

## **ТЕМА**

### **«АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА В НОВОМ КОЛЛЕКТИВЕ» (5 класс)**

#### Обсуждаемые вопросы:

1. Переход на вторую ступень обучения. Адаптация ребенка в новой среде.
2. О проблеме адаптации учащихся к новым условиям обучения.
3. Конкретные рекомендации родителям пятиклассников

#### **Переход на вторую ступень обучения**

Очень важный период жизни учащегося - переход с первой ступени обучения на вторую. От вашей поддержки ребенка зависит многое: насколько быстро приспособится он к новым нагрузкам и новой обстановке, останется ли прежней его самооценка...

Вполне естественно, что с этим новым периодом и у нас, и у наших детей связаны определенные опасения и надежды. Причем одни и те же моменты у разных детей могут вызывать разные реакции. Кто-то гораздо комфортнее чувствовал себя в прежнем постоянном уютном классе. Для другого переход к кабинетной системе - долгожданная свобода, желанное разнообразие. Кто-то остро переживает расставание с любимой учительницей. Другой пятиклассник, возможно, рассчитывает на более позитивное, непродвинутое отношение к себе новых учителей.

В пятом классе условия обучения коренным образом меняются, дети переходят от одного основного учителя к системе классный руководитель - учителя-предметники, уроки, как правило, проходят в разных кабинетах. В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства - достаточно стабильным периодом развития, что создает благоприятные условия для адаптации школьника к обучению в средних классах. Как показывает практика, большинство детей переживает этот переход как важный шаг в их жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Переход к нескольким учителям с разными требованиями, разными характерами, разным стилем отношений является для них зримым показателем их взросления. Они с удовольствием и с определенной гордостью рассказывают родителям, младшим братьям, друзьям о «доброй» учительнице математики или «вредном» учителе истории. Кроме того, определенная часть детей осознает такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся или не устраивающие учащегося отношения с педагогами. С другой стороны, переход с первой ступени обучения на вторую связан с возрастанием нагрузки на психику обучающегося. Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе учащиеся

переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе. Резкие изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней - все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника. В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими, или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снижаться работоспособность, повышаться неорганизованность. Они могут стать забывчивыми, иногда нарушается сон, аппетит... Исследовательские данные свидетельствуют о том, что подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80 % школьников. У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше. С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический характер.

### **Что же может затруднять адаптацию детей к средней школе?**

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все эти требования и учитывать, и выполнять.
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удается уделить всем необходимое внимание.

Трудности, возникающие у детей, при переходе в средние классы, могут быть связаны также с определенной деиндивидуализацией, обезличиванием подхода педагога к учащемуся. У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества, того, что никому из взрослых в школе они не нужны, другие, наоборот, как бы «шалеют» от внезапной свободы – они бегают по школе, исследуя «тайные уголки», иногда даже задирают ребят из старших классов. Отсюда повышенная зависимость определенной части детей от взрослых, «прилипчивость» к классному руководителю, плач, капризы, интерес к книгам и играм для маленьких детей. Иногда за одной и той же формой поведения (например, за посещением I класса, в котором работает бывшая учительница) скрываются совершенно разные потребности и мотивы. Это может быть желание вновь оказаться в знакомой, привычной ситуации опеки и зависимости, когда тебя знают, о тебе думают. Но может

быть и стремление утвердить себя как «старшего», «выросшего», того, кто может опекать малышей. Причем у одного и того же подростка это может сочетаться.

### **Что же делать родителям?**

- ✓ В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, но при этом достаточно четкий режим, сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в период адаптации. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.
- ✓ Воодушевите ребенка рассказывать дома 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 сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.
- ✓ Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований, и если он научиться учитывать эти разные требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни. Поэтому помогите детям овладеть этим умением, объясните, с чем связаны эти различия, помогите подростку справиться с возникающими трудностями (составить расписание с указанием на требования, например, «история» - составить план ответа по учебнику», «иностранный язык» - приносить с собой, помимо основной тетради, словарную тетрадь и тетрадь для записи устных тем и т.п.). Необходимо, чтобы школьники правильно понимали употребляемые учителем и встречающиеся в текстах учебников термины. Сейчас много специальных «школьных» словарей и хорошо, если дети будут иметь их и научатся ими пользоваться. Важно разъяснить, что неполное, неточное понимание слов нередко лежит в основе непонимания учебного материала и, следовательно, «пробелов», «трудностей» и т.п.
- ✓ Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Помощь родителей на первых порах нередко нужна учащимся в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно) для преодоления трудностей в учебе, которые

нередко возникают на первых этапах обучения на второй ступени. Ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода, теми проблемами, о которых говорилось выше, существенными различиями в обучении в начальной и средней школе.

- ✓ Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом школы. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится, и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.
- ✓ Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость - как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений, например, на полчаса больше можно посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше - за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.
- ✓ 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 понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. например, поручите ему рассчитать необходимо количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.
- ✓ Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом

возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. К какой из них тянется ваш ребенок? Почему?

- ✓ Конечно, обязательно надо контролировать ребенка, особенно в первые 1-2 месяца обучения в средней школе. Но в ни в коем случае не смешивать понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивать личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. 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. Заикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с "двойками," в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.
- ✓ Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о 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. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
- ✓ Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений необходимо обратиться к педагогу-психологу.

**Уважайте своего ребёнка!**

## **О проблеме адаптации школьников к новым условиям обучения**

Успешность адаптации учащегося к обучению в 5 классе зависит от реализации преемственных связей между начальным общим и основным общим образованием. При решении проблемы преемственности особенно в период адаптации вчерашнего младшего школьника к новым условиям обучения в 5 классе, необходимо:

- учитывать психологические особенности 10-11-летних детей, вступающих в подростковый период развития; уровень познавательной деятельности, с которым ребенок перешел в 5 класс;

- анализировать причины неуспешного адаптационного периода и возможности (пути) коррекции трудностей адаптации школьника.

Свидетельством дезадаптации школьников к условиям обучения в 5 классе является снижение интереса к учению и успеваемости; появление признаков тревожности, неадекватных поведенческих реакций на замечания и реплики учителя; нарушения во взаимоотношениях со сверстниками. Помощь обучающимся в этот трудный период связана с серьезной подготовительной работой учителей, приступающих к работе с пятиклассниками.

Цель данных рекомендаций: помочь школьным коллективам в обеспечении плавного, постепенного и нетравматичного перехода учащихся из начальной в основную школу.

### **Краткая характеристика целей и результатов образования в начальной школе**

Модернизация общего образования требует перехода от традиционной установки на формирование преимущественно «знаний, умений, навыков» к воспитанию качеств личности, необходимых для жизни в новых условиях открытого общества. К их числу можно отнести: ответственность, инициативность, самостоятельность, способность к рефлексии и др. Таким образом, приоритетной целью образования становится в современной школе развитие личности, готовой к правильному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию. Эта общая цель конкретизируется на каждом этапе обучения с учетом его своеобразия и самоценности.

Для начального общего образования на данном этапе развития общества приоритетными являются формирование учебной деятельности как желания и умения учиться, развитие познавательных интересов и готовности к обучению в основном звене. Эти показатели учебной деятельности постепенно приобретают характер важнейшей универсальной способности человека - потребности в самообразовании.

Для достижения учебной самостоятельности, инициативности и ответственности школьника особое значение имеет контрольно-оценочная самостоятельность ребенка, то есть умения самостоятельно контролировать и оценивать свою деятельность, устанавливать и устранять причины возникающих трудностей.

Приоритетной задачей является сохранение индивидуальности ребенка, создание условий для его самовыражения. Эта задача решается посредством дифференцированного обучения, которое учитывает темп деятельности школьника, уровень его обученности, сформированность умений и навыков.

**Общие учебные умения и навыки  
можно условно подразделить на три группы:**

- 1) умения, навыки, способы деятельности, связанные с познавательной деятельностью;
- 2) умения, навыки, способы деятельности, связанные с речевой и коммуникативной деятельностью;
- 3) умения организовывать свою деятельность.

Особенно важны следующие общие учебные умения, навыки и способы деятельности:

- осмысленно читать художественные, научно-популярные и публицистические тексты, соответствующие возрасту, выделять в тексте главную мысль; пересказывать текст; искать информацию в учебной литературе, в словарях и справочниках (в том числе с использованием компьютера);
- выполнять работу по несложному алгоритму; индивидуально, совместно (всем классом) ставить новую задачу, определять последовательность действий по ее решению; доводить начатое дело до конца;
- описывать объект наблюдения, проводить классификацию отдельных объектов по общему признаку, сравнивать объекты для того, чтобы найти их общие и специфические свойства, высказывать суждения по результатам сравнения;
- видеть границу между известным и неизвестным; соотносить результат своей деятельности с образцом; находить ошибки в своей и чужой учебной работе и устранять их; вырабатывать критерии для оценки учебной работы; оценивать свои и чужие действия по заданным критериям; обращаться к взрослому с запросом о недостающей информации или просьбой о консультации, как устранить учебные трудности, установленные самим ребенком; а главное - проявлять склонность искать недостающие способы и средства решения задач, а не получать их в готовом виде;
- вступать в учебное общение, участвовать в дискуссии, организовывать свою работу в малых группах, владеть приемами и навыками учебного сотрудничества (умение урегулировать конфликты, понять точку зрения другого, содержательно оценить достоинства и недостатки действий и суждений своих одноклассников по совместной работе; скоординировать разные точки зрения и достигнуть общего результата).

Психолого-педагогические особенности переходного этапа в развитии и образовании ребенка (10-11 лет) 5 класс, то есть 10-11-летний возраст, пограничный между детством и отрочеством, - вот пространство и время педагогических действий по организации постепенного, плавного перехода от начальной к основной ступени образования. Такой длинный переходный интервал выделен в связи с тем, что необходимо избежать совпадения двух кризисов, один из которых связан со спецификой переходного периода

(возрастной кризис), а другой - с ошибками в организации обучения (условно-педагогический кризис). Один из них провоцирует противоречия этого этапа развития ребенка «изнутри», а другой «извне».

**Важно кратко охарактеризовать существенные психологические особенности учащихся 5-х классов в связи с началом этапа полового созревания.**

В познавательной сфере младшего подростка происходят следующие изменения: замедляется темп их деятельности, на выполнение определенной работы теперь школьнику требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, капризны, их настроение часто меняется. Это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. Учитель должен знать, что все эти особенности объективны и они быстро пройдут и не окажут отрицательного влияния на учебу, если педагог найдет щадящие методы и формы взаимодействия.

В организации процесса обучения следует адаптировать учащихся при переходе к кабинетной системе обучения. В сегодняшней школе изменение форм обучения происходит «рывком»: вместо одного учителя начальной школы, который один строил с каждым ребенком и его семьей разносторонние отношения, появляются много предметников, отношения которых с учеником и его родителями становятся ситуативными и касаются в основном вопросов успешности и поведения на уроках. Вместо одного своего кабинета появляется кабинетная система, распространяется явление «беспризорности» (неприкаянности) детей в школьном здании.

Есть немало житейских обстоятельств, также объясняющих падение успеваемости и интереса к учебе при переходе из начальной в основную школу. Дело прежде всего в том, что учитель начальной школы, выпустив своих детей в основную школу, отчетливо видит, как вырос каждый ребенок и какой образовательный потенциал накопил для дальнейшего роста, т.е. оценивает его оптимистично. Учитывая это, необходимо постепенно вводить новое содержание и новые формы организации учебной работы учащихся. Например, по мнению многих учителей-предметников, учебная несамостоятельность выпускников начальной школы обнаруживается прежде всего в работе с текстами. В начальной школе преобладает устная работа, развертывающаяся как диалог, в основе которого лежит общеклассная работа с учебником. Работа с другими письменными источниками информации в начальной школе еще по-настоящему не развернута и поэтому вызывает трудности. Кроме этого, основные тексты, с которыми знакомятся младшие школьники, - это художественные тексты или научно-популярные статьи

(описания), апеллирующие главным образом к воображению и памяти маленьких читателей. В основной школе появляются тексты (письменные и устные), содержащие не только конкретную описательную информацию, но и развернутые рассуждения, описания способов анализа и обобщения фактов, разные трактовки и выводы, которые можно сделать на основе тех или иных эмпирических данных. Такое резкое изменение жанра средств обучения и характера учебного общения с неизбежностью приводит многих детей к трудностям понимания учебного содержания, к нарушению взаимодействия в системе «учитель-ученик».

Говоря о психологических особенностях школьника 10-11 лет, необходимо кратко остановиться на некоторых возрастных особенностях: «Чувство взрослости», не подкрепленное еще реальной ответственностью, - вот особая форма самосознания, возникающая в переходный период и определяющая основные отношения младших подростков с миром. «Чувство взрослости» проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании серьезного, доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями, неудовлетворенность этой потребности обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если школа не предлагает учениками средств реализации их чувства взрослости, оно все равно проявится, но самым невыгодным образом - уверенности подростка в несправедливости и необъективности.

Склонность к фантазированию, к некритическому планированию своего будущего. Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный авторский замысел. Если учитель контролирует только качество «продуктов» учебной работы школьников и не находит места для оценки детского творчества, инициативы, самостоятельности, то процесс учения теряет для ученика свою актуальность и привлекательность.

Стремление экспериментировать, используя свои возможности, - едва ли не самая яркая характеристика младших подростков. Если взрослые не предоставляют ученикам культурных форм такого экспериментирования, то оно реализуется лишь в самой поверхностной и примитивной форме - в экспериментах со своей внешностью.

### **Рекомендуемая литература**

1. Газман О.С. Воспитание как развитие индивидуальности /В кн. Неклассическое воспитание. - М.: Мирос, 2002. - С. 9-81.
2. Кле М. Психология подростка: психо-сексуальное развитие. - М.: Педагогика, 1991. - 172 с.

3. Поливанова К.Н. Психология возрастных кризисов. - М.: Академия, 2000. - 184 с.
13. Прихожан А.М., Толстых Н.Н. Подросток в учебнике и в жизни. - М.: Знание, 1990. - 80 с.
4. Цукерман Г.А. Как младшие школьники учатся учиться? - Рига: ПЦ Эксперимент, 2000. - 260 с.
5. Цукерман Г.А. Психология саморазвития. - Рига: ПЦ Эксперимент, 1995. - 276 с.
6. Эльконин Д.Б. и Драгунова Т.В. Возрастные и индивидуальные особенности младших подростков. - М.: Просвещение, 1967. - 360 с.

### **Адаптация учащихся в 5-ом классе**

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства - достаточно стабильным периодом развития, что создает благоприятные условия для адаптации школьника к обучению в средних классах.

Как показывает практика, большинство детей переживает этот переход как важный шаг в их жизни. Они гордятся тем, что "уже не маленькие". Кроме того, определенная часть детей осознает такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся или не устраивающие школьника отношения с педагогами.

С другой стороны, переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в первом классе.

Резкое изменение условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции "старшего" в начальной школе на "самого маленького" в средней - все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

В адаптационный период дети могут стать более тревожными, робкими, или, напротив, "развязными", чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снижаться работоспособность, повышаться неорганизованность. Они могут стать забывчивыми, иногда нарушается сон, аппетит. Исследовательские данные свидетельствуют о том, что подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80 % школьников.

У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2-4 недели после начала учебы. Однако есть

дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2-3 месяца и даже больше.

С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический характер.

В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, но при этом достаточно четкий режим, сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений необходимо обратиться к школьному психологу.

Что же может затруднять адаптацию детей к средней школе?

Трудности у пятиклассников могут вызывать и необходимость на каждом уроке приспособиться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

#### **Рекомендации родителям пятиклассников:**

Воодушевите ребенка рассказывать дома 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 сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

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 о 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.

Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению.

Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом.

Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

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 понравившийся фильм.

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

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

В свою очередь с моей стороны как педагога - психолога вашим детям будет предложены тренинговые занятия «Первый раз, в пятый класс», цель, которых создать условия, позволяющие каждому пятикласснику как можно легче вступить в новый этап школьного обучения, поддержать и развивать в детях интерес к знаниям, помочь им общаться с одноклассниками и преподавателями.

## **Конкретные рекомендации родителям пятиклассников**

### **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 сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

### **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 о 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 расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

**Знайте программу и особенности учреждения образования, где учится ваш ребенок.**

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится.

**Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.**

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

**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 понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или

необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

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

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

#### **Физиологическая адаптация:**

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, правильности светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания.
- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т.д.
- Активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

#### **Психологическая адаптация:**

- Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.