

## **Психологическая готовность к переходу в среднее звено. (адаптация учеников 5 класса)**

Для пятиклассника, приходящего 1 сентября в школу многое оказывается новым. Любой учитель скажет, что трудным этот период является не только для ученика, но и для родителей и учителей. Поэтому возникает необходимость в процессе адаптации - привыкания к новым условиям.

Успешность адаптации зависит не только 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. Дети, привыкшие к контролю учителя «вырываются на свободу», они больше предоставлены сами себе, уровень самостоятельности и самоконтроля повышается. По свидетельству физиологов в этом возрасте у большинства детей начинаются процессы гормональной перестройки в связи с этим происходит замедление темпа деятельности, снижается работоспособность. Дети чаще отвлекаются, могут становиться невнимательными, раздражительными, неадекватно реагировать на замечания.

Общение со сверстниками выходит на новый уровень. Дети хотят чувствовать себя частью коллектива, быть признанными друзьями. Что часто приводит к в противостоянию с родителями, снижению авторитета родителей. Условия школьной жизни тоже заметно изменились:

- возрос темп работы;
- возрос объем работы в классе и объем домашнего задания;
- новые требования оформлению работ;
- увеличение числа предметов и учителей.

Все эти объективные и субъективные причины приводят к трудностям в процессе адаптации, который может длиться от 1 до 6 месяцев. В случае трудностей в процессе адаптации о них могут свидетельствовать признаки:

- усталый внешний вид;
- нежелание делиться впечатлениями о школе;
- нежелание выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы и учителей;
- жалобы на события, связанные со школой;
- беспокойный сон, вялость при пробуждении;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

В случае не завершения процесса адаптации можно говорить о дезадаптации, неспособности приспособиться к новым условиям. Таким образом, наша общая задача заключается в создании условий для успешного обучения пятиклассников. Родители должны интересоваться школьными делами, отмечать состояние школьника, при необходимости консультироваться с классным руководителем, сообщать ему о всех проблемах, которые возникают у ребенка. Очень важно сейчас помочь,

поддержать детей, чтобы они смогли успешно учиться и развиваться в дальнейшем.

### **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 особенных 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.

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.