**Орта буынға бейімделу бойынша психологиялық кеңес**

Орта буын оқушылары үшін, яғни 5-сынып оқушыларының мектепке бейімделуі, оқудың жаңа кезеңіне қадам басуы өте маңызды кезең болып табылады. Бұл жастағы балалар өмірлерінде көп өзгерістер мен жаңа қиындықтарды бастан кешіреді. Олар оқуда және әлеуметтік қатынастарда өзіндік өзгерістерге, жауапкершіліктерге тап болады. Осы кезеңде психологиялық қолдау мен дұрыс бағыттау маңызды.

1. Өзіндік жауапкершілікті арттыру

Орта буынға өту баланың өмірінде елеулі өзгерістер әкеледі. Олар жаңа пәндермен танысып, жаңа мұғалімдермен жұмыс істей бастайды. Оқушыларға өз оқу процесіне жауапкершілікпен қарауға үйрету қажет. Олар өз уақытын тиімді пайдаланып, тапсырмаларды дер кезінде орындауға дағдылануы тиіс.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Күн тәртібін құруға көмектесіп, өз міндеттерін жүйелі орындауды үйрету.

- Әрбір тапсырманы маңызды қадам деп қабылдауға және оны аяқтауға ынталандыру.

- Оқушының оқу нәтижелеріне өз жауапкершілігін сезінуіне жағдай жасау.

2. Әлеуметтік дағдыларды дамыту

Орта буын оқушылары үшін сыныптастарымен қарым-қатынас орнату, достар табу маңызды кезең болып табылады. Бұл жаста балалар өздерінің әлеуметтік ролін қалыптастырып, қарым-қатынас жасаудың жаңа тәсілдерін үйренеді.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Баланы сыныптастарымен жиі қарым-қатынас жасауға және өз ойларын ашық білдіруге ынталандыру.

- Өзін-өзі таныстыру және басқа балалармен ынтымақтастықта болу үшін түрлі топтық тапсырмалар мен ойындарды ұйымдастыру.

- Әртүрлі адамдармен қарым-қатынас орнату кезінде өзіне сенімді болуға үйрету.

3. Өзін-өзі тану және өзіндік бағалау

Бұл жаста балалар өзіндік бағалауды қалыптастырады. Өзін-өзі тану мен өзіндік сенімділік осы кезеңде өте маңызды. Олар өз күштерін бағалап, мүмкіндіктері мен шектеулерін түсінуге тырысады.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Балаға өзінің күшті жақтарын, қабілеттерін анықтап, оларды мақтауды үйрету.

- Қателіктер мен сәтсіздіктердің табысқа апарар жол екенін түсіндіру. Олардың сәтсіздіктерді оң қабылдап, қайтадан әрекет етуге мотивация беру.

- Позитивті ойлау дағдыларын дамыту, мысалы, «Мен бұл тапсырманы орындай аламын» деген сенімді қалыптастыру.

4. Мектепке деген қызығушылықты сақтау

Орта буын оқушыларында мектепке деген қызығушылық азайып, оқуға деген мотивация төмендеуі мүмкін. Бұл кезеңде баланың мектепке деген оң көзқарасын сақтап, оқу процесіне қызығушылық тудыру өте маңызды.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Сабақтарды қызықты әрі әртүрлі әдістермен өткізу. Мысалы, оқыту барысында ойын элементтерін, жобалар мен презентацияларды қолдану.

- Мектептегі жетістіктерді атап өту және баланың оқу процесіне белсенді қатысуын ынталандыру.

- Оқушыға әрбір пәннің өмірде қаншалықты маңызды екенін түсіндіру.

5. Стрессті басқару және эмоциялық тұрақтылық

Орта буын оқушылары түрлі әлеуметтік қысым мен оқудағы қиындықтарды сезіне бастайды. Олар жаңа тапсырмалар мен жауапкершіліктерді орындау барысында стресстің әсерін сезінуі мүмкін. Бұл жағдайларды дұрыс басқару үшін психологиялық қолдау көрсету маңызды.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Баланы эмоцияларын білдіруге және стресс жағдайында тыныштандыру әдістерін қолдануға үйрету (терең тыныс алу, тыныштық сәттері, медитация).

- Қиындықтар мен сәтсіздіктерді қабылдай білу және оларды оң көзқараспен жеңу.

- Қолдау мен сенім көрсету, баланың өзін сенімді сезінуіне жағдай жасау.

6. Жоспарлау және уақытты басқару дағдыларын дамыту

Орта буын оқушылары үшін уақытты дұрыс бөлу және тапсырмаларды орындау маңызды дағды болып табылады. Бұл кезеңде оқу тапсырмалары көбейіп, жауапкершіліктер арта түседі.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Күнделікті жоспар жасауға көмектесу, тапсырмаларды бөліп орындауды үйрету.

- Жұмыс уақытын тиімді пайдалану үшін уақытты басқаруға арналған түрлі әдістерді қолдану.

- Үй тапсырмалары мен басқа да міндеттерді орындау барысында тәртіп сақтау дағдыларын дамыту.

7. Баланың жеке қызығушылықтары мен хоббиін қолдау

Бұл жаста балалардың жеке қызығушылықтары қалыптасып, олар шығармашылық және физикалық дағдыларға қызыға бастайды. Оларға өз қызығушылықтарын дамытуға мүмкіндік беру олардың өзін-өзі бағалауын арттырып, мектепке деген қызығушылықты сақтауға көмектеседі.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Балаға өз хоббилерін табуға көмектесіп, олардың дамуына қолдау көрсету.

- Шығармашылық жұмыстар мен спорттық шараларға қатысуға ынталандыру.

- Балаға жаңа дағдылар мен тәжірибе жинақтауға мүмкіндік беру.

8. Ата-аналар мен мұғалімдердің қолдауы

Орта буын оқушылары үшін ата-ананың және мұғалімдердің тұрақты қолдауы өте маңызды. Олар баланың психологиялық тұрақтылығын қамтамасыз етіп, оның мектеп өміріне бейімделуіне көмектеседі.

Қолдануға болатын кеңестер:

- Ата-аналар мен мұғалімдер баланың жетістіктерін бағалап, оны үнемі қолдап отыруы керек.

- Оқушының психологиялық және эмоционалды жай-күйін бақылап, оған қолдау көрсету.

- Балаға қатысты мәселелер туралы мұғалімдермен, ата-аналармен тұрақты түрде сөйлесу және пікір алмасу.

Орта буынға бейімделу — бұл бала үшін өзін табуға және жаңа жауапкершіліктерді қабылдауға үлкен қадам. Осы кезеңде дұрыс қолдау көрсету оның дамуына үлкен әсер етеді.