



*АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ
ПЯТЫХ КЛАССОВ*

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Создание комфортных условий при переходе ребенка из начального звена на основную ступень обучения

В возрасте 10-12 лет дети начинают постепенно взрослеть. Но они ещё много играют, бегают, часто легкомысленны, взрывчаты, кипучи, неустойчивы в интересах, легко поддаются влиянию. У младшего подростка возникает представление о себе, уже не как о ребёнке. Он начинает чувствовать себя взрослым, стремиться быть им. Дети сравнивают себя с окружающими людьми, отличаются большей восприимчивостью к усвоению норм, правил, ценностей и способов поведения, которые есть в мире взрослых. Школа и учение занимают большое место в жизни ребёнка. Но у многих привлекательность школы возрастает из-за возможности широкого общения со сверстниками.

В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах.

Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются - тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат - у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.



Возрастные особенности

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;
- 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.

По данным психологов, ситуация адаптации вызывает повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и страхи. Например, усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте сильнее, чем страх самовыражения. Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что и способный ребёнок не проявляет в должной мере своих возможностей.

Трудности и страхи в отношениях с учителями испытывают от трети до половины всех пятиклассников. В свою очередь, родители, нацеливая своих детей «работать на оценку», всё больше провоцируют школьные страхи, связанные с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок.

Признаки успешной школьной адаптации

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Признаки школьной дезадаптации

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Чем можно помочь ребенку?

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.

- На первых порах, знакомясь с чем-то новым, подросток не принимает его, капризничает, говорит, что раньше было лучше. Не поддерживайте эти разговоры, помогите ребенку приспособиться к новым условиям.

- Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.

- Не мешайте подростку учиться самостоятельно. Только в процессе самостоятельных открытий у него появится желание учиться дальше. Радость от постижения нового – самый лучший мотивирующий фактор.

- Учебный труд интересен только тогда, когда он разнообразен. Не вводите дома школьные порядки. Пусть подросток сам организует свой учебный труд так, как ему нравится, сам решит, как обставить свой рабочий уголок, как организовать свое рабочее время.

- Любой человек выполняет деятельность с удовольствием только тогда, когда он понимает, для чего это нужно. Ребенок не знает, где ему могут пригодиться знания иностранных языков? Покажите ему это на примерах: пообщайтесь с людьми во время поездок за границу, посмотрите художественные и мультипликационные фильмы на иностранных языках. Желательно, чтобы знания были востребованы именно сегодня, так как понимание того, что эти знания будут нужны через несколько лет, не являются мотивирующим фактором.

- Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.

- У вашего ребенка будут разные учителя с разными требованиями. Важно, чтобы он научился эффективно работать на каждом уроке: это обогатит его жизненный опыт.

- Помогите ребенку выучить имена новых учителей.

- Если ваш ребенок чем-то обижен, не спешите идти в школу «разбираться». Он, конечно, говорит вам правду, но это только его видение. Послушайте и других участников инцидента, составьте свое мнение. Помните: вы не сможете всю жизнь жить за ребенка, научите его выходить из конфликтных ситуаций самостоятельно.

- Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.

- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.

- Вселяйте в ребенка уверенность, что у него все непременно получится. Рассказывайте о том, какие проблемы в учебе возникали в детстве у вас. Если ребенок не верит в свои силы, то у него формируется беспомощность, и он не в силах успешно учиться.

- Ни в коем случае не наказывайте ребенка за неудачи в учебе. Это не способствует повышению мотивации.

- В этом возрасте начинают проявляться интересы, учение ребенка становится избирательным. Не мешайте ему самоопределяться. Если он успешен в чем-то одном, готов заниматься любимым предметом часами, это уже хорошо. Усвоить все предметы одинаково очень сложно.

- Ребенку нравится только то, что он знает хорошо, что ему удается. Иногда отсутствие интереса к какому-либо предмету связано с тем, что у ребенка много пробелов в знаниях. Помогите ребенку восполнить эти пробелы.

- Помните: если подросток не проявляет желания учиться – это не каприз, а крик о помощи. Не ругайте его, а выясните и помогите ребенку ликвидировать причины такого поведения.

- Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье .



Понаблюдайте за своим ребенком. Как пятиклассник, он должен

- уметь общаться с одноклассниками, поддерживать отношения, иметь свое мнение;
- правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в делах и в случае необходимости обращаться за помощью к взрослым;
- стараться учиться, стремиться овладевать знаниями, заниматься самостоятельно;
- уметь дружить, иметь постоянного друга, общаться с мальчиками и девочками, самостоятельно разрешать возникающие конфликты;
- иметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминания, помогать родителям;
- уметь общаться с другими взрослыми (продавцом, врачом и т.д.); предвидеть последствия своих действий, делать правильный и безопасный выбор.

Физиологические проблемы пятиклассников и режим дня

Важно знать

- об увеличении физической и умственной нагрузки как следствии изменения режима дня школьника по сравнению с начальной школой;
- о быстром физиологическом взрослении многих детей; гормональном изменении в организме;

- об изменении в питании ребенка, связанном с его большей самостоятельностью.

Рекомендации

- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.
- Закаливание ребенка, создание в доме спортивного уголка для обеспечения двигательной активности, занятия спортом, поддержка со стороны семьи.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильности светового режима.
- Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. 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.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Как обеспечить гармонию между домашней и школьной жизнью Вашего ребенка

- Попытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение адаптационного периода.

- Спокойствие домашней жизни Вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.
- Побуждайте ребенка на рассказ о школьных делах.
- Регулярно беседуйте с учителями о его успеваемости, поведении и взаимоотношении с другими детьми.
- По возможности посещайте мероприятия, организуемые в классе. Ребенок будет рад видеть Вашу заинтересованность.
- Помогайте ребенку делать домашние задания, но не выполняйте их сами.
- Поощряйте возникающие интересы и увлечения ребенка, появившиеся в связи с преподаванием новых предметов.
- Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
- Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.
- Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.



Правила поведения для родителей на начальной стадии конфликта

- **Дайте свободу.** Привыкните к мысли, что ваш ребенок уже вырос, поэтому постоянно удерживать его возле себя не удастся, а непослушание – это не что иное, как стремление выйти из под вашей опеки.
- **Никаких нотаций.** Больше всего подростка раздражают нудные родительские нравоучения. Измените стиль общения, перейдите на

спокойный, вежливый тон и откажитесь от категорических оценок и суждений. Поймите: ребенок имеет право на собственную точку зрения.

- **Идите на компромисс.** Еще ничего никому не удавалось доказать с помощью скандала: здесь не бывает победителей. Если и родители, и подростки охвачены бурными негативными эмоциями, способность понимать друг друга исчезает.
- **Уступает тот, кто умнее.** Костер ссоры быстро погаснет, если в него не подбрасывать дров, поэтому чтобы скандал прекратился, кто-то должен первым замолчать. Взрослому это сделать легче, чем подростку с его



неустойчивой психикой. Помните: лавры победителя в отношениях с собственными детьми не украшают.

- **Не надо обижать.** Прекращая ссору, не стремитесь сделать ребенку больно с помощью язвительных замечаний или хлопанья дверьми. Умению достойно выходить из трудных ситуаций ребенок учится у вас.

- **Будьте тверды и последовательны.** Дети – тонкие психологи. Они прекрасно чувствуют слабость старших. Поэтому, несмотря на вашу готовность к компромиссу, сын или дочь должны знать, что родительский авторитет не зыблем. Если же взрослые демонстрируют подростку собственную несдержанность, истеричность, непоследовательность, трудно ждать от них хорошего поведения.

Принципы поддержания самооценки подростка

- Безусловно принимать его.
- С участием слушать рассказы о его переживаниях и потребностях.
- Чаще проводить время (читать, заниматься) вместе.
- Не вмешиваться в те его занятия, с которыми он справляется сам.

- Помогать, когда ребенок об этом просит.
- Хвалить за успехи.
- Делиться своими чувствами (т.е. доверять).
- Конструктивно решать возникающие конфликты.
- Как можно чаще обнимать его, но не «затискивать».

СЛОВА, КОТОРЫЕ ПОДДЕРЖИВАЮТ ВЕРУ В СЕБЯ:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделал 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.



Поддерживать ребенка можно с помощью

- 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).

Известный педагог-психолог Симон Соловейчик в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить

ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода.

Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни:

- Не отнимай чужого, но и своё 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.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым.
- С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.
- 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!



