

## Рекомендации для учителей, работающих в пятых классах

Рябоконе Наталья Юрьевна,  
педагог-психолог ГБУ ДО ЦППМСП  
Петродворцового района Санкт-Петербурга  
«Доверие»

**Психологические новообразования младшего подросткового возраста** – приобретение и развитие навыков общения, расширение репертуарных возможностей ролевого поведения, расширение социального опыта, понимание общественно-полезной деятельности. Учебная деятельность постепенно отодвигается на второй план. Задача учителя – удержать интерес к учебе и поддержать стремление к формированию новых навыков в общении.

### С чего начать? Что учитывать?

- Дети уже пришли с индивидуальным опытом обучения у другого учителя (ваш образ скорее всего не совпадает с привычным).
- У каждого ребенка сформировались индивидуальные навыки самоорганизации, построения умственных заключений, развития произвольности, рефлексивности и реагирования на успех и неудачу.
- В 5 классе учащиеся только начинают обучаться культуре умственной деятельности: планированию, оценке рисков, пониманию многоступенчатой инструкции, осуществлению коррекции в деятельности, внешней и внутренней самоорганизации.

### Изучаем проблему.

Например, миелинизация нервных волокон завершается к 12 годам. До этого «провода» нервных окончаний не изолированы. Нервные импульсы слишком быстро и бессистемно распространяются. Это может давать неадекватные реакции всего организма. Например, мел упал, а хохочет ребенок так, что не может остановиться. Часто он в этом не виноват. Таких детей много, но если мы их все время задеваем и вешаем ярлыки, то класс и учителя начинают верить в самооправдывающее пророчество. Искусственно создают «отрицательный имидж», ребенку пророчат низкий статус, закладывая его своим учительским мнением.

- 5-классники утомляются после 5 минуты интенсивной умственной деятельности, и степень утомления при этом является очень выраженной.
- Наиболее характерным для 5-классников является астенический тип минимальных мозговых дисфункций. Учащиеся 5 классов нуждаются в дозировании интенсивности и продолжительности умственных нагрузок.
- Таким образом, при организации учебного процесса основная информация должна быть простой, короткой и излагаться в течение первых минут занятия. В дальнейшем скорость восприятия снижается, внимание рассеивается, и усвоение информации ухудшается.
- Значительное количество учащихся 5 классов характеризуется низким уровнем развития способности к визуальному опознанию, пониманию текстов и пространственным представлениям, что может существенно затруднять процесс школьного обучения.
- Наиболее вероятной причиной этого является несформированность функций внимания, оперативной памяти и абстрактного мышления.
- Пятиклассники в процессе умственной работы не склонны тщательно анализировать все условия задачи и проверять правильность решения, а удовлетворяются первым ответом, который кажется правильным.
- К 5 классу способность сначала думать, а потом делать, еще не до конца сформирована

**Важно знать симптомы проявления стресса, замечать и вовремя предотвращать ситуации усиливающие стресс.**

- **Мышление трактует ситуацию как угрожающую** (сейчас меня унизят, опозорят перед всем классом, будут ругать родители).
- **Включаются эмоции**, которые сигнализируют: тревога, опасность, страх, паника, злость, стыд.
- В ответ на эти импульсы **тело запускает древнейшую программу поведения в опасных ситуациях**: нападай или убегай, или замири (и тут физиологически запускаются биохимические процессы в организме, вырабатывающие гормоны для осуществления данной реакции). Как можно убежать из класса во время урока? или ударить обидчика? Этого делать нельзя!
- **Неизрасходованная энергия продолжает оставаться в теле в виде химических веществ**, выделенных организмом для успешного отражения опасности, и накапливается в определённых зонах тела – в мышцах.
- Человек в стрессе будто одет в телесный панцирь, **мышцы хронически напряжены**. В результате через зажатые мышечные зоны **с трудом начинают проходить сигналы от мозга к важным органам тела и обратно**, а также **блокируются или неадекватно воспринимаются свои и чужие эмоции**.

**Учитывать эмоциональное состояние ребенка, искажение восприятия (его интерпретацию поведения учителя и предъявляемых требований).**

- Меня заставляют замолчать и не быть собой.
- Меня заставляют обороняться.
- Меня заставляют почувствовать свою неполноценность.
- Меня заставляют принимать чужую точку зрения.
- Меня заставляют испытывать стыд.
- Меня убеждают в том, что я во всем виноват.
- Меня все время сравнивают с другими, более успешными.
- На меня оказывают давление.
- В меня не верят.
- Меня хотят переделать.
- Меня не любят.
- Меня не понимают.
- Меня запугивают.
- Меня не хотят слушать.
- Мои потребности никого не интересуют.
- Я всем мешаю жить, работать, учиться и быть счастливыми.

**Вопросы, на которые ребенок действительно хочет знать ответы, когда пребывает в ситуации стресса.**

- В меня верит кто-нибудь, кроме меня самого? (Хотя я не уверен, что верю в себя).
- Кого-то интересует, что мне интересно на самом деле, и чего я хочу?  
(Знаю ли я сам ответ на этот вопрос?)
- С чего начать? (На что, на кого опереться?)
- Какие гарантии успеха? (Кто их даст?)
- Что получится? (А что если не то получится, то что предполагалось?)
- Зачем мне все это? (Что мне все это даст? И что со всем этим делать дальше в той жизни, про которую я ничего не знаю?)
- А без этого можно жить? (Как?)
- Я достоин любви и понимания, когда неуспешен? (Тогда чего я достоин?).

## Учитель должен уметь подкреплять учебную мотивацию учащихся.

- Желание учиться у большинства пятиклассников еще есть и мотивацию надо подкреплять за счет поддержания благополучного эмоционального фона.
- **Возбуждать интерес**, поддерживать мотивацию, игровую заинтересованность, не отягощать процесс стремления к знаниям стрессом, страхом, жесткими требованиями. Такие сильные воздействия часто приводят к обратному эффекту.

## Связь мотивов и учебной деятельности.

- Для максимальной успешности интеллектуальной деятельности мотив не должен быть слишком слабым или слишком сильным.
- Чем сложнее деятельность, чем сложнее интеллектуальная задача, которую человек должен решить, тем меньше должна быть сила мотива.
- Чрезмерная мотивация настолько повышает состояние эмоционального напряжения, что выполнение сложных видов деятельности блокируется.
- Сильные мотивы необходимы только для очень простых видов деятельности.

## Чем порадовать учеников?

- Вы ждете гостей... Дети идут к Вам в гости. Станьте радушными хозяевами, к которым хочется возвращаться.
- Создавайте на уроках эстетическое удовольствие на фоне глубокого содержания. Встреча с прекрасным (учителем, новым знанием) одухотворяет и оздоравливает.
- Учитель уже в собственном опыте имеет представление важности и серьезности того, что ждет учащихся впереди. А для ребенка отдаленное будущее не имеет такого значения. Прогнозируйте успех. Не пугайте приближающимися экзаменами. Научите мечтать о прекрасном будущем, где дети успешны, где их результаты учебы дают плоды.
- Поддерживайте верой и надеждой. Помните, что дети смотрят на Вас, а не только слышат Вас. Если они видят и слышат, что учитель так нервничает, так болезненно озабочен результатами того, что еще не случилось, так «нездорово» собран, то, что делать ребенку?
- Глобализация и катастрофизация проблемы взрослыми участниками образовательного процесса в первые месяцы адаптации учащихся осложняют ситуацию.
- Развитие интеллектуальных функций происходит только в состоянии собранности и эмоционального комфорта. Когда организм в стрессе – он включает режим экономии.
- Учиться детям должно быть не страшно, а радостно и интересно.
- Перестаньте фиксироваться на ошибках, которые допускают ученики. Сосредотачивайте внимание на успехах и развитии. Учите вариативности в решении задач. Уходите от системы линейности и однозначности.

## Первые шаги на пути к ученикам.

- Познать свой класс.
- Строить адекватный положительный образ каждого ребенка
- **НАБЛЮДАТЬ** за развитием и адаптацией детей без катастрофизации и преждевременных выводов, без импульсивных реакций.
- Выделить группу детей, нуждающихся в помощи и поддержке.
- Привлечь к работе специалистов разных сфер.
- Взаимодействовать с родителями учащихся.
- Учитывать возрастные, личностные особенности ребенка и его состояние здоровья.

- Сочувственно относиться к ученику находящемуся в стрессовой ситуации. Дети перерабатывают в разы больше информации на уроках в школе, чем кто-либо из учителей.
- Доверять ребенку. Учить его делать ответственный выбор.
- Не уделять слишком много внимания оценкам. Не стрессировать количеством плохих отметок; если это не приводит к желаемому результату, то искать другой путь выхода из ситуации.
- Осознавать, что мы готовим детей к жизни, а не к экзаменам.
- Обращать внимание на достижения.
- Слушать. Взрослые часто хотят поговорить с детьми, но не хотят послушать.
- Изучить и учитывать историю прежних достижений и неудач каждого ученика.
- Строить уважительные и доверительные отношения, как с учащимися, так и с их родителями.
- Работать над собой. Сохранять свое здоровье. Предупреждать профессиональную деформацию.