**МОУ ИРМО «Мамоновская СОШ»**

**Мой ребенок пятиклассник!**

***Адаптация пятиклассников***

  Любой учитель скажет, что  пятый класс – сложный период не только для ребенка, но и для учителей и родителей.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новой ситуации.

Среди наиболее актуальных трудностей пятиклассников можно выделить следующие:

-  возросший темп работы: дети пишут медленно и часто не успевают конспектировать за учителем;

-  возросший объем работ как на уроке, так и дома;

-  новые требования к урокам и новые учителя;

-  необходимость много работать самостоятельно и т.д.

Ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов. Для ребенка в данный период необычайно важно мнение других людей о нем и его поступках, особенно мнение одноклассников, классного руководителя и родителей. Трудности и страхи в отношении с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь родители, принуждая детей работать на  «оценку» все больше провоцируют страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни. Серьезной проблемой является и смена классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, незнании требований учителей, ориентированности в здании школы и т. д. И здесь компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение  к детям, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми – одно из главнейших условий успешной адаптации.

***Повышенная тревожность***

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутверждаться. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

**Возрастные особенности младшего подростка:**

-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;

-отсутствие авторитета возраста;

-отвращение к необоснованным запретам;

-переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;

-отсутствие адаптации к неудачам;

-ярко выраженная эмоциональность;

**Некоторые проблемы пятиклассников**

-В письменных работах пропускает буквы.

-Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.

-С трудом решает математические задачи.

-Плохо владеет умением пересказа. Невнимателен и рассеян.

-Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.

-Не умеет работать самостоятельно.

-С трудом понимает объяснения учителя.

-Постоянно что-то и где-то забывает.

-Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).

-Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.

-Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

**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 и учителем.  
 **Признаки возникшей дезадаптации школьника:**

- Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.   
-Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

-Усталый, утомленный вид ребенка.   
-Нежелание выполнять домашние задания.   
-Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.   
-Жалобы на те или иные события, связанные со школой.   
-Беспокойный ночной сон.   
-Трудности утреннего пробуждения, вялость.   
-Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

**Чем можно помочь ?**  
-Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

- Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Воодушевите ребенка на рассказ о своих 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 вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.  
-Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.   
-Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.   
-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.

-Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

-Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.   
-Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.  Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

-Организовывайте совместный досуг с одноклассниками, создавайте неформальные условия для общения.  
 **Памятка для родителей**   
 **Золотые правила воспитания для родителей**

-Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.

-Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.

-Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.

-Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.

-Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.

-Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.

-Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.

-Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

-Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.

-Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

Педагог-психолог: Туйманова Т.В