***Адаптация пятиклассников***

В середине октября 2019г. в лицее проведено исследование адаптации пятиклассников к обучению в среднем звене. По его результатам проведено совещание педагогов, работающих с пятиклассниками.

Вниманию родителей представляются результаты исследования уровня тревожности пятиклассников:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  пп | Высокий уровень тревожности | Повышенный уровень тревожности | Средний уровень тревожности | Низкий уровень тревожности |
| 1. | 5 учеников – 8% | 18 учеников – 29% | 20 учеников – 32% | 19 учеников – 31% |

Запланировано обсуждение результатов исследования на классных родительских собраниях, поскольку состояние тревожности во многом зависит от того как в семье относятся к трудностям, с которыми сталкивается пятиклассник.

**Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.**   
Рекомендую познакомиться со следующей теоретической информацией и взять для себя на вооружение представленные здесь рекомендации.

Под адаптацией принято понимать — в широком смысле — приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Мы ведем речь именно о психологической адаптации учащихся-  так как им в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних (кабинетная система), и заканчивая внутренними (установление контактов с разными учителями, усвоение новых предметов).

Надо заметить, что с понятием "адаптация" тесно связано понятие "готовность к обучению в средней школе". Не все учащиеся начальной школы подготовлены к переходу в среднюю одинаково. Можно выделить следующие составляющие понятия "готовность к обучению в средней школе":

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала.  
2.  Умение самостоятельно работать, осмысливать материал.  
3.  Качественно иной, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Переход из начальной школы в среднее звено традиционно считается одной из наиболее сложных, как психологических, так и педагогических проблем, а адаптация в 5-м классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Через 5-6 недель после начала учебного года у пятиклассников обычно повышается уровень тревожности.

“Проблемность” этого периода связана с тем, что на рубеже четвертого и пятого классов учеников ожидает резкая смена социальной ситуации обучения:

* появляются новые учителя,
* новые разнообразные требования,
* новые одноклассники,
* новые предметы и т.д.

Состояние детей в этот период характеризуется низкой организованностью, учебной рассеянностью, недисциплинированностью, снижением самооценки, повышением школьной тревожности.

**Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.**

**Что способствует формированию школьной тревожности?**

* Учебные перегрузки,
* Неспособность учащегося справиться со школьной программой,
* Неадекватные ожидания со стороны родителей,
* Неблагоприятные отношения с педагогами,
* Смена школьного коллектива или непринятие детским коллективом.

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.

**Признаки школьной тревожности:**

Тревожный ребенок

1. Не может долго работать, не уставая.
2. Ему трудно сосредоточиться на чем-то.
3. Любое задание вызывает излишнее беспокойство.
4. Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.
5. Смущается чаще других.
6. Часто говорит о напряженных ситуациях.
7. Как правило, краснеет в незнакомой обстановке.
8. Жалуется, что ему снятся страшные сны.
9. Руки у него обычно холодные и влажные.
10. У него нередко бывает расстройство стула.
11. Сильно потеет, когда волнуется.
12. Не обладает хорошим аппетитом.
13. Спит беспокойно, засыпает с трудом.
14. Пуглив, многое вызывает у него страх.
15. Обычно беспокоен, легко расстраивается.
16. Часто не может сдержать слезы.
17. Плохо переносит ожидание.
18. Не любит браться за новое дело.
19. Не уверен в себе, в своих силах.
20. Боится сталкиваться с трудностями.

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. Очень полезны занятия спортом.

При особо высоком уровне тревоги можно рекомендовать родителям обратиться к врачу (психиатру или невропатологу); медицина располагает широким арсеналом медикаментозных средств, снижающих тревогу. Это различные транквилизаторы. Назначать их может только врач, а ни в коем случае не психолог и не сами родители. Еще раз повторим, что этим путем следует идти только при *очень сильном* повышении тревоги. Злоупотреблять транквилизаторами нельзя. Во-первых, к ним со временем наступает привыкание. Во-вторых, их использование препятствует выработке механизмов психологической защиты, которые формируются, если тревога преодолевается чисто психологическими средствами.

Тревожность школьника во многом зависит от уровня тревожности окружающих его взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в семьях, где часто возникают конфликты.

Психологи выявили и такую закономерность: тревожность детей возрастает в том случае, если родители не удовлетворены своей работой, жилищными условиями, материальным положением. Может быть, именно поэтому в наше время число тревожных детей неуклонно растет.

Авторитарный стиль родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка.

***Способы преодоления тревожности:***

* ***Не сравнивайте ребенка с окружающими.***
* ***Доверяйте ребенку.***
* ***Чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.***
* ***Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.***
* ***Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.***
* ***Будьте последовательны в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин того, что разрешали раньше.***
* ***Старайтесь делать ребенку меньше замечаний.***
* ***Используйте наказание лишь в крайних случаях.***
* ***Не унижайте ребенка, наказывая его.***
* ***Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых взрослых людей. Например, нельзя говорить ребенку: «Много ваша учительница понимает, лучше меня слушай!».***
* ***Помогите ему найти дело по душе.***

**Чтобы избежать появления тревожности необходимо учитывать возрастные особенности пятиклассников.**

**Возрастные особенности младшего подростка (пятиклассника)**

* **Потребность в достойном положении в коллективе сверстников и 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.**
* **Отсутствие авторитета возраста.**
* **Восприимчивость к промахам учителей.**
* **Отсутствие адаптации к неудачам.**
* **Отсутствие адаптации к положению «худшего».**
* **Повышенная эмоциональность.**
* **Повышенный интерес к спорту.**
* **Увлечение коллекционированием.**
* **Увлечение киноискусством.**
* **Недостаточное умение контролировать собственный темперамент и т. д.**

**Памятка** **Родителям пятиклассников**

Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.

**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.

**Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.** Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

**Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений**. Ваш ребенок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.

**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. Следите за тем, чтобы во время подготовки ребенок регулярно делал короткие перерывы. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления. Немало вреда может нанести, и попытка сосредоточиться над учебником в одной комнате с работающим телевизором или радио.

**Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.**Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

**Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.**

Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.

**Здоровье. Н**е забывайте о смене учебной деятельности ребенка дома, **создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.** Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук. Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности. **Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.**

• Не ругайте детей за плохие отметки, тогда они не будут хитрить и обманывать. Напротив, между вами установятся доверительные отношения.

• Интересуйтесь успеваемостью своего ребенка постоянно, а не в конце четверти, когда уже поздно исправлять двойку на тройку.

• Если ребенок уже пытался вас обмануть, мол, в школе все хорошо, но на поверку выходило иначе, почаще получайте информацию "из первых рук". Учитель скажет вам правду.

• Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Тем более не выносите поспешных приговоров. Лучше отправиться в школу и самостоятельно разобраться с проблемной ситуацией. Помните, моральные нормы в ребенке закладывает не столько школа, сколько семья. Неуважительное отношение к старшим (будь то незнакомый человек или учитель в школе) – плохая черта. От неё лучше избавиться уже в детстве.

**Шпаргалка для взрослых**

**Семь обязательных правил:**

* **Уважайте**
* **Помогайте**
* **Объясняйте**
* **Благодарите**
* **Доверяйте**
* **Учитесь**
* **Спрашивайте**

**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.