*В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах. 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. К тому же переход в среднюю школу совпадает с подростковым периодом (10-15 лет). Данный период открывается кризисом 13 лет.*

**Особенности кризиса:**

- снижение продуктивности в учебной и творческой деятельности;

- переход от конкретного к абстрактному мышлению;

- проявляется взросление ребенка (негативизм, беспокойство, стремление к одиночеству).

**Причины плохой адаптации в 5-м классе:**

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

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

Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удается 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.

**Признаки успешной 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, учителем.

**Причины психологических трудностей:**

1. Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.

2. Повышение уровня тревожности самого ребенка.

3. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.

4. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.

5. Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и внеучебные контакты.

6. Состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе.

7. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).



**Рекомендации для родителей.**

1.Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.

2.Наблюдайте за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.

3.Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.

4.Забота о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.

5.Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

6.Обязательно проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

7.Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

8.Обязательно познакомьтесь с его одноклассниками

9.Позволяйте общаться с ребятами после школы.

10.Не допускайте физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

11.Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

12.Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Морально стимулируйте достижения ребенка.

**Правила общения с ребенком:**

1.Выражайте недовольство отдельными действиями, но не личностью.

2.Осуждайте действия, но не его чувства, какими бы нежелательными или «неположительными» они ни были.

3.Позволяйте ребенку сталкиваться с отрицательными последствиями его действий или бездействий. Только тогда он будет «ВЗРОСЛЕТЬ», становится сознательным.

4.Если ребенку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему, но не полностью, а частично: большую часть предоставьте делать самому.

5.Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

6.Постепенно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка: пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.

7.Уважайте других детей. Помните: если Ваш ребенок – личность, то другой – такая же личность.

8.О своих чувствах говорите ребенку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о нем, его поведении.

9.Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но все же ни в коем случае не смешивать понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе.

10.Если у ребенка возникли проблемы с успеваемостью и ему сложно поддерживать ее на привычном уровне, попробуйте дать ему возможность в этот период проявить себя в чем-то другом. В чем-то таком, чем он мог бы гордиться перед друзьями. Сильная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанный с "двойками" в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.



Уважаемые родители!

На базе государственного бюджетного учреждения «Центральная психолого-медико-педагогическая комиссия Оренбургской области» функционирует Консультационный центр психолого-педагогической помощи родителям (законным представителям) несовершеннолетних «Мы вместе»

Наш адрес: г. Оренбург, ул. Шевченко, д.249, каб.27 (здание Государственного автономного профессионального образовательного учреждения «Гуманитарно-технический техникум» г. Оренбурга)

****



Запись по телефону:

8(922)813-23-98

8(3532)75-43-88

Государственное бюджетное учреждение «Центральная психолого-

медико-педагогическая комиссия Оренбургской области»

Консультационный центр «Мы вместе»



Трудности адаптации пятиклассников к школе.

Рекомендации для родителей (законных представителей)

Педагог-психолог: Беловолова Ксения Юрьевна

г. Оренбург, 2020