамика здоровья различно. Нередко адаптированность к школьным факторам сопровождается ухудшением здоровья. При этом отмечается более выраженное напряжение и перенапряжение ряда уровней. В группе детей, не адаптированных к учёбе и коллективу, ухудшение здоровья, перенапряжение наиболее продолжительное. От первого к седьмому классу среди адаптированных детей почти в два раза возрастает число учеников, расплачивающихся за адаптацию ухудшением здоровья: психическая напряжённость, фрустрация, утомление и стрессовые состояния, создающие угрозу невротических расстройств и провоцирующие хронические заболевания.

Для улучшения периода адаптации детей важны следующие условия:

- проведение оздоровительных мероприятий: ЛФК, массаж, плавание, подвижные игры на свежем воздухе для более высокой аэрации мозгового кровотока;
- витаминно и фитотерапия;
- адаптогены весной и осенью;

- противорецидивное лечение основного заболевания;
- закаливание;
- упорядочение режима дня: гигиенический режим; **обязательный завтрак** — голодный ребёнок плохо воспринимает учебный материал, особенно математику.

В чём основные трудности перехода в среднее звено? Изменившиеся условия учения предъявляют более высокие требования и к интеллектуальному, и к личностному развитию учащихся. В 5-м классе у ребят появляются новые сложные предметы, кабинетная система — распространяется явление «беспризорности» (неприкаянности) детей в школьном здании, много новых учителей-предметников, и каждый учитель выдвигает свои требования. Принимая новый класс в основной школе, учитель-предметник приходит на урок из более старших классов и видит своих новых учеников маленькими несмышленышами, чрезвычайно несамостоятельными и не слишком образованными. Он переносит методы обучения и формы взаимодействия со старшими школьниками на этих, едва переступивших порог подросткового возраста. А они по многим психологическим особенностям ещё младшие школьники и поэтому не могут справиться с этими необычными для них способами обучения.

«Меняется и социальная роль ученика, он становится учащимся среднего звена школы: это более высокие требования к самоконтролю, большая ответственность. В этот период начинают происходить существенные изменения в психике ребёнка. «Чувство взрослости», не подкреплённое ещё реальной ответственностью, — вот особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» появляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании

серьёзного, доверительного отношения со стороны взрослых»².

Характер общения со сверстниками во многом определяет эмоциональное состояние ребёнка. Первые полгода обучения в средней школе — время особенное. Дети решают совершенно определённые задачи: принять и понять систему новых требований, наладить отношения с педагогами, привыкшими работать с подростками, найти своё место в школе, ставшей неожиданно большой. Очень важная задача — выйти на новый уровень учебной самоорганизации, научиться самостоятельно планировать время, отводимое на домашние задания, правильно его распределять.

Во многом успешность решения проблем переходного этапа зависит от профилактической и коррекционной работы педагога, как с учениками, так и с родителями.

**Изучать — чтобы знать,
знать — чтобы понять,
понять — чтобы помочь**

Особое внимание классному руководителю пятиклассников важно уделять переживаниям детей, связанным с переходным периодом, которые далеко не всегда осознаются ими самими. Часто дети даже не могут сформулировать свои трудности, проблемы, вопросы. Как помочь ребёнку на этом этапе? Научить его размышлять о себе, познакомить с собственным внутренним миром, помочь ответить на вопросы: Кто я? Какой я? Чем я отличаюсь от других, и что у нас общего? Во всём этом может помочь ребёнку подготовленный классный руководитель.

Большую роль при изучении личности каждого ребёнка, его внутреннего мира могут сыграть различные диагностические методики. Рассмотрим некоторые из них.

² Об обеспечении успешной адаптации ребёнка при переходе со ступени начального общего образования на основную. Министерство образования Российской Федерации. Письмо от 21 мая 2004 года №14-51-140/13.

Методика «Нарисуй человека»

Детям даётся задание нарисовать человека и подписать с одной стороны рисунка всё, что нравится слушать, смотреть, делать, куда нравится ходить, а с другой всё, что не нравится. Рисунки, выполненные ребятами, собираются, перемешиваются и раздаются в случайном порядке. Получив чей-то рисунок, ребёнок характеризует его, рассказывает, что он думает о свойствах этого человека, о том, что он любит или не любит. Все предполагают, кто бы это мог быть.

Методика позволяет одноклассникам лучше узнать друг друга, а учителю выявить интересы учащихся и отношения в коллективе.

Тест «Мои социальные роли»³

Детям поочерёдно ставится один и тот же вопрос: «Кто ты?» (6 раз). Они пишут ответ сразу, не зная о последующем вопросе. Затем предлагается перечислить сегодняшние поступки, которые он совершал в каждой из этих ролей. Список поступков ребёнок разносит в два столбца: «Что я сделал сегодня хорошего?», «Что я сделал сегодня плохого?»

Социальные роли	Хорошие поступки	Плохие поступки
-----------------	------------------	-----------------

Методика позволяет увидеть, какая роль на данном этапе более значима для детей.

Методика Филлипа⁴

Следующая диагностика — это тест тревожности Филлипа. С помощью этой методики можно выяснить общий уровень тревожности и конкретную её направленность,

³ Шептенко П.А., Воронина Г.А. Юркина Е.В.

Учитель + ученик: понять, принять, помочь.

Личностно-ориентированное взаимодействие педагога с учащимся: Учебно-методическое пособие. М-Барнаул, 1996.

⁴ Практическая психодиагностика диагностика/

Под редакцией Д.Я. Райгородского. Самара: изд. дом «БАХРАХ-М», 2008. С. 672.

чтобы скорректировать работу с детьми. Чаще всего в этот период наблюдается страх самовыражения и страх ситуации проверки знаний. Наличие переживания социального стресса говорит о том, что на семью этого ребёнка нужно обратить особое внимание.

Программа психолого-профилактических занятий для учащихся 5-х классов⁵

Программа содержит восемь тематических занятий, основная задача которых — помочь младшему подростку в осознании себя и своего места среди сверстников на новом этапе школьного обучения.

Тематика и, соответственно, цели занятий выстраивается в следующей последовательности:

Занятие 1. «Какой я и чем я отличаюсь от остальных?». Это занятие проводится для знакомства учителя с классом и ребят друг с другом.

Занятие 2. «Я могу». Цель этого занятия: формирование умений учащихся, повышение самооценки.

Занятие 3. «Я нужен». Занятие способствует повышению самооценки учащихся, осознанию собственной значимости, необходимости и «представленности» в жизни других людей.

Занятие 4. «Я мечтаю». Занятие направлено на осознание детьми ценности мечты и повышение их самооценки.

Занятие 5. «Трудные ситуации могут научить меня». Цель занятия: осознание возможности обучающего воздействия трудных ситуаций.

Занятие 6. «Стыдно ли бояться?» В ходе занятия решается задача принятия страха как естественного чувства, необходимого в некоторых ситуациях.

Занятие 7. «У меня есть друг». Занятие способствует актуализации чувств, отражаю-

⁵ Полностью программа представлена в электронной версии номера.

ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

щих опыт общения со сверстниками и осознанию необходимости иметь настоящих друзей.

Занятие 8. «Я и мои колючки».

На занятии делается попытка выявить качества, мешающие общению.

Мониторинг адаптации пятиклассников в средней школе

В конце третьей четверти пятого класса повторно проводится тест Филиппа для сравнения соотношения уровня тревожности на протяжении адаптационного периода и методика «Мои социальные роли», позволяющая определить, насколько успешно ребёнок «вписался» в новый круг отношений.

Также для получения обратной связи проводится методика «Встреча». Ребятам предлагаются вопросы и к каждому из них три варианта ответа, один из которых они должны выбрать. Наибольший интерес представляют следующие вопросы, непосредственно характеризующие процесс адаптации:

1. Как ты относился к этому предмету в 4 классе?
2. Как ты относишься к этому предмету сейчас?
3. Как, по-твоему, к тебе относиться учитель?
4. Как ты чувствуешь себя на уроке?

По итогам данной методики проводится малый педсовет.

«Встреча» (метод получения обратной связи)⁶

Инструкция: «Ребята, я прошу вас ответить на некоторые вопросы. Они будут касаться вашей учёбы. Причём

⁶ Спутник классного руководителя. 5–7 классы/ сост. Билык Н.И. Учитель. Волгоград, 2006.

мы будем сравнивать, как это было, когда вы учились в начальной школе, и теперь в пятом классе. Я буду задавать вам вопросы, а вы будете отвечать с помощью рисунков. Вы будете заполнять клетки таблицы рисунками и отвечать таким образом на мои вопросы. Некоторые предметы вы изучали в 4-м классе и продолжаете изучать и сейчас. Но вы выросли и в чём-то изменились. Изменилось ли ваше отношение к этим предметам, или оно осталось прежним?»

Графа 1. Как ты относился к этому предмету в 4 классе?

Если любил — нарисуй солнышко.

Если относился равнодушно — нарисуй ёлочку.

Если не любил — нарисуй точку.

Графа 2. Как ты относишься к этому предмету сейчас?

(Рисунки те же.)

Графа 3. Некоторые ребята очень рады тому, что стали большими, познакомились с новыми учителями. Многие из вас

уже успели полюбить своих учителей, а некоторые — ещё, быть может нет. Одним ребятам учитель кажется добрым, а другим — не очень. Кому-то он кажется суровым, а кому-то — сердитым. Как, по-твоему к тебе относится учитель?

Если хорошо — нарисуй солнышко.

Если ни хорошо, ни плохо — нарисуй ёлочку.

Если плохо — нарисуй точку.

Графа 4. Как ты чувствуешь себя на уроке?

Если ты чувствуешь себя на уроке хорошо, спокойно — нарисуй солнышко.

Если на уроке ты чувствуешь себя ни всегда спокойно — нарисуй ёлочку.

Если на уроке ты всегда волнуешься — нарисуй точку.

Графа 5. Вы, конечно изменились, повзрослели. Очень хочется узнать, что вы думали о себе раньше.

Если думал, что умный — нарисуй солнышко.

Если думал, что не очень умный — нарисуй ёлочку.

Если думал, что совсем не умный — нарисуй точку.

Графа 6. Изменилось ли твоё мнение о себе сейчас? (Критерии оценки те же.)

Данную методику может проводить классный руководитель. Полученные результаты могут быть предметом обсуждения на малом педагогическом совете в целях профилактики дезадаптации.

«Метод пяти пальцев»⁷

М (мизинец) — мыслительный процесс. Какие знания, опыт я сегодня получил?

⁷ Шептенко П.А., Воронина Г.А., Юркина Е.В.

Учитель + ученик: понять, принять, помочь. Личностно-ориентированное взаимодействие педагога с учащимся: Учебно-методическое пособие. М-Барнаул, 1996.

Бланк к методике «Встреча»

Фамилия, имя ученика, класс _____

№ п\п	Наименование предмета	1	2	3	4	5	6
1	Русский язык						
2	Литература						
3	Математика						
4	История						
5	Иностранный язык						
6	ИЗО						
7	Труд						
8	Природоведение						
9	Физкультура						
...	...						

Б (безымянный) — близость цели. Что я сегодня сделал и чего достиг?

С (средний) — состояние духа. Каким было моё преобладающее настроение, состояние духа?

У (указательный) — услуга, помощь. Чем я сегодня помог и кому? Чем и кого порадовал?

Б (большой) — бодрость, физическая форма. Каким было моё физическое состояние сегодня? Что я сделал для своего здоровья?

Таким образом, учащийся анализирует качество прожитого дня, его значение для своей жизни. С такого самоконтроля и начинается духовная работа, достижение личных перспектив.

Роль семьи: сложности и возможности

Работа педагога с учениками в отрыве от профилактической и коррекционной работы с их семьями не только не имеет смысла, но просто является вредной и может искалечить души детей и взрослых, привести к агрессии и конфликтам. Главное её назначение — оказание родителям психолого-педагогической помощи и поддержки в решении проблемных ситуаций в воспитании. К таким ситуациям можно отнести кризисы адаптации к школьному обучению, раннее половое созревание детей, нестабильное положение ребёнка в семье, потеря родителей или близких, развод родителей и т.д. Коррекционная работа предполагает также организацию мероприятий в классе по профилактике вредных привычек. Кроме того, в коррекции нуждаются не только неблагополучные семьи, но и семьи, имеющие одарённого ребёнка.

Цель профилактической и обучающей работы с родителями — формирование у них знаний и умений по воспитанию своих детей. Педагогическая культура родителей подразумевает знания по психологии, медицине, праву, педагогические знания и умения, компетентность в вопросах общения, понимание ими своей роли.

От того, какие отношения складываются в семье, в каких условиях воспитывается ребёнок, зависят и его отношения в классе,

ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

и его настроение. Поэтому и воспитательная работа должна строиться тоже с учётом всех этих факторов. В раннем подростковом возрасте ещё сильна привязанность ребёнка к родителям, он считается с их мнением, ожидает совета, поэтому необходимо не только изучить семьи, но и научить их тому, как помочь своему ребёнку в этой непростой ситуации.

Можно порекомендовать следующие этапы взаимодействия педагога с родителями.

Диагностика⁸

В начале учебного года совместно с родителями проводится диагностика, позволяющая прояснить место, которое ученик занимает в семье и отношение к нему родителей. Одним из информативных видов такой диагностики может стать анкетирование. Приведём пример анкеты для родителей пятиклассников.

Уважаемые родители, просим вас ответить на приведённые ниже вопросы. Подчеркните тот вариант ответа, который кажется вам наиболее подходящим относительно вашего ребёнка.

Ф.И.О. ребёнка _____
класс _____

1. Охотно ли ваш ребёнок идёт в школу?

- Неохотно. (ДА)
- Без особой охоты. (ВДА)
- Охотно, с радостью. (А)
- Затрудняюсь ответить.

2. Вполне ли ваш ребёнок приспособился к новому режиму обучения в школе?

- Пока нет. (ДА)
- Не совсем. (ВДА)
- В основном да. (А)
- Затрудняюсь ответить.

⁸ Спутник классного руководителя. 5–7 классы / сост. Билык Н.И. Учитель. Волгоград, 2006.

3. Переживает ли ваш ребёнок свои учебные успехи и неудачи?

- Скорее нет, чем да. (ДА)
- Не всегда. (ВДА)
- В основном да. (А)
- Затрудняюсь ответить.

4. Делиться ли ваш ребёнок с вами своими школьными впечатлениями?

- Никогда. (ДА)
- Иногда. (ВДА)
- Довольно часто. (А)
- Затрудняюсь ответить.

5. Каков на ваш взгляд характер этих впечатлений?

- В основном отрицательный. (ДА)
- Положительных и отрицательных впечатлений примерно поровну. (ВДА)
- В основном положительный. (А)
- Затрудняюсь ответить.

6. Нуждается ли ваш ребёнок в помощи при выполнении домашних заданий?

- Довольно часто. (ДА)
- Иногда. (ВДА)
- Не нуждается в помощи. (А)
- Затрудняюсь ответить.

7. Как ваш ребёнок преодолевает трудности в работе?

- Перед трудностями сразу пасует. (ДА)
- Обращается за помощью к взрослому. (ВДА)
- Настойчив в преодолении трудностей. (А)
- Затрудняюсь ответить.

8. Способен ли ваш ребёнок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибку?

- Сам этого сделать не может. (ДА)
- Иногда может. (ВДА)
- Как правило, может. (А)
- Затрудняюсь ответить.

9. Справляется ли ваш ребёнок с учебной нагрузкой без напряжения?

- Нет. (ДА)
- Скорее нет, чем да. (ВДА)
- Скорее да, чем нет. (А)
- Затрудняюсь ответить.

10. Часто ли ваш ребёнок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

- Довольно часто. (ДА)
- Бывает, но редко. (ВДА)
- Такого практически не бывает. (А)
- Затрудняюсь ответить.

11. Как на ваш взгляд, воспринимает ребёнок свои отношения с учителями?

- В основном положительно. (А)
- Не всё устраивает. (ВДА)
- Преобладают отрицательные эмоции. (ДА)
- Затрудняюсь ответить.

Спасибо за сотрудничество.

В скобках указаны условные обозначения для учителя (они не указываются в анкете для родителей): А — адаптация, ДА — дезадаптация, ВДА — возможна дезадаптация.

При обработке результатов подсчитывается общее количество по каждому виду. Доминирующий вид будет представлять картину адаптационного процесса с позиции родителей.

Родительское собрание

В начале учебного года, проводя родительское собрание «Трудности адаптации пятиклассников к школе», особое внимание нужно уделить:

- психологическому состоянию детей данного возраста:
 - повышение уровня тревожности самого ребёнка;
 - степень учебной и социальной мотивации пятиклассника;
 - психологический климат в классном коллективе;
 - влияние самооценки ребёнка на адаптацию к школе.
- физиологическим трудностям пятиклассников на переходном этапе:
 - изменение режима дня;

— гормональные изменения в организме;
— изменение в питании ребёнка, связанные с его большей самостоятельностью.

● системе взаимоотношений с ребёнком в семье в период адаптации:
— повышение уровня тревожности семьи, связанное с обучением ребёнка в пятом классе;
— зависимость степени адаптации от тех требований, которые предъявляет ребёнку семья;

● способам помощи ребёнку:
— советы педагогов о помощи в подготовке домашнего задания;
— организация занятости учащихся во внеурочное время в школе.

Рекомендации

Для предотвращения острых моментов адаптационного периода классный руководитель может дать родителям следующие конкретные рекомендации:

1. Воодушевите ребёнка на рассказ о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошёл день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребёнком о школе. Запомните отдельные имена, события и детали, о которых ребёнок сообщает вам. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребёнка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Даже

ШКОЛА И ВОСПИТАНИЕ

если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителями вашего ребёнка не реже, чем раз в два месяца. Без колебаний побеседуйте с учителями, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребёнка или о его проблемах, связанных со школой.

3. Не связывайте оценки за успеваемость ребёнка со своей системой наказания и поощрения. Ваш ребёнок должен воспринимать свою хорошую успеваемость как награду за свой труд. Если у ребёнка дела идут хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу.

4. Помогайте ребёнку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите с ребёнком специальное время, когда нужно выполнять домашнее задание, и следите за выполнением этих установок. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребёнка есть всё необходимое для их выполнения.

5. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребёнка происходят изменения. Такие события, как начало и окончание учебного года, переход из начальной школы в среднюю, могут привести к стрессу. Знать о нём, скорректировать «острые углы» внутрисемейных взаимоотношений — значит, предотвратить его. **НО**