

как если бы от этого зависела Ваша **жизнь**.

Л. Кьюби

□□□□□□□□□□□□□□ Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, все оказывается новым. И поэтому возникает необходимость в адаптации — привыкании к новым условиям обучения.

Период адаптации ребенка может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, уровень сложности образовательной программы и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого ученика. Начало 5-го класса — сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье

Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.

Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения. Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности.

Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт. Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.

Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

В период обучения в 5 классе дети стали чаще упрямиться, противопоставлять себя учителям, своевольничать и бравировать своими недостатками, а также отмечается повышенная утомляемость и тревожность.

Возрастные особенности младшего подростка:

- •восприимчивость к промахам учителей
- •переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем
- •отсутствие адаптации к неудачам
- •отсутствие адаптации к положению “худшего”
- •ярко выраженная эмоциональность
- •требовательность к соответствию слова делу
- •повышенный интерес к спорту
- •увлечение коллекционированием, увлечение музыкой и киноискусством

Психологические проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления.

Первое условие школьного успеха пятиклассника — **безусловное принятие ребенка,**

несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

План помощи пятикласснику.

1. Психологическое сопровождение учащихся 5-х классов, помощь в адаптации к условиям обучения в средней ступени общеобразовательной школе.

2. Удовлетворение потребности младших подростков самоутверждении среди сверстников.

Задачи:

- Повышение самооценки учащихся;
- Снижение социальной тревожности;
- Сплочение коллектива класса;
- Развитие толерантности: терпимость к чужому образу жизни, поведению, обычаям, чувствам, мнениям, идеям, верованиям;
- Развитие коммуникативных умений, умение вести себя, находясь в центре внимания, навыка, самопрезентации, умения слушать, говорить другому человеку приятное и т.д.
- Формирования убеждения в ценности каждой личности и установки на позитивное восприятие каждого члена коллектива;
- Предоставление классному руководителю и пятиклассникам лучше узнать друг друга.

Причины медленной адаптации в 5 классе:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.

2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному

руководителю не удастся уделить всем необходимое внимание. Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

Рекомендации для родителей (1)

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильности светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировки мелких мышц кистей рук,
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
- Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

Рекомендации для родителей (2)

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников),

- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.

- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.

- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Известный педагог-психолог Симон Соловейчик, имя которого зна-чимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям под-готовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих однокласни-ков в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрос-лой жизни:

- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.

- Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.

- Не дерись без причины.

- Зовут играть — иди, не зовут — спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.

- Играй честно, не подводи своих товарищей.

- Не дразни никого, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность. I

- Из-за отметок не плачь, будь гордым.

- С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не оби-жайся.

- Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем ДОМОЙ.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!
- Ты - неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила у него получа-ется выполнять, а какие — нет, и почему. Классный руководитель гото-вит для родителей анализ результативности учебной деятельности уча-щихся по материалам анкетирования учителей.

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ И КОТОРЫЕ РАЗРУШАЮТ ЕГО ВЕРУ В СЕБЯ

Слова поддержки

- Зная тебя, я уверен, что вы все сделали, хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу? Готов ли ты начать?

- Это серьезный вызов. Но я уверен. Что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности. Я думаю. Ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Поддерживать можно посредством:

- отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).
- высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).
- прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).
- совместных действий (сидеть, стоять рядом и т.д.).
- выражение лица (улыбка, кивок, смех).

Как относится к отметкам ребенка.

□ Не ругайте своего ребенка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.

□ Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда не высок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.

□ Не заставляйте своего ребенка вымаливать себе оценку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.

«Ваш ребенок –
пятиклассник»

- в письменных работах пропускает буквы;
- не умеет применять правила, хотя знает их формулировку;
- с трудом решает математические задачи;
- плохо владеет умением пересказа;
- невнимателен и рассеян;

- неусидчив во время занятий, индивидуальной работы;
- не умеет работать самостоятельно;
- с трудом понимает объяснения учителя;
- постоянно что-то и где-то забывает;
- плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради);
- испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний;
- часто меняет друзей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

Признаки возникшей дезадаптации школьника:

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. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
6. Жалобы на те или иные события , связанные со школой.
7. Беспокойный сон.
8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.
9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие

КОДЕКС ИСТИННОГО РОДИТЕЛЯ:

Если родители требуют от ребенка, чтобы он много и с удовольствием читал, они читают

сами много и с удовольствием, несмотря на недостаток времени.

Если родители требуют, чтобы ребенок не лгал, они не лгут сами ни себе, ни другим, ни собственному ребенку.

Если родители требуют от ребенка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребенка умения трудиться.

Если родители хотят, чтобы их ребенок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье (пусть даже по мелочам).

Если родители хотят, чтобы их ребенок не пристрастился с раннего детства к спиртным напиткам, они сами не должны создавать культ спиртных напитков в своей семье. Культ спиртных напитков проявляется в том, что даже в детские праздники родители не могут обойтись без них.

Если родители хотят, чтобы их ребенок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они начинают с себя и сами уважительно и бережно относятся к своим родителям.

Если родители хотят, чтобы их ребенок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом. Это возможно только в том случае, если сами родители имеют настоящих друзей и ребенок встречается с ними в своем доме.

Если родители хотят, чтобы ребенок не относился к школе и учению с предубеждением, они сами вспоминают о школьных днях с удовольствием и с самыми теплыми чувствами.

Только добрый пример отца и матери может дать добрые всходы!

