

## Психологические особенности пятиклассников

Возраст детей пятого класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка. Путь осознания себя сложен, стремление обрести себя как личность порождает потребность в отчуждении от всех, кто до этого привычно оказывал на ребенка влияние, и в первую очередь - от семьи, от родителей. Внешне это отчуждение зачастую выражается в негативизме - стремлении противостоять любым предложениям, суждениям, чувствам взрослых. Отсюда такое количество конфликтов с взрослыми. При этом негативизм - первичная форма механизма отчуждения, она же является началом поиска подростком собственной уникальности, познания собственного Я. Этому же способствует и ориентированность подростков на установление доверительно-дружеских отношений, усваиваются навыки рефлексии последствий своего или чьего-то поведения, социальные нормы взаимодействия людей, нравственные ценности. Познание другого, похожего на меня, дает возможность как в зеркале увидеть и понять свои собственные проблемы.

Именно в силу психологической ценности отношений со сверстниками происходит замена ведущей учебной деятельности (что было характерно для младшего школьника) на ведущую деятельность общения. Таким образом, постепенно меняются приоритеты и в стенах школы. Умственная активность подростков высока, но способности будут развиваться только в деятельности, вызывающей положительные эмоции; успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки играют важную роль в этом: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для благополучия подростка. В противоположном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая при этом физиологические особенности пубертатного возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем и т.п.), можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность.

Приведем некоторые анатомо-физиологические особенности подростков 11-15 лет.

Специфика подросткового возраста определяется прежде всего биологическим фактором – процессом бурного полового созревания. Этот период, начавшийся в 10-11 лет у девочек и в 11-12 лет у мальчиков, продолжается в среднем от 3 до 5 лет и заканчивается наступлением половой зрелости. Процесс полового созревания протекает под контролем нервной системы и при участии желез внутренней секреции.

У девочек изменяется форма скелета, таз расширяется, иначе распределяются мышечная и жировая ткань, фигура приобретает женские очертания.

У мальчиков в процессе взросления меняется голос, меняется работа половых органов. Происходит интенсивный рост скелетных мышц в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки. Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость.

Очень важно в этот период жизни не предъявлять по отношению к подросткам завышенных требований, спокойно и уважительно относиться к тому, что успехов стало меньше, чем в 10 лет.

У подростка 11-13 лет снижается скорость оперативного мышления, ухудшается умственная работоспособность. Но эти явления носят кратковременный характер и вовсе не означает, что ребенок ленив, слаб интеллектуально или обладает плохим характером. Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

Т.к. социальное и биологическое созревание у подростка идет параллельно и взаимосвязано, то установившееся в 8 - 9 лет личностная гармония претерпевает сокрушительные изменения. В этом и состоит трудность переходного возраста как для самой личности, так и для окружающих людей.

В 11-13 лет подросток пытается определить свою роль и место в социуме. В общении на первое место выходит налаживание контактов со сверстниками. Самоощущение в среде одноклассников, товарищей по секции, кружку, тусовке становится определяющим. Потребность в признании и самоутверждении тоже реализуется в среде сверстников. Подросток старается найти вне школы новую сферу для реализации этой потребности.

### ***Рекомендации учителям и родителям пятиклассников***

#### ***Адаптация в учебном заведении***

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. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребенка и общайтесь с ними после школы. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей. Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие. Предоставляйте ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

#### ***Физиологическая адаптация:***

Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.

Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильности светового режима.

Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.

Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т.д.

Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.

Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

### ***Психологическая адаптация:***

Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на возможные неудачи.

Обязательное проявление родителями интереса к школе. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников). Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий (просмотра любимых программ, лакомства, прогулок и т.д.).

### ***Родителей должно насторожить, если...***

- ребенок неохотно идет в школу и очень рад любой возможности не ходить туда;
- часто возвращается из школы подавленным, расстроенным;
- часто плачет без очевидной причины;
- практически никогда не упоминает никого из одноклассников;
- очень мало говорит о школьной жизни;
- ребенок одинок: его никто не приглашает в гости или гулять, на дни рождения, и он никого не хочет позвать к себе.

### **Рекомендации родителям пятиклассника.**

1. Начинается подростковый период. Выброс гормонов вызывает то понижение, то повышение работоспособности, чередование хорошего настроения и ухода во внутренние переживания. В период снижения настроения и упадка энергии может появиться раздражительность, равнодушное отношение к учебе, труду. На этой почве происходят срывы в учебе, ссоры со сверстниками и взрослыми. Все это говорит об импульсивности, неумении продумывать свои действия, их последствия. Поэтому следует **максимально щадить слабую нервную систему** детей, проявлять особую чуткость и оказывать помощь в учебе.
2. **Занятия спортом или прогулки.** Малоподвижный образ жизни приводит к застойным явлениям, недостаточному кислородному питанию и отрицательно сказывается на физическом развитии ребенка.
3. **Делать домашнее задание вместе с ребенком (но не за него).** Выполнение домашнего задания не должно занимать более 2.5 часов. Домашнее задание должно составлять 1/3 объема выполненного в классе.
4. Происходят некоторые сдвиги в мышлении. Их уже не удовлетворяет внешнее восприятие предметов, им нужно понять суть, причинно-следственные связи. Не менее важной задачей является **развитие навыков самостоятельной деятельности, чувства долга и ответственности за свои поступки.**
5. Постоянно **разговаривать о морально-нравственных принципах** поведения в обществе.
6. **Сохранять телесный контакт.**

7. **Формирование позитивной учебной мотивации** («Учиться нужно, учеба – это хорошо»). Очень важно стимулировать познавательные потребности, формировать желание узнавать новое.
8. **Одобрение:** «Я тебя люблю», «Я верю, ты сможешь», «Я с тобой, у тебя все получится».
9. Необходимо **учитывать** следующие **особенности пятиклассников:** стремление к совместной деятельности со сверстниками, взрослыми; важность мнения окружающих, стремление к самоутверждению, в периоды спада настроения возможно стремление к обособлению.
10. Воодушевите ребенка на **рассказ о своих школьных делах.**
11. Регулярно **беседуйте с учителями** вашего ребенка его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
12. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы **поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме**, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

### **Рекомендации психолога родителям пятиклассника**

- Будьте терпеливы. Давайте ребенку время на осознание нового.
- Внушайте положительное. Не пугайте будущими бедами. Лучше говорить о хорошем, что ждет его, если вести себя правильно.
- Почаще позволяйте ребенку делать то, что хочется ему, а не Вам. Принуждая, Вы вырабатываете у него негативизм – отрицательное отношение ко всему, что вы можете сказать или сделать.
- Давайте ребенку отдых от Ваших внушений. По статистике, к ребенку 37 раз в сутки обращаются в повелительном тоне, 42 - в увещательном, 50 раз - в обвинительном. Ребенку нужен отдых от каких бы то ни было воздействий и обращений. Он нуждается в доле свободы, чтобы вырасти самостоятельным.
- Уважайте право ребенка на тайну. Если ребенок вас боится – он будет лгать.
- Чаще хвалите и поощряйте ребенка. Взрослые часто не замечают что-то хорошее, но сразу же реагируют на ошибки и проступки. Ребенок должен чувствовать Вашу поддержку и одобрение, когда добивается успехов.
- Внушайте ребенку, что он смелый, трудолюбивый, умный, находчивый, ловкий, аккуратный, думающий, любимый, нужный, незаменимый...
- Давайте больше самостоятельности в домашних делах, поручите обязательную работу по дому, спрашивайте за ее выполнение как со взрослого.
- Формируйте положительную самооценку: «Я - умный», «Я – смелый», «Я все могу».
- Верьте в своего ребенка. Ваша вера способна превратить возможность в действительность. Ты замечательный! Ты умный и сообразительный! Ты это сможешь!
- Любите своего ребенка безвозмездно! Будьте его другом!
- **ВНИМАНИЕ!** Очень важно похвалить и обнять ребенка с самого утра. Это аванс на весь долгий и трудный день!