**Адаптация пятиклассников**

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход из начального звена в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. В начале обучения в пятом классе школьники переживают *период адаптации* к новым условиям обучения, сходный с началом обучения в первом классе. От того как пройдет этот период зависит дальнейшая школьная жизнь ребенка.

***С какими же трудностями сталкиваются ученик при переходе в пятый класс?***

**Вот, что говорят сами пятиклассники:**

* много разных учителей, их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого;
* много кабинетов, можно потеряться;
* новый классный руководитель;
* тяжелые портфели;
* появились новые обязанности;
* приходится позднее возвращаться со школы, остается меньше свободного времени.

**Родители в анкетах указывают следующие трудности**:

* возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают записать все необходимое на уроке;
* возросший объем работы, как на уроке, так и дома;
* новые, непривычные требования к оформлению работ;
* необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

***Психологи обращают внимание на следующие проблем социальной адаптации пятиклассников***

**Первая проблема** — это новые условия обучения.

В начальной школе ребенок мог спокойно приобретать знания с постоянным учителем, в одном кабинете, Первая учительница была как вторая мама, которая вовремя направит и подскажет. Все было понятно и привычно. При переходе в среднее звено, привычный школьный мир ребенка рушится. Появляется много разных учителей с разными характерами, каждый предмет изучается в отдельном классе и на разных этажах. Необходимо приспособиться к преподавателям, быстро ориентироваться в расписании, быстро находить нужный класс.

**Вторая проблема** — изменение требований.

Разные преподаватели - разные требованиями (к ведению тетради, выполнению различных заданий, к форме ответа ученика). Одни педагоги требуют завести общую тетрадь, другие — простую, но их должно быть несколько. Учитель английского языка требует завести тетрадочку-словарь, а учитель биологии требует выписывать все термины. Учительница истории требует, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а учительница литературы хвалит за собственное мнение и т.п. И все эти новые требования надо понять, запомнить и соблюдать. У разных преподавателей разные стили общения. Необходимо заново выстроить отношения с каждым педагогом.

**Третья проблема** — это отсутствие постоянного контроля классного руководителя.

В пятом классе классный руководитель не может постоянно находиться с учениками своего класса, не всегда может подсказать, куда идти, как себя вести. У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества, им кажется, что никому из взрослых в школе они не нужны. Это может их пугать, вызывать растерянность и тревогу. Некоторые же пятиклассники, наоборот, как бы «шалеют» от внезапной свободы — они бегают по школе, исследуют «тайные уголки», иногда даже задирают ребят из старших классов.

***Психологи обращают внимание на психологические возрастные особенности пятиклассников***

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. Существенно меняется характер самооценки ребенка. Если раньше она складывалась под влиянием мнения учителя и зависела в основном от успехов в учёбе, то теперь на характер самооценки всё больше влияют другие дети. Причём их оценки связаны не с учёбой, а с качествами, проявляющимися в общении. Меняются приоритеты. Авторитет значимых ранее взрослых снижается. Подростки начинают критично относиться к их словам и поступкам, конфликтуют. Происходит постепенное снижение значимости учебной деятельности. Ведущей, необходимой, значимой для пятиклассников становится общение, общение со сверстниками. С этим процессом может быть связано снижение школьной успеваемости.

***Физиологи обращают внимание на физиологические возрастные особенности пятиклассников***

В возрасте 10-11 лет у девочек и 11-12 лет у мальчиков начинается процесс бурного полового созревания. Изменяется гормональный фон, происходит интенсивное формирование костно-мышечной, сердечно-сосудистой систем. На эти физиологические изменения расходуется большое количество энергии подростка. Это проявляется в возрастании тревожности, снижении работоспособности, повышенной робости или, напротив, «развязности», неорганизованности, забывчивости. Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников.

С адаптационным периодом может быть связана повышенная заболеваемость детей.

У большинства детей процесс адаптации занимает около 2-3 недель. Однако есть дети, у которых этот процесс затягивается на 2-3 месяца и даже больше.

***Как же можно помочь пятиклассникам благополучно адаптироваться к переходу?***

**Рекомендации родителям**

***1. Обеспечьте комфортные условия для физиологического развития:***

* Организуйте оптимальный для ребенка режима дня: сон не менее 9 часов, здоровое питание, ежедневное пребывание на свежем воздухе 1,5-2 часа, достаточную двигательную активность (во время прогулок, посещения спортивных секций). Предоставьте ребенку время для отдыха между школьными занятиями и приготовлением домашних заданий не менее 1,5 часов. Выделите ребенку время для свободных, творческих занятий – около 1 часа в день. Не заставляйте делать все домашние задания сразу: каждые 20-30 минут занятий необходим перерыв 10 минут.

**2. *Учитывайте психологические особенности возраста и периода адаптации.***

* Поддерживайте стремление ребенка взрослеть. Прислушивайтесь к его мнению, подключайте ребенка к планированию семейного времени, совместного отдыха, поездок, прогулок, к обсуждению распределения семейного бюджета. Поддерживайте доброжелательные отношения с ребенком. Интересуйтесь его друзьями, приглашайте их в гости. Это позволит вам знать, с кем общается ваш сын или дочка, лучше узнать и понять его самого.
* Помогите пятикласснику освоить новые условия обучения. С вечера проговорите порядок уроков на завтра, пусть ребенок вспомнит расположение нужных кабинетов. Помогите пятикласснику понять требования разных учителей к ведению тетради, к форме опроса. Помогите преодолеть чувство одиночества, проявляйте свою заинтересованность школьной жизнью: расспрашивайте, как прошел день, что хорошо получилось, что было интересно, узнайте, нужна ли Ваша помощь. При необходимости напоминайте своему подвижному подростку правила поведения в школе. Расскажите, где и как он может разрядиться физически, предоставьте возможность физической разгрузки на прогулке, в спортивных секциях.
* Напоминайте правила общения с учителем. Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Уважение учителя – необходимое условие положительного отношения подростка к школе, ответственного отношения к учебе. Не выносите поспешных приговоров. Подойдите к учителю и спокойно расскажите о своих тревогах, обсудите сложные ситуации.

***3. Создайте комфортные психологический климат дома.***

* Будите ребёнка спокойно. Пусть, проснувшись, он увидит Вашу улыбку и услышит Ваш спокойный голос. Заранее рассчитайте время так, чтобы его хватило на спокойные сборы и уход в школу. Это поможет ребенку быть спокойным и внимательным на занятиях. Спешка отрицательно воздействует на нервную систему всех детей.
* Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него сразу с вопросами «Что получил?» и «Как ты себя вел?», позвольте ему порадоваться встрече с Вами и приходу домой.
* При этом обязательно интересуйтесь школьной жизнью своего пятиклассника. Пусть он понимает, что это важная сторона жизни. Обращайте внимания на успехи. Постарайтесь разобраться в причинах неудач: непонимание учебного материала, переутомление, слишком быстрый для ребенка темп работы на уроке, высокая тревожность, боязнь сделать ошибку. Возможно, так влияет ссора с другом, конфликт со сверстниками? Возможно, трудно привыкнуть к новой форме изложения материала учителем. Знание причины поможет правильно организовать помощь и поддержку вашему ребенку.
* Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь сразу, пусть успокоится и расскажет всё сам.
* Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если попросит помощи – наберитесь терпения. Многие темы легкие для нас могут быть сложны для пятиклассника. Общайтесь спокойным тоном, верьте – со временем все получится. Поддержка родителей необходима ребенку-пятикласснику.
* Помогите ребенку в первые две недели вспомнить, как правильно организовывать рабочее место, собрать все необходимое для школы.

***Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку, делать вместе то, что интересно вашему сыну или вашей дочке!***