

## **Информация для педагогов по адаптации и оптимизации школьной тревожности в 5-м классе**

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.

Как отмечал известный отечественный психолог С.Л. Рубинштейн, «педагог должен заботиться об установлении правильных отношений с учащимися, если он ставит перед собой задачу не только передачи знаний, умений и навыков, но ещё и формирования личности».

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.

### **Памятка учителю-предметнику, работающему с пятиклассниками**

1. Необходимо согласовать требования всех учителей-предметников.
2. Уделять особое внимание организации учебного процесса:
  - готовность к уроку (наличие необходимых учебно-письменных принадлежностей, порядок на парте);
  - правильность оформления тетради, различных видов работ;
  - требования к ведению дневника.

3. Сделать нормой единые дисциплинарные требования:

- начинать уроки со звонком;
- готовиться к уроку на перемене;
- прививать культуру диалога, не перебивать ни учителя, ни ученика;
- поднятая рука – это сигнал вопроса или ответа;
- отвечаем, выйдя из-за парты, для развернутого ответа выходим к доске;
- урок заканчивается со звонком, не задерживаем детей.

4. Домашнее задание не оставляем на самый конец урока его надо прокомментировать, дать инструкцию по оформлению.

**5. Помните правило: домашняя работа должна приносить чувство удовлетворения ученику, стимулировать успех. Не перегружайте детей заданиями, дифференцируйте их.**

6. Учитель-предметник должен помнить, что урок в 5-м классе должен быть с частой сменой видов деятельности, обязательно включать физкультминутку.

7. На уроках не должна превышать норма письма, на всех уроках одна из главных общеучебных задач - формирование речевых, коммуникативных умений.

8. Новые виды учебной деятельности должны сопровождаться четкими инструкциями.

9. Особое внимание на всех уроках уделять развитию поэтапно навыков работы с текстом.

10. Учащиеся должны знать свои права и обязанности, правила поведения в кабинетах, правила по технике безопасности, правила дежурных. Классный руководитель должен периодически повторять их с учащимися, убеждать в целесообразности.

11. Не используйте дневник для записи дисциплинарных замечаний (найдите индивидуальные формы работы с ребенком и семьей), контролируйте своевременность записей, заполняйте дневники вместе на классном часе.

12. Введите правило среди учащихся поддерживать болеющих, сообщать им домашнее задание, оказывать помощь в усвоении пропущенного материала.

13. Не забывайте: «Ученик и учитель союзники. Обучение должно быть бесконфликтным».

### **Рекомендации для классных руководителей и педагогов-предметников**

1. Исключить критические замечания по поводу знаний и поведения учащихся в присутствии классного коллектива (возможна шадящая беседа по этому поводу в строго индивидуальном порядке).

2. При проверке знаний, учащихся поощрять любые, даже минимальные успехи, дать возможность на первом этапе получать хотя бы «3», добавив при этом, что такое отношение будет временным до стабилизации ситуации.

3. Необходимо изучить систему личных отношений учащихся в классе, чтобы целенаправленно формировать эти отношения, и создать для каждого ребенка в группе благоприятный эмоциональный климат.

4. Для осуществления снижения тревожного поведения ученика, необходимо обеспечить ситуацию успеха в какой-либо деятельности (рисование, спорт, помощь по классу и др.). Ребенка нужно меньше ругать и больше хвалить, не сравнивая его с другими, а только с ним самим, оценивая улучшение его собственных результатов (сегодня написал лучше, чем вчера; быстрее решил и т.д.).

5. Больше обращать внимание на обстановку, которая складывается дома и в школе. Теплые эмоциональные отношения, доверительный контакт со взрослыми тоже могут способствовать улучшению общего поведения ребенка.

6. Нельзя оставлять без внимания непопулярных детей. Следует выявить и развить у них положительные качества, поднять заниженную самооценку, уровень притязаний, чтобы улучшить их положение в системе

межличностных отношений. (Нередки случаи, когда достаточно изменить поведение или отношение взрослого, чтобы полностью изменился ребенок).

### Портрет выпускника начальной и основной школы по ФГОС

Портрет выпускника начальной школы	Портрет выпускника основной школы
<p>любящий свой народ, свой край и свою Родину;</p> <p>уважающий и принимающий ценности семьи и общества;</p> <p>любопытный, активно и заинтересованно познающий мир;</p> <p>владеющий основами умения учиться, способный к организации собственной деятельности;</p> <p>готовый самостоятельно действовать и отвечать за свои поступки перед семьей и обществом;</p> <p>доброжелательный, умеющий слушать и</p>	<p>любящий свой край и своё Отечество, <u>знающий русский и родной язык, уважающий свой народ, его культуру и духовные традиции;</u></p> <p>осознающий и принимающий ценности человеческой жизни, семьи, <u>гражданского общества, многонационального российского народа, человечества;</u></p> <p>активно и заинтересованно познающий мир, <u>осознающий ценность труда, науки и творчества;</u></p> <p>умеющий учиться, <u>осознающий важность образования и самообразования для жизни и деятельности, способный применять полученные знания на практике;</u></p> <p>социально активный, <u>уважающий закон и правопорядок, соизмеряющий свои поступки с нравственными ценностями, осознающий свои обязанности перед семьёй, обществом, Отечеством;</u></p> <p>уважающий других людей, <u>умеющий вести конструктивный диалог,</u></p>

<p>слышать собеседника, обосновывать свою позицию, высказывать свое мнение;</p> <p>выполняющий правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.</p>	<p><u>достигать взаимопонимания, сотрудничать для достижения общих результатов;</u></p> <p><u>осознанно</u> выполняющий правила здорового и экологически целесообразного образа жизни, безопасного для человека и окружающей его среды;</p> <p><u>ориентирующийся в мире профессий, понимающий значение профессиональной деятельности для человека в интересах устойчивого развития общества и природы.</u></p>
--	---

### **Секреты общения с подростками**

В своей профессиональной деятельности педагогу приходится вступать в сложную систему профессиональных отношений с детьми, их родителями, коллегами, администрацией. Противоречивость этого взаимодействия обусловлена различиями актуального эмоционального состояния, культурой, воспитанностью, выполнением определенных социальных ролей.

Для того чтобы возник конфликт, недостаточно наличие несовпадающих позиций партнеров, необходима и ситуация, обостряющая взаимодействие. Роль пускового механизма выполняет конкретный инцидент, провоцирующий конфликтное взаимодействие. Выбор технологии управления конфликтом в каждом конкретном случае является формой педагогического творчества и зависит от комплекса обстоятельств.

К ним относятся:

1. Индивидуальные, возрастные или личностные особенности участников конфликтных ситуаций.
2. Переживаемое эмоциональное состояние, склонность к невротическим реакциям.
3. Мотивы конфронтации.
4. Объект конфликта и конкретные условия его протекания.
5. Длительность общения и характер сложившихся отношений.
6. Личностные психологические и профессиональные возможности учителя, уровень его авторитетности.

Анализ многочисленных фактов дезадаптации педагогов позволил выделить в качестве особого феномена синдром «эмоционального выгорания», рассматриваемый как форма защитного реагирования на профессиональный стресс, возникающий вследствие превышения индивидуального порога частоты общения. Являясь механизмом приспособления человека к длительным психотравмирующим воздействиям в сфере профессионального общения, данный феномен проявляется в виде полного либо частичного исключения эмоций в ответ на стресс-факторы, решая тем самым определенную адаптационную задачу: «блокирование» одной из основных функций эмоций - функции побуждения к действию.

Коммуникативная компетентность учителя проявляется в умении принимать конструктивные решения в кризисные моменты общения, творчески использовать многообразие педагогических техник.

### **Список литературы**

Петрушин, В. И. Психологические аспекты деятельности учителя и классного руководителя / В. И. Петрушин. - М.: Педагогический поиск, 2001.

Рыданова, И. И. Педагогические конфликты: пути преодоления / И. И. Рыданова. – Мн.: Издательство «Дизайн ПРО», 1998.

Самоукина, Н. В. Игры, в которые играют.../ Н. В. Самоукина. - Дубна: Феникс, 1997.