

*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 суеются. 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 заикленность 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)

Страница в контакте:  
<https://vk.com/club183539039>

Инстаграмм:  
<https://www.instagram.com/konsultatsionnyi.tsmu/>

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