**ПЕРЕБУДОВА ОРГАНІЗМУ**

**І ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ШКОЛЯРА**

**МОЛОДШОГО ПІДЛІТКОВОГО ВІКУ**

**(5 клас)**

Важливість проблеми наступності між початковою й середньою ланкою визна­чається низкою специфічних проблем, що потребують особливої уваги. З переходом у 5-ті класи в школярів починається складний етап адаптації, пов'язаний зі змінами в ор­ганізації навчання, зі зміною його форм і ме­тодів, режим у навчального дня, збільшенням навантаження тощо. До того ж, складність цього періоду зумовлена, насамперед, сукуп­ністю психофізіологічних та особистісних змін, які відбуваються у внутрішньому світі дітей на межі 3—4-х і 5-х класів.

Найбільш яскравою особливістю стану організму початку періоду статевого дозрівання є *зниження працездатності* й *підвищена стомлюваність.* Це нега­тивно позначається на навчальному про­цесі. Як відзначає М.Антропова, у віці 10— 13 років у школярів спостерігається най­менший приріст якісних показників робо­ти і практично відсутнє наростання показника, що характеризує ступінь дифе­ренціювання умовних подразників. Більше того, у цей період працездатність школярів нижча порівняно не тільки з наступними, але навіть і з попередніми класами. Лише після 13—14 років (у хлопчиків трохи пізніше) всі ці показники поліпшуються.

Відповідно до спостережень А.Краковського, всі основні порушення дисципліни, прояву негативізму, невмотивовані вчинки тощо мають місце в другій половині на­вчального дня; у цей час підлітки наймен­ше піддаються впливам педагогічного ха­рактеру, часом дають неадекватні реакції. Усе це обумовлюється підвищеною стомлю­ваністю молодших підлітків.

Необхідно також відзначити підвищену дратівливість підлітків. Справа в тому, що на цьому етапі виникає невелике, «фізіологічне» посилення функцій щитовидної залози. Крім впливу на ріст тіла й обмін речовин гормон щитовидної залози збуджує ЦНС. Звідси й підвищена дратівливість, та емоційна лабільність молодших підлітків. І якщо підлітки старшого віку потребують насампе­ред правильної своєчасної організації їх діяльності, а порушення дисципліни частіше пов'язані з тим, що їх надмірна енергія не знаходить правильного виходу, то молодші підлітки потребують правильної організації об'єму їх діяльності, пом'якшеного режиму, запобігання перенавантаження; порушення ними дисципліни пов'язане з підвищеною втомлюваністю і дратівливістю.

Розвиток ознак статевого дозрівання обумовлений підвищенням активності ста­тевих залоз — починається перший період статевого дозрівання, а це в свою чергу не­гативно впливає на пізнавальну діяльність дітей. Так, п'ятикласники повільно чита­ють, пишуть, їм потрібно більше години на вирішення логічних задач, дещо знижуєть­ся обсяг пам'яті, уваги.

Таким чином, перехід від дитинства до підліткового віку характеризується проявом своєрідної мотиваційної кризи, викликаної зміною соціальної ситуації розвитку і зміною змісту внутрішньої позиції учня. Переживання школярів, пов'язані з таки­ми змінами, далеко не завжди усвідомлю­ються ними, часто вони навіть не можуть сформулювати свої труднощі, проблеми, запитання. У результаті виникає психоло­гічна незахищеність перед новим етапом розвитку, а звідси й підвищена три­вожність.

Невдоволення собою, стосунками з інши­ми може стати стимулом до розвитку само­виховання, а може й негативно позначити­ся на характері самоповаги, стати пере­шкодою повноцінного формування особис­тості. Це залежить від того, наскільки успішно буде пройдений етап переходу від дитинства до отроцтва.

Діти, що вступають у підлітковий вік, сензитивні до виникнення в них пізнавальних інтересів. Відсутність активних інтересів не є віковою особливістю. Це зв'язано з якимись недоліками в організації й змісті навчальної роботи в початковій школі й у 5 класі.

Саме на початку підліткового віку діти є сензитивними до переходу в навчальній діяльності на новий, більш високий рівень, коли для підлітка розкривається зміст на­вчальної діяльності як діяльності з само­освіти й самовдосконалення. Перехід від молодшого шкільного до підліткового віку — перехід до нової, більш високої фор­ми навчальної діяльності й нового ставлен­ня до навчання, що здобуває в цей період особистісний зміст.

З усього сказаного, видно, що підлітки молодшого віку мають потребу в пра­вильній організації обсягу їхньої діяльності, в запобіганні різних перевантажень.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ БАТЬКАМ**

1. Постійно зміцнюйте в дитини впев­неність у собі, у власних силах.
2. Заохочуйте в дитини ініціативу.
3. Не перехвалюйте дитину, але й не за­бувайте заохочувати її, коли вона цього за­слуговує. Пам'ятайте, що похвала так само, як і покарання, повинна бути співмірна з вчинком.

4. Не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Порівнюйте П з самою собою (тією, якою вона була вчора, й, можливо, буде зав­тра).

1. Не оберігайте свою дитину від повсяк­денних справ, не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але й не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина ви­конує доступні їй завдання й одержує за­доволення від зробленого.
2. Уникайте крайностей: не можна доз­воляти дитині робити все, що їй захочеть­ся, але не можна й усе забороняти, чітко вирішіть для себе, що можна й що не мож­на, погодьте це з усіма членами родини.
3. Приділяйте дитині досить уваги, не­хай вона ніколи не почуває себе забутою. Нехай ваша дитина в кожний момент часу відчуває, що ви любите, цінуєте й приймає­те її. Не соромтеся зайвий раз її приголуби­ти, пожаліти. Нехай вона бачить, що по­трібна й важлива для вас!

Газета «Шкільний психолог» №44(284), 2007