

«Помощь пятиклассникам в период адаптации»

Переход из начального звена в среднее считается наиболее сложной педагогической проблемой, а адаптация в 5 классе – одним из最难的 periods школьного обучения.

А что же такое адаптация?

Адаптация (приспособление к среде) – социально-психологический процесс, который ведёт к состоянию адаптированности, выражающемуся в способности личности без длительных и внутренних конфликтов продуктивно выполнять ведущую деятельность, удовлетворять свои потребности, переживать чувство самоутверждения и свободного выражения своих творческих способностей.

Выделяют два основных вида адаптации:

- **Физиологическая адаптация** (в процессе физиологической адаптации организм привыкает к новым физическим и умственным нагрузкам, новому режиму и темпу жизни в пятом классе).
- **Социально-психологическая адаптация** (личность активно приспосабливается к новому социальному окружению, принимает групповые нормы и ценности нового для него коллектива, входит в его ролевую статусную структуру).

Трудности школьной жизни пятиклассника.

В пятом классе условия обучения коренным образом меняются: дети переходят от одного основного учителя к системе “классный руководитель – учитель-предметники”. Так же, затруднить адаптацию детей к средней школе может необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя. Есть дети, которые перешли из другой школы, и им нужно приспосабливаться не только к новым учителям, но и к новым одноклассникам.

Признаки школьной дезадаптации ребёнка.

1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.
3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
4. Нежелание выполнять домашние задания.
5. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
6. Жалобы на те, или иные события, связанные со школой.

7. Беспокойный сон.

8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.

Психологические рекомендации родителям пятиклассника:

- Обеспечить спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы ребёнок постоянно ощущал вашу помощь и поддержку.
- Воодушевите ребенка на рассказ о 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.
- 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 особых поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в месяц.
- Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.
- Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. 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.

- Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.
- Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Помните! Ухудшение успеваемости в 5 классе в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

Поэтому, наша задача:

- создать детям условия для успешного обучения в среднем звене;
- помочь детям адаптироваться к средней школе.