

Адаптация детей в 5 классе



Здравствуй, читатель. Сегодня я хочу поговорить о школе. На протяжении последних дней все больше вопросов поступает от родителей будущих пятиклассников. Волнуются, не будет ли связан переход в среднее звено со снижением успеваемости, как преодолеть трудности адаптационного периода, что должны уметь дети к пятому классу.

Не скрою, что обучение в средней школе потребует от учащихся большей самостоятельности. На смену привычному и размеренному порядку в начальной школе придет более интенсивный темп и стиль жизни, что потребует времени, а здесь, возможно и снижение успеваемости, и падение интереса к учебной деятельности. Хотя бывает и так, что ребенок, слабоуспевающий в начальных классах, вдруг становится лидером.. Но не стоит в этом видеть только проблему перехода их одной ступени образования в другую. Немаловажную роль играют и физиологические изменения, происходящие в этом возрасте в организме детей. Важно этот момент не пропустить.

А что, если начать сначала? Я уверена, что переход в среднюю школу имеет и свои положительные стороны. Итак, все предметы ведут разные педагоги. Трудно привыкнуть? Да, но с появлением нового учителя у ребенка есть возможность построить свои взаимоотношения с изучаемым предметом по-новому, а вдруг "проснется" интерес к предмету? И здесь не обойтись без поддержки и помощи родителей.

Уважаемые родители. Четыре года назад вы привели своих робких, несмышленных малышей в 1-й класс. Вы прилагали все усилия к тому, чтобы помочь им справиться со школьной жизнью в первые трудные дни и недели. Дети постепенно освоились, привыкли к учебному процессу, выросли, переходя из класса в класс. И вот они уже на пороге следующей ступени. А любой переход труден, особенно, если он еще и сопряжен с особенностями младшего школьного возраста (формируются где-то годам к 10). **Именно в это время преобразуются личностные качества ребенка:** развиваются устойчивые познавательные интересы, проявляются индивидуальные способности; формируются навыки самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции; развиваются навыки общения со сверстниками. Именно в этот возрастной период, совпадающий с переходом в среднюю школу, важно закрепить достижения ребёнка.

1 сентября для пятиклассника все оказывается новым, а значит ему нужно справиться с **рядом проблем, возникающих в период адаптации к условиям обучения в средней школе:**

- дети переходят от одного основного учителя к системе "классный руководитель—учителя-предметники", а их надо запомнить, привыкнуть к требованиям каждого;
- на каждом уроке необходимо приспосабливаться к темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя;
- трудна смена позиции "старшего" в начальной школе на "самого маленького" в средней;
- непривычное расписание уроков, много новых кабинетов;
- даже вновь прибывшие дети в класс создают определенные трудности для сложившегося коллектива одноклассников;
- возросший темп и объем работ, изменения стиля, объема и темпа выполнения домашних заданий;
- участие в жизни школы (самоуправление, спортивный клуб и т.д.)

В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, чрезмерно шумными, суетливыми, неорганизованными. Привыкание к обучению в среднем

звене может повлечь за собой снижение работоспособности, нарушение сна, аппетита (наблюдается крайне редко), дети становятся рассеянными и забывчивыми. **У большинства детей процесс адаптации происходит в течении 2-4 недель после начала учебы, у некоторых этот процесс затягивается на 2–3 месяца и даже больше.**

В случае незавершенности процесса адаптации говорят о **дезадаптации** – реакции на неумение решать задачи, поставленные самой жизнью. Различают следующие виды

1. *Интеллектуальная – нарушение интеллектуальной деятельности.*
2. *Поведенческая – несоответствие поведения ребенка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).*
3. *Коммуникативная – затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.*
4. *Соматическая – отклонения в здоровье ребенка.*
5. *Эмоциональная – эмоциональные трудности, тревожность, переживания по поводу проблем в школе.*

В случае трудностей адаптации о них могут свидетельствовать следующие признаки:

1. *Снижение успеваемости.*
2. *Усталый, утомленный внешний вид ребенка, беспокойный сон, трудности утреннего пробуждения, постоянные жалобы на плохое самочувствие ребенка*
3. *Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.*
4. *Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.*
5. *Нежелание выполнять домашние задания.*
6. *Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.*
7. *Жалобы на те или иные события, связанные со школой*
8. *Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.*
9. *Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.*
10. *Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.*

Таким образом, уважаемые родители, главное – помочь ребенку в ситуации адаптации к средней школе, обеспечить его дальнейшее поступательное развитие, его психологическое благополучие. В каждой семье взрослые должны проявлять интерес к школьным делам, обсуждать вместе сложные ситуации и пытаться найти выход из них.

Известный педагог и 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:

1. ***Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.***
2. ***Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.***
3. ***Не дерись без причины.***
4. ***Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.***
5. ***Играй честно, не подводи своих товарищей.***
6. ***Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.***
7. ***Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.***
8. ***Из-за отметок не плачь, будь гордым.***

9. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.

10. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

11. Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

12. Старайся быть аккуратным.

13. Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдём домой.

14. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех!

15. Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

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

17. Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильности светового режима.

18. Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.

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

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

21. Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.

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

P.S. Обучение в пятом классе происходит более интенсивно, но при этом, опирается на базу ключевых компетенций, сформированных в начальной школе. Среди них можно отметить следующие:

- слушать учителя;
- выделять главную мысль сообщения;
- связно пересказывать содержание текста;
- отвечать на вопросы к тексту, ставить вопросы к тексту;
- делать содержательные выводы на основе полученной информации;
- письменно выражать свою мысль;
- привлекать дополнительные источники информации, пользоваться справочной литературой (словарями, энциклопедиями и пр.);
- адекватно оценивать результаты собственной работы.

Уважаемые родители, у вас еще есть время, обратитесь на эти навыки внимание. Каникулы предназначены для отдыха, но и отдых может быть активным и познавательным. В игровой форме можно выяснить, с чем к сентябрю придут детки в школу, что нужно повторить. Не забывайте, что дети летом должны читать, а беседа по прочитанной книге позволит проверить выше обозначенные навыки. **Терпения и мудрости вам, уважаемые родители!**