

## Родителям об адаптации пятиклассников

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. Начало 5-го класса - сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

Как показывает практика, большинство детей переживает этот переход как важный шаг в их жизни. Они гордятся тем, что “уже не маленькие”. Кроме того, определенная часть детей осознает такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся или не устраивающие школьника отношения с педагогами.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкие изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями - все это является довольно серьезным испытанием для школьника. В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими, или, напротив, “развязными”, чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снижаться работоспособность, повышаться неорганизованность. Они могут стать забывчивыми, иногда нарушается сон, аппетит.

Это является следствием того, что весь организм, вся психика ребенка используют ресурсы для адаптации к новой ситуации и является нормальным. Исследовательские данные свидетельствуют о том, что подобные проявления в той или иной форме характерны примерно для 70-80 % детей. У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают по мере адаптации к новым условиям обучения.

Все дети – разные, и процесс адаптации к обучению в 5 классе занимает у каждого разное время. Некоторые дети адаптируются в первые 2-4 недели обучения, другим необходимо 2-3 месяца, иногда, и весь учебный год.

Основными трудностями, с которыми сталкиваются дети при переходе являются:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.
- возросший объем работы как на уроке, так и дома;
- новые требования к оформлению работ;
- перестройка взаимоотношений в классе;
- быстрое физиологическое взросление, гормональные изменения в организме.

### ***Как помочь ребенку в этот сложный период?***

В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, но при этом достаточно четкий режим, сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

1. Воодушевите ребенка рассказывать дома о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: “Как прошел твой день в школе?”. Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах. Разговаривайте с ребенком о школе, но в «правильный» момент — тогда, когда он сам хочет рассказывать вам.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

3. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Обязательно установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, заинтересуйте поиском, а не подсказывайте их.

4. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.

Выясните, что интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой снят понравившийся фильм.

Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимо количество продуктов для приготовления пищи или необходимо количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

5. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

6. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.

### *Признаки успешной адаптации к обучению в 5 классе:*

*Во-первых*, это удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

*Второй признак* - насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.

*Следующий признак* успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому.

Но самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками учителем.