

«Синдром понедельника» у пятиклассников и как его избежать.

Педагог-психолог Домникова А.С., 25.10 2023 г.

«Общеизвестный факт — утро задает тон всего дня. Но каким может быть утро, если это утро понедельника? Как пелось в общеизвестной песне из не менее известного фильма: «Им бы понедельники взять и отменить!». И речь идет не о первом понедельнике после каникул или отпуска, что само по себе стресс для организма, а о самом обычном понедельнике, в мае или в декабре, не важно. Оказывается, многие люди страдают от так называемого «синдрома понедельника». Постоянная усталость, которая не проходит даже при длительном отдыхе, является признаком такого заболевания, как *синдром хронической усталости*. Особенно часто синдрому подвержены офисные работники, деятельность которых однообразна, но требует постоянной концентрации. Синдром хронической усталости угнетает нервные центры торможения, и возникает состояние «работа даже снится». Со временем синдром хронической усталости формирует зоны застойного напряжения, из-за которых развиваются другие заболевания, в первую очередь нервной и сердечно-сосудистой системы. Люди, подверженные синдрому, выглядят вялыми, всегда неважно себя чувствуют, не испытывают сильных эмоций. Их реакции притупляются, внимание рассеивается, что может привести к несчастному случаю или производственной травме.

Психологи **синдром «понедельника»** объясняют двумя аспектами:

- это то, как мы отдыхаем, умеем ли мы восстановить свои силы за выходные;
- это мотивация, зачем мы встаем в понедельник, идем ли мы на любимую или нелюбимую работу или учебу. Многие начинают придумывать причины, по которым можно пропустить работу или учебу: болезни, отгул, чтобы хоть немного продлить двухдневный отдых. Но мы не можем избавиться от работы или учебы только потому, что нам так захотелось.

Переход в 5-й класс – важный и сложный период в жизни детей. Сложность заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, **меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период повышается тревожность.** Ребёнок переживает эмоциональный дискомфорт прежде всего из-за неопределённости представлений о требованиях учителей, об особенностях и условиях обучения, о ценностях и нормах поведения в коллективе класса и пр. Это состояние можно назвать состоянием **внутренней напряжённости, настороженности.**

Чтобы легче перенести наступление синдрома «понедельника», кроме мотивации, специалисты советуют, с самого утра окружить себя приятными вещами, приятными событиями. Начинать день, к примеру не с противного будильника, а с любимой мелодии. Обязательно уделить пять минут тому, чтобы включить тело, разбудить тело. Это могут быть потягивание, пробежка, растяжка тела. А еще провести маленький ритуал входа в новую неделю. Например, просмотреть свои планы за вкусной чашечкой чая, спланировать, что хорошего я сделаю для себя на этой неделе.

Научитесь мыслить позитивно, красиво отдыхать, полюбите свою работу или учебу и тогда Понедельники вам не страшны!

III Особенности адаптации пятиклассников

Учитель: «Независимо от того, каким образом начинается учебный год в школе, процесс адаптации так или иначе идёт. Вопрос только в том, сколько времени уйдёт у ребёнка и учителя на него и насколько этот процесс будет эффективен. Поэтому смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы сделать естественный процесс адаптации более интенсивным.

Рассмотрим признаки успешной адаптации:

- удовлетворённость ребёнка процессом обучения;
- ребёнок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребёнка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворённость межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Признаки дезадаптации:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- нежелания выполнять домашние задания.
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

- жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- беспокойный сон. - трудности утреннего пробуждения, вялость.
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Причины плохой адаптации в 5-м классе:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удастся уделить всем необходимое внимание. Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

Работа в адаптационный период строится с учётом физиологических изменений, протекающих у данной возрастной категории учащихся.

Возрастные 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

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. Большую роль в адаптации детей играют анатомо-физиологические особенности подростков 11-15 лет. Специфика подросткового возраста определяет 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. Интенсивный рост скелетных мышц идет в условиях тканевой и кислородной недостаточности. Организм испытывает перегрузки. Подросток быстро утомляется, у него снижается выносливость.

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 в интеллектуально или обладает плохим характером. Просто по объективным причинам он в настоящее время не может в должной степени контролировать и управлять собой.

Так как . 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 своей потребности.

Возрастные особенности младшего подростка:

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость; - стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о "соотношении сил" в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчёркнуто детского;
- отвращение к необоснованным запретам;
- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдалённом будущем;
- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту

Среди физиологических проблем пятиклассников необходимо обратить внимание на следующие моменты:

~ изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;

~ быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;

~ изменения в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью

Психологические проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления»

1. Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
2. Повышение уровня тревожности самого ребенка. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
3. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
4. Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и вне учебные контакты.
5. Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.
6. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе)

IV Рекомендации для родителей

Рекомендации для прохождения успешной физиологической адаптации:

1. 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.
2. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
3. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
4. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т.д.
5. Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
6. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

Рекомендации для прохождения успешной психологической адаптации:

1. Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
2. Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
3. Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
4. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
5. Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

6. Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

7. Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Родителям следует применять следующие правила общения:

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!