Муниципальное автономное образовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 276»

Доклад

на тему

**«Адаптация ребенка в пятом классе: психолого-педагогические аспекты»**

|  |  |
| --- | --- |
|  | Выполнил:  Савчина И.А. |

2025 г.

Содержание

[Введение](#_Toc1)

[1 Особенности учебного процесса в пятом классе](#_Toc2)

[2 Эмоциональные реакции детей на переход в пятый класс](#_Toc3)

[3 Основные признаки затруднительной адаптации у учащихся](#_Toc4)

[4 Роль педагога в поддержке адаптации учащихся пятого класса](#_Toc5)

[5 Методы и приемы снижения тревожности у пятиклассников](#_Toc6)

[6 Взаимодействие педагогов и родителей как фактор успешной адаптации](#_Toc7)

[7 Индивидуальные особенности адаптации учеников пятого класса](#_Toc8)

[8 Развитие организационных навыков как элемент успешной адаптации](#_Toc9)

[Заключение](#_Toc10)

[Библиография](#_Toc11)

# Введение

Переход из начальной в основную школу сопровождается значительными изменениями в учебной деятельности и социальной среде ребенка. В пятом классе ученики сталкиваются с новыми требованиями: увеличением объема учебного материала, изменением структуры уроков и форм учебной работы, а также с необходимостью установления новых взаимоотношений с одноклассниками и педагогами. Эти перемены не всегда воспринимаются детьми однозначно и часто вызывают стрессовые состояния, отражающиеся на их учебной мотивации и эмоциональном состоянии.

Актуальность исследования обусловлена тем, что успешное прохождение адаптационного периода оказывает непосредственное влияние на дальнейшую учебную траекторию ребенка и его психологическое благополучие. Недостаточное внимание к особенностям адаптации может привести к снижению успеваемости, возникновению школьной тревожности, ухудшению взаимоотношений в коллективе и появлению конфликтов. Именно поэтому анализ психолого-педагогических аспектов, способствующих оптимальному переходу в новый этап обучения, остаётся важной задачей современной педагогики.

Данная работа будет посвящена разбору учебного процесса в пятом классе и его влиянию на адаптацию учащихся, а также исследованию характерных эмоциональных реакций, с которыми сталкиваются дети в этот период. Особое внимание уделено определению признаков затруднительной адаптации, что позволит своевременно выявлять учащихся, испытывающих сложности, и оказывать им необходимую поддержку.

В работе также рассматривается роль учителя как лидера и наставника, способствующего созданию комфортной образовательной среды и формированию у ребят устойчивости к стрессу. Анализируются методы и приемы снижения тревожности у пятиклассников, включая организационные и психологические подходы, направленные на повышение уверенности и самостоятельности учеников.

Важным аспектом исследования является взаимодействие педагогов с родителями, поскольку вовлеченность семьи в образовательный процесс существенно облегчает адаптацию и позволяет координировать усилия по поддержке ребенка. Особое внимание уделяется индивидуальным особенностям учеников, которые влияют на скорость и характер адаптации, а также необходимости дифференцированного подхода.

Наконец, рассматривается развитие организационных навыков — способность планировать учебное время, работать с материалом, соблюдать дисциплину, что является фундаментом успешной адаптации и продолжения обучения в основной школе. Комплексный анализ перечисленных тем в работе поможет сформировать рекомендации и стратегии, направленные на поддержку детей в переходный период пятого класса.

# 1 Особенности учебного процесса в пятом классе

Пятый класс характеризуется значительными изменениями в учебной организации по сравнению с начальными классами. Одним из основных нововведений становится множественность учителей-предметников: вместо одного классного руководителя, который ведет большинство предметов, теперь дети учатся у разных педагогов, каждый из которых отвечает за свою дисциплину [19]. Это требует от учеников быстрой адаптации к новым стилям преподавания, а также умения воспринимать и применять разные образовательные требования.

Кроме того, появляются новые предметы, которые ранее не изучались в начальной школе, например, иностранный язык, история, физика и биология [16]. Каждая дисциплина требует особого подхода к учебе, что увеличивает объём новых знаний и разнообразит образовательные задачи.

Организация учебного процесса предполагает посещение различных кабинетов и лабораторий, что связано с необходимостью перемещения между аудиториями. Это способствует развитию самостоятельности и ориентации в пространстве, однако в первое время для учеников может стать стрессовым фактором вследствие изменений привычной обстановки [11]. Более сложные требования к расписанию и смене учебных занятий создают дополнительную нагрузку на внимание и память.

Переход к формату уроков по предметам и смена привычного ритма обучения предполагает изучение материалов более углублённо и серьёзно, что требует от детей большей ответственности и организованности. Увеличение количества домашних заданий и необходимость индивидуальной подготовки усиливают учебную нагрузку, что учащиеся отмечают как новый вызов [14].

Все перечисленные изменения непосредственным образом влияют на психоэмоциональное состояние пятиклассников. Адаптационные процессы усложняются не столько новой информацией, сколько организационными требованиями и переменами в социальной структуре учебного коллектива. Расширение круга педагогов и предметов требует от ребенка умения переключаться между разными задачами и коммуникационными стилями, а также быстро осваивать новые учебные навыки.

Эти изменения служат основой для возникновения новых эмоциональных вызовов у детей.

# 2 Эмоциональные реакции детей на переход в пятый класс

Перемены в учебном процессе вызывают разнообразные эмоциональные реакции у учеников, связанных с множеством изменений, с которыми они сталкиваются при переходе в пятый класс. Появляется новое расписание и режим занятий, ребёнок вынужден ориентироваться в большом количестве кабинетов, приспосабливаться к разным учителям и выстраивать новые отношения в классе. Вместе с этим меняется и социальный статус ребенка: если в начальной школе он был одним из старших, то теперь становится младшим в средней школе, а иногда и класс может «перемешиваться» с другими параллелями, что усугубляет ощущение неопределённости и тревожности [30][13].

В этот период у детей начинается переходный возрастной этап, когда потребность в самостоятельности и взрослении усиливается, а прежние социальные связи с родителями и сверстниками трансформируются. Становятся более ощутимыми ощущения внутренней напряжённости и настороженности, вызванные неопределённостью новых учебных требований и норм поведения в коллективе [17][3]. Такие обстоятельства способствуют тому, что дети могут испытывать широкий спектр эмоций — от гордости за новые достижения и уверенности в своих силах до чувства тревоги, сомнений и даже страха перед неизвестным.

Чувство гордости и уверенности появляется у тех учащихся, кто легко воспринимает новые условия, быстро адаптируется к изменениям и чувствует поддержку со стороны окружающих. Они способны воспринимать переход как вызов, способствующий личностному росту и расширению возможностей для знакомства с новыми предметами и педагогами. Для этих детей адаптация может проходить без значительных эмоциональных потрясений.

Однако у многих пятиклассников эмоциональное состояние проявляется иначе. Неопределённость, связанная с множеством новых правил и требований, способна вызывать тревожность и внутреннюю неуверенность. Неустойчивость эмоций усугубляется приближающимся подростковым возрастом, во время которого эмоциональный фон становится особенно лабильным [20]. Появляется потребность заново выстраивать отношения с одноклассниками и учителями, что увеличивает социальный стресс.

Эмоциональные реакции детей могут выражаться в понижении мотивации к учебе, снижении концентрации и внимательности, а также в стремлении к изоляции или, напротив, проявлению замкнутости. Иногда ощущается разочарование в собственных силах, что ведёт к пассивности или агрессивному поведению. Эти проявления указывают на внутренний дискомфорт и необходимость дополнительной помощи, поскольку затруднённая адаптация влияет и на учебные показатели, и на отношения в коллективе [3].

Выраженность эмоциональных реакций зависит от многих факторов, включая индивидуальные особенности характера ребенка, уровень его подготовленности к изменениям, а также поддержку, которую он получает в семье и школе. Позитивный семейный климат и вовлеченность родителей в процесс адаптации способны существенно смягчить переживания ребенка и помочь ему осознать новые роли и требования как возможности для роста. В то же время отсутствие поддержки усиливает чувство неуверенности и тревоги [17].

Таким образом, эмоциональные реакции на переход в пятый класс представляют собой широкий спектр чувств, определяемых сочетанием объективных изменений в учебной среде и внутренних особенностей ребенка. Наблюдаемые эмоциональные проявления могут быть индикаторами адаптационных трудностей.

# 3 Основные признаки затруднительной адаптации у учащихся

У части учеников наблюдаются явные признаки затруднительной адаптации, которые проявляются в поведении и состоянии ребенка на фоне перехода в пятый класс. Среди эмоциональных симптомов отмечается повышенная тревожность, проявляющаяся в виде частых капризов, плаксивости и резких смен настроения без видимой причины. Вспышки гнева и раздражительность могут возникать даже при небольших неудачах, что отражает внутреннее напряжение ребенка и неспособность справиться с изменениями [23].

Когнитивные проявления включают ухудшение внимания и памяти: дети становятся забывчивыми, трудно концентрируются на учебных заданиях, допускают частые ошибки в знакомых ранее упражнениях. Эти изменения усложняют выполнение домашних заданий и усвоение нового материала, что приводит к снижению учебной работоспособности и зачастую вызывает у ребенка чувство собственной неуспешности [15]. Некоторые ученики демонстрируют затруднения с планированием и организацией учебного процесса, что негативно влияет на общее качество усвоения знаний.

Физические признаки не менее разнообразны и могут включать нарушения сна — бессонницу или беспокойный сон, что дополнительно усиливает утомляемость. Частые головные боли, боли в животе и ухудшение аппетита, а также резкие колебания веса наблюдаются у детей, испытывающих стресс в адаптационный период. Невольные двигательные реакции, такие как дрожание рук или подёргивания плеч, свидетельствуют о соматическом проявлении напряжения и эмоционального дискомфорта [32]. Нарушения иммунитета также фиксируются, что выражается в увеличении частоты простудных заболеваний среди детей с затруднительной адаптацией.

На поведенческом уровне учащиеся могут проявлять суетливость, неспособность сосредоточиться на одной задаче, стремление к постоянной смене деятельности. Резкое снижение мотивации к учебе сопровождается желанием уклоняться от выполнения заданий, что является одной из форм избегания стрессовых ситуаций. У некоторых детей возникает нежелание посещать уроки, а в отдельных случаях возможны проявления агрессивного поведения в адрес педагогов или сверстников [4].

Наряду с перечисленными признаками распространены страхи, связанные с уроками, неудачей на контрольных и негативной оценкой со стороны учителя и одноклассников. Эти страхи усиливают внутреннее напряжение и формируют барьеры для успешной адаптации, так как переключают внимание ребенка с учебной деятельности на защиту от предполагаемых угроз [23]. В совокупности такие реакции затрудняют социализацию в новом коллективе и вызывают психологический дискомфорт.

Стоит отметить, что каждый ребенок проявляет ту или иную совокупность симптомов в индивидуальной форме и степени выраженности. Однако наличие нескольких из перечисленных признаков может служить сигналом о необходимости более пристального внимания к адаптационным процессам у данного ученика. В отличие от обычного временного напряжения, затруднительная адаптация чаще сопровождается комплексом негативных изменений в эмоциональной, когнитивной и физической сферах.

Таким образом, конкретные проявления затруднительной адаптации у пятиклассников включают тревожность, суетливость, забывчивость, снижение работоспособности, физические недомогания и изменения мотивации. Определение таких признаков позволяет своевременно организовать поддержку.

# 4 Роль педагога в поддержке адаптации учащихся пятого класса

Педагоги играют ключевую роль в создании условий для успешной адаптации учащихся пятого класса, определяя не только учебную, но и социально-психологическую среду, в которой формируется положительное отношение к новой школьной жизни. В первые 2-3 месяца, когда адаптация наиболее интенсивна и сопряжена с трудностями, задача учителя заключается в обеспечении безопасной, поддерживающей атмосферы, минимизирующей стресс и тревогу у детей [31].

Создание такой среды требует ясности и последовательности в предъявляемых требованиях. Педагог должен структурировать учебный процесс так, чтобы дети понимали ожидания и могли постепенно привыкать к новым правилам и нормам поведения без чувства перегруженности. Постоянство в подходах помогает снизить уровень неопределённости, который зачастую вызывает страх и дискомфорт, и способствует формированию у учащихся чувства защищённости [21].

Индивидуальный подход является неотъемлемой составляющей педагогической работы на этапе адаптации. Учителя учитывают личностные особенности каждого ученика — уровень познавательных возможностей, эмоциональное состояние, своеобразие социального опыта и состояния здоровья. Такая дифференцированная поддержка важна для того, чтобы смягчить влияние факторов риска и обеспечить ребенку комфортные условия для освоения нового образовательного пространства [9]. Кроме того, педагог должен внимательно следить за эмоциональным и физическим состоянием учащихся, своевременно выявляя признаки затруднительной адаптации и взаимодействуя с психологами и родителями для организации комплексной поддержки.

Не менее значимой считается социализирующая функция учителя. Он выступает посредником между ребенком и учебным социумом, формируя навыки успешного общения, сотрудничества с ровесниками и взрослыми, а также стимулируя интерес к учебе. Налаживание доверительных отношений способствует формированию внутренней мотивации и уверенности у учащегося, позволяющей ему справляться с трудностями переходного периода [21].

Педагоги разрабатывают и внедряют специальные проекты и коррекционные программы, направленные на поддержку адаптации, включающие как групповые, так и индивидуальные формы работы. Эти программы могут содержать упражнения на развитие познавательных процессов, тренинги по преодолению тревожности и методики по формированию организационных навыков, что способствует более плавному вхождению ребенка в новые условия обучения [9].

Взаимодействие с родителями также является важной составляющей поддержки адаптации. Учитель информирует семью о ходе адаптационного процесса, даёт рекомендации по организации домашней учебной деятельности и помогает выстроить систему поддержки, учитывающую особенности ребенка. Такой комплексный подход способствует стабилизации эмоционального состояния и мотивирует ребенка на успешное освоение школьных дисциплин [31][10].

В итоге, задача педагога в период адаптации — обеспечить условия, при которых ребенок чувствует себя в безопасности, чётко понимает требования и получает поддержку, учитывающую его индивидуальные потребности. Применение этих подходов существенно облегчает процесс вхождения детей в новый этап обучения.

# 5 Методы и приемы снижения тревожности у пятиклассников

Для уменьшения тревожности у учащихся используются разнообразные методы, направленные на формирование чувства безопасности и уверенности в новой учебной среде. Одним из таких методов являются игровые упражнения, которые помогают детям расслабиться и снизить уровень напряжения. Через ролевые игры и творческие задания учащиеся учатся выражать свои эмоции, осваивают навыки взаимодействия и получают положительный опыт общения с одноклассниками. Подобные практики способствуют неформальному общению и более лёгкому прохождению адаптационного периода [26].

Коммуникативные практики занимают важное место в работе с тревожными детьми. В ходе групповых обсуждений, упражнений на активное слушание и совместного решения задач формируются умения конструктивного взаимодействия, что помогает преодолеть страхи перед ошибками и негативным мнением сверстников. Развитие коммуникативных навыков также укрепляет социальную включённость, снижая изолированность и замкнутость, часто сопровождающие тревожные состояния [25].

Знакомство с расписанием и учебными кабинетами является ещё одним эффективным приёмом снижения тревожности. Демонстрация учителем конкретных помещений и последовательности уроков уменьшает чувство неопределённости и стресса, связанного с переменой обстановки. Совместные экскурсии по школе позволяют детям ориентироваться в пространстве и правильно планировать своё время, что дополнительно формирует ощущение контроля над ситуацией и уменьшает беспокойство [29].

Обучение детей техникам релаксации и саморегуляции также входит в комплекс мероприятий. Включение дыхательных упражнений, простых физических разминок и коротких пауз для восстановления способствует снятию психоэмоционального напряжения непосредственно во время занятий. Эти техники помогают разработать устойчивые навыки управления внутренним состоянием и облегчают реакцию на стрессовые стимулы [22].

Педагогам рекомендуется избегать создания излишнего давления и негативной оценки, что может провоцировать усиление тревожности. Вместо этого важно создавать атмосферу принятия и поощрять инициативу, что способствует росту самооценки и уверенности учащихся. Постепенное увеличение сложности заданий и предоставление детьми возможности успеха помогает формировать положительный опыт учебной деятельности без страха неудачи [24].

Комплексное применение вышеперечисленных стратегий способствует формированию у пятиклассников устойчивости к стрессу и тревожным проявлениям. При этом эффективная практика работы с детьми напрямую связана с последующим взаимодействием педагогов и родителей, так как вовлечённость семьи усиливает результаты поддержки и способствует более гармоничной адаптации. Эти техники служат основой для формирования устойчивости во время адаптационного периода.

# 6 Взаимодействие педагогов и родителей как фактор успешной адаптации

Эффективная адаптация невозможна без тесного взаимодействия педагогов и родителей, поскольку именно их сотрудничество формирует единую воспитательную позицию и обеспечивает комплексную поддержку ребёнка на этапе перехода в новую образовательную среду. В первые недели обучения, когда адаптационные трудности наиболее остры, активное участие родителей в специально организованных программах способствует более быстрому и лёгкому вхождению в учебный процесс. Экспериментальные данные показывают, что среди детей, чьи родители активно вовлечены в адаптационные мероприятия, уровень успешной адаптации достигает 88% [1].

Регулярная коммуникация между школой и семьёй — основа эффективного сотрудничества. Родительские собрания, индивидуальные консультации с учителями, ведение дневников наблюдений позволяют оперативно обмениваться информацией о состоянии ребёнка, эффективности педагогических стратегий и возникающих трудностях. Совместные творческие и развивающие мероприятия укрепляют связи, создают доверительную атмосферу и повышают мотивацию детей, а также способствуют объединению взрослых вокруг общей цели — благополучия и успешного обучения ребёнка [6].

Важным принципом такого взаимодействия является уважение педагогами автономии семьи и признание родителей равноправными партнёрами в образовательном процессе. Педагогический такт, отказ от нравоучений и категоричных требований позволяют строить отношения на доверии, что снижает уровень конфликтности и поддерживает позитивный эмоциональный фон в семье. Учитывание жизненных и социальных условий каждой семьи помогает учителю адаптировать педагогические подходы и выстраивать диалог, учитывающий индивидуальные особенности ребёнка и его окружения [18][7].

Родители воспринимаются не как пассивные объекты внешнего воздействия, а как субъекты, способные творчески участвовать в воспитании и обучении. Повышение их педагогической культуры и вовлечённости позволяет создать систему поддержки, в которой моральная поддержка на этапе адаптации становится значимым ресурсом для ребёнка. Общая забота и совместное понимание задач создают прочную основу, на которой ребёнок ощущает себя защищённым и способным успешно преодолевать возникающие сложности [27][11].

Хорошие взаимоотношения между педагогами и родителями облегчают выявление индивидуальных особенностей и потребностей учащихся, что способствует своевременному внедрению необходимых коррекций и поддерживающих мер. Такая согласованность усилий позволяет не только справиться с текущими адаптационными вызовами, но и закладывает основы успешного дальнейшего обучения и развития ребенка.

Объединённые усилия значительно повышают шансы успешного преодоления адаптационного периода.

# 7 Индивидуальные особенности адаптации учеников пятого класса

Каждый ребёнок уникален, что требует индивидуального подхода при организации поддержки в период перехода в пятый класс. В этот возрастной этап, совпадающий с началом подросткового периода и сопровождающийся перестройкой личности, проявляются разнообразные адаптационные возможности и особенности психики учащихся [8]. Учитывая это, образовательное пространство должно предоставлять гибкие условия, которые позволяют учитывать уровень познавательного развития, эмоциональную устойчивость, мотивационные факторы и специфические потребности каждого ребенка [2].

У части детей адаптация проходит сравнительно легко, они быстро осваиваются в новой системе с несколькими учителями и меняющимися требованиями, проявляют инициативу и учатся самостоятельно организовывать учебную деятельность. Такие ученики показывают высокую степень автономности и устойчивости к стрессу, что способствует их успешному вхождению в новый образовательный этап. В то же время существует значительная группа учащихся, испытывающих затруднения в адаптации, для которых характерна повышенная тревожность, сомнения в собственных возможностях и сложности в планировании деятельности [28][5].

Персонализация поддержки при этом предусматривает выявление индивидуальных стилей и ритмов обучения, а также эмоциональных и социальных особенностей ребёнка. Для некоторых учеников ключевым становится усиленное внимание к формированию навыков саморегуляции и мотивации, для других — создание условий, снижающих перегрузки и эмоциональное напряжение. Семейно-школьное сотрудничество расширяется с акцентом на передачу знаний о личностных особенностях ребёнка, что позволяет педагогам и родителям согласовать методы помощи, соответствующие именно этому школьнику [12].

Индивидуальный подход включает в себя также адаптацию учебных заданий и форм контроля с учётом уровня развития и темпов освоения материала. Это снижает вероятность возникновения чувства неуспеха и способствует формированию положительной учебной самооценки. Наряду с этим важно осознавать влияние внешних факторов, таких как социальный статус ребёнка внутри школьного коллектива, уровень поддержки семьи и степень предъявляемых требований, поскольку они существенно влияют на адаптационный процесс [2].

Персонализация сопровождается созданием условий для активного выбора образовательных траекторий, что даёт детям возможность учитывать собственные интересы и сильные стороны. Это формирует в них чувство ответственности за личный учебный путь и способствует развитию организационных навыков — способности планировать и контролировать собственную деятельность, что становится особенно важным при перестройке учебного процесса в средней школе [2][5].

Индивидуализация поддержки значительно способствует успешному освоению новых условий.

# 8 Развитие организационных навыков как элемент успешной адаптации

Не менее важным аспектом является развитие организационных навыков у пятиклассников, которые включают умения планировать время, вести записи и самостоятельно организовывать свою учебную деятельность. В условиях увеличения количества предметов, новых учителей и смены расписания именно эти практические умения помогают детям справляться с возросшей учебной нагрузкой и минимизировать возникновение перегрузок. Планирование учебного времени позволяет рационально распределять усилия на выполнение домашних заданий и подготовку к занятиям, а умение делать пометки и записывать ключевую информацию способствует лучшему усвоению материала и снижению пропусков важных деталей.

Особое значение имеет формирование навыка самоорганизации, который помогает учащемуся самостоятельно контролировать свои дела, систематизировать учебный процесс и своевременно реагировать на изменения требований. Развитие этих умений начинается с простых упражнений и заданий, включаемых в учебный процесс, и постепенно усложняется по мере привыкания ребенка к новым условиям обучения. Важно, что такая систематическая работа не только повышает эффективность учебы, но и формирует у пятиклассника чувство уверенности в своих силах, сокращая время на решение организационных вопросов и снижая уровень стрессовой нагрузки.

Для успешного развития организационных навыков создаются специальные организационно-педагогические условия, которые учитывают индивидуальные особенности учеников и обеспечивают преемственность с методиками начальной школы. Это предусматривает сотрудничество педагогов, ориентированное на постепенное расширение автономии детей и на закрепление у них ответственности за учебный процесс. Родители также включаются в этот процесс через информирование и совместные рекомендации, что способствует формированию взаимодополняющей системы поддержки вне школы.

Практическая направленность занятий и тренингов, направленных на формирование социальных и организационных умений, помогает детям освоить навыки установления приоритетов, ведения записей и планирования. Результатом становится не только повышение учебной мотивации, но и развитие личностной ответственности, что существенно облегчает адаптацию к новым требованиям и условиям, характерным для среднего звена образования.

Формирование этих навыков является важным шагом на пути к полноценной адаптации в среднем звене образования.

# Заключение

Переход в пятый класс сопровождается комплексными изменениями, затрагивающими как учебный процесс, так и социальную среду ребенка. Рассмотренные разделы выявили, что увеличение количества предметов, смена педагогов и новые организационные требования формируют нагрузку, требующую от учащихся высокой степени адаптивности и самостоятельности. В ответ на эти изменения дети проявляют разнообразные эмоциональные реакции – от интереса к новым возможностям до тревожности и неуверенности. Осознание характерных проявлений эмоционального состояния позволяет своевременно выявлять учащихся с затруднительной адаптацией.

Ключевым фактором успешного прохождения адаптационного периода выступает роль педагога, который через создание поддерживающей и безопасной атмосферы, индивидуальный подход и развитие коммуникативных навыков способствует снижению тревожности и формированию у детей устойчивости к стрессу. Эффективные методы снижения тревожности включают игровые и релаксационные техники, а также чёткое разъяснение новых правил и форматов обучения. Взаимодействие педагогов с родителями усиливает поддержку, позволяя формировать единую воспитательную стратегию и учитывать индивидуальные особенности ребенка, что значительно облегчает процесс адаптации.

Индивидуальный подход к каждому учащемуся, учитывающий психолого-педагогические особенности, мотивационные и эмоциональные факторы, становится основой для разработки комплексных программ поддержки. Лишь с учётом этих различий можно эффективно организовать учебную деятельность и помочь ребёнку преодолеть возникающие трудности, минимизируя риск формирования негативных установок и снижения интереса к учёбе.

Развитие организационных навыков выступает одним из важных звеньев успешной адаптации. Умение планировать учебное время, вести записи и самостоятельно регулировать свою деятельность способствует снижению стрессовой нагрузки и формированию ответственности за учебный процесс. Эти навыки укрепляют внутренний контроль и уверенность учащихся, что положительно отражается на их эмоциональном состоянии и учебных результатах.

Проведённый анализ показывает, что адаптация детей в пятом классе является сложным, многоаспектным процессом, который требует интеграции психолого-педагогических знаний и практических мер. Для достижения положительного результата необходим взаимосвязанный подход, включающий коррекцию учебной среды, профессиональную поддержку педагогов, активное участие родителей и индивидуализацию образовательного процесса.

Таким образом, системное внимание к изменениям, происходящим в жизни пятиклассника, и применение комплексных стратегий поддержки создают условия для успешного вхождения ребенка в новую образовательную фазу, обеспечивая его благополучие и дальнейшее успешное развитие.

# Библиография

1. «Особенности взаимодействия школы и семьи в процессе...» [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

2. Адаптация к новым условиям обучения учащихся 5-Х классов [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/files/adaptatsiia-k-novym-usloviiam-obuchieniia-uchashchikhsia-5-kh-klassov.html, свободный. - Загл. с экрана

3. Адаптация пятиклассников Переход в 5-й класс – важный... [Электронный ресурс] // vk.com - Режим доступа: https://vk.com/wall-116684934\_929, свободный. - Загл. с экрана

4. Адаптация пятиклассников. Причины стрессового состояния [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/blog/adaptatsiia-piatiklassnikov-prichiny-striessovogho-sostoianiia-1.html, свободный. - Загл. с экрана

5. Адаптация учащихся 5 классов к обучению в среднем звене [Электронный ресурс] // ped-kopilka.ru - Режим доступа: https://ped-kopilka.ru/klasnomu-rukovoditelyu/adaptacija-uchaschihsja-5-klasov-k-obucheniyu-v-srednem-zvene.html, свободный. - Загл. с экрана

6. Взаимодействие семьи и школы как фактор успешной... [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

7. "Взаимосвязь учителя и родятелей важное условие в воспитании... [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/files/vzaimosviaz-uchitelia-i-rodiatelei-vazhnoe-uslovie.html, свободный. - Загл. с экрана

8. Выступление "Адаптация учащихся 5-ых классов к условиям..." [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/vystuplenie-adaptaciya-uchashihsya-5-yh-klassov-k-usloviyam-obucheniya-v-srednem-zvene-shkoly-8003192.html, свободный. - Загл. с экрана

9. Ярошинская А.П., Палаткина Г.В., Янкевич И.Е. ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПЕДАГОГА ПО СОЗДАНИЮ УСЛОВИЙ ДЛЯ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА К УСЛОВИЯМ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ // Управление образованием: теория и практика. 2022. №2 (48). URL: https://cyberleninka.ru/article/n/deyatelnost-pedagoga-po-sozdaniyu-usloviy-dlya-adaptatsii-detey-mladshego-shkolnogo-vozrasta-k-usloviyam-obscheobrazovatelnogo (13.12.2024).

10. Доклад на тему Роль классного руководителя в адаптации... [Электронный ресурс] // - Режим доступа: , свободный. - Загл. с экрана

11. Докладчик: Климчук Н.С. [Электронный ресурс] // gym1591.mskobr.ru - Режим доступа: https://gym1591.mskobr.ru/files/2024/sobranie\_5klass.pdf, свободный. - Загл. с экрана

12. Исследование адаптации пятиклассников в условиях нового... [Электронный ресурс] // elar.urfu.ru - Режим доступа: https://elar.urfu.ru/bitstream/10995/86624/1/m\_th\_v.d.tolkacheva\_2020.pdf, свободный. - Загл. с экрана

13. Как помочь ребенку перейти в 5 класс без стресса: гид для... [Электронный ресурс] // www.b17.ru - Режим доступа: https://www.b17.ru/article/711327/, свободный. - Загл. с экрана

14. Каковы особенности учебного процесса в пятом классе по... [Электронный ресурс] // ya.ru - Режим доступа: https://ya.ru/neurum/c/nauka-i-obrazovanie/q/kakovy\_osobennosti\_uchebnogo\_processa\_v\_pyatom\_c15c292c, свободный. - Загл. с экрана

15. Классный час на тему "Стресс и как с ним бороться" (5 класс)... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/klassniy-chas-na-temu-stress-i-kak-s-nim-borotsya-klass-3558823.html, свободный. - Загл. с экрана

16. Организация учебного процесса в 5 классе в адаптационный... [Электронный ресурс] // infourok.ru - Режим доступа: https://infourok.ru/organizaciya-uchebnogo-processa-v-klasse-v-adaptacionniy-period-3893495.html, свободный. - Загл. с экрана

17. Основные проблемы, возникающие в период адаптации... [Электронный ресурс] // shkolamarksovskaya-r64.gosweb.gosuslugi.ru - Режим доступа: https://shkolamarksovskaya-r64.gosweb.gosuslugi.ru/netcat\_files/191/5075/osnovnye\_problemy\_voznikayuschie\_v\_period\_adaptatsii\_pyatiklassnikov\_k\_usloviyam\_obucheniya\_v\_sredney\_shkole\_i\_metody\_ih\_resheniya\_.pdf, свободный. - Загл. с экрана

18. Педагогическое взаимодействие с семьей как... [Электронный ресурс] // scienceforum.ru - Режим доступа: https://scienceforum.ru/2017/article/2017034892, свободный. - Загл. с экрана

19. Преемственность в обучении, воспитании между начальным... [Электронный ресурс] // multiurok.ru - Режим доступа: https://multiurok.ru/index.php/files/prieiemstviennost-v-obuchienii-vospitanii-miezhdu-nachal-nym-i-sriednim-zvienom-osobiennosti-orghanizatsii-uchiebnogho-protsiessa-v-5-klassie.html, свободный. - Загл. с экрана

20. Проблемы адаптационного периода при переходе в пятый класс [Электронный ресурс] // www.defectologiya.pro - Режим доступа: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/problemyi\_adaptaczionnogo\_perioda\_pri\_perexode\_v\_pyatyij\_klass/, свободный. - Загл. с экрана

21. Роль учителя в процессе адаптации первоклассников к школе [Электронный ресурс] // www.1060.ru - Режим доступа: http://www.1060.ru/upload/fm/biblioteka/statya\_2.pdf, свободный. - Загл. с экрана

22. Следует отличать тревогу от тревожности. [Электронный ресурс] // www.defectologiya.pro - Режим доступа: https://www.defectologiya.pro/zhurnal/trevozhnyij\_rebenok\_chto\_delat\_rekomendaczii\_psixologa/, свободный. - Загл. с экрана

23. Статья | Школьный стресс: что нужно знать родителям [Электронный ресурс] // xn--80aidamjr3akke.àp1ßai - Режим доступа: https://xn--80aidamjr3akke.àp1ßai/articßles/skolnyi-ààstress-ßcto-àßnuzno-znat, свободный. - Загл. с экрана

24. Тревожность у детей: 12 рекомендаций для родителей [Электронный ресурс] // synergy.ru - Режим доступа: https://synergy.ru/about/education\_articles/shkola/trevozhnost\_u\_detej, свободный. - Загл. с экрана

25. Школьная тревожность: 7 методов снижения эмоционального... [Электронный ресурс] // siropzaychonok.ru - Режим доступа: https://siropzaychonok.ru/blog/shkolnaya-trevozhnost-7-metodov/, свободный. - Загл. с экрана

26. Школьная тревожность: причины и пути преодоления [Электронный ресурс] // www.yaklass.ru - Режим доступа: https://www.yaklass.ru/t-novosti/akcii-i-novosti-za-2022-god/stati-i-novosti-za-02-2022/shkolnaya-trevozhnost-prichiny-i-puti-preodoleniya, свободный. - Загл. с экрана

27. взаимодействия школы и семьи в процессе адаптации ребенка... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2013/10/27/vzaimodeystviya-shkoly-i-semi-v-protsesse-adaptatsii, свободный. - Загл. с экрана

28. программа адаптации к школьному обучению 5 класс | Рабочая... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/psikhologiya/2021/07/29/programma-adaptatsii-k-shkolnomu-obucheniyu-5-klass, свободный. - Загл. с экрана

29. рекомендации для педагогов и родителей с тревожными детьми... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2023/12/06/rekomendatsii-dlya-pedagogov-i-roditeley-s-trevozhnymi-detmi, свободный. - Загл. с экрана

30. родительское собрание в 5 классе тема: «адаптация...» [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/rabota-s-roditelyami/library/2025/02/11/roditelskoe-sobranie-v-5-klasse-tema-adaptatsiya, свободный. - Загл. с экрана

31. роль учителя в период адаптации первоклассников | Материал... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2014/02/07/rol-uchitelya-v-period-adaptatsii, свободный. - Загл. с экрана

32. стресс и как с ним справляться | План-конспект занятия по... [Электронный ресурс] // nsportal.ru - Режим доступа: https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2014/02/22/stress-i-kak-s-nim-spravlyatsya, свободный. - Загл. с экрана