**Уважаемые родители!**

Спасибо Вам за то, что вы решили прочесть эту статью. Это означает, что нас всех объединяет интерес к данной теме, а она действительно заслуживает внимания. Будет ли школьная жизнь наших детей радостной или, наоборот, омрачится неудачами, плохим самочувствием, во многом зависит от нас, взрослых.

**Одна из болевых точек** учебного процесса в школе – это адаптация пятиклассников, так как переход учащихся из начального звена обучения в среднее звено вносит изменения в привычную школьную жизнь:

- кабинетная система;

- большое количество учителей предметников;

- появляются новые виды домашних заданий;

- увеличивается количество изучаемых предметов,

- объем и темп работы на уроке, отличаются от начальной школы;

- сложность адаптации к учителям.

**Все эти причины приводят к переутомлению** детей, возрастанию состояния стресса, снижения успеваемости. Во избежание этих проблем в школе педагогический коллектив работает над проблемой адаптации учащихся 5-х классов.

Большое значение в процессе адаптации играют **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;

- повышенный интерес к вопросу о "соотношении сил” в классе;

- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;

- отсутствие авторитета возраста;

- отвращение к необоснованным запретам;

- восприимчивость к промахам учителей;

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

- отсутствие адаптации к неудачам;

- Отсутствие адаптации к положению "худшего”;

- ярко выраженная эмоциональность;

- требовательность к соответствию слова делу;

- повышенный интерес к спорту.

**Социальная адаптация включает:**

Адекватное восприятие окружающей действительности и самого себя.

Успешное общение и адекватные отношения с окружающими.

Способность к труду, обучению и организации досуга и отдыха.

Способность к самообслуживанию и самоорганизации.

Изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями.

Независимо от того, в каких условиях начинается учебный год, процесс адаптации у учащихся происходит всегда. Вопрос только в том, сколько времени он займет у ребенка и учителя, и каковы будут психологические и педагогические последствия такой адаптации. Поэтому смысл адаптационного периода в школе состоит в том, чтобы обеспечить его естественное протекание и благополучные результаты.

Целостный образ Я ученика, который сложился у него в общении с учителем начальной школы, дополняется множеством новых составляющих, которые выступают поочередно то на уроке математики, то на уроке русского языка. Ребенок уже не получает устойчивого переживания успешности или неуспешности в узких рамках отношений с одним учителем, так как взгляды разных преподавателей на успехи и поведение школьников различны, иногда и противоположны. Для ребенка это означает первое столкновение с противоречиями в отношениях, ведь и в будущем на его пути будут встречаться люди, воспринимающие его по-разному.

Важной задачей для ребенка в этой ситуации является сохранение самоуважения, в чем ему обязаны помочь не только педагог и психолог, но и родители.

Родителям полезно знать, что трудности в учебе могут быть самого различного характера. Они связаны с необходимостью:

- Вспомнить ранее усвоенный материал, воспроизвести и изложить его.

- Запомнить новые данные, которые с трудом усваиваются.

- Спланировать предстоящую деятельность, выбрать наиболее рациональные пути и способы ее выполнения, предвидеть ее результаты.

- С необходимостью самоконтроля и самооценки выполняемой деятельности.

Правильно поступают родители, которые, помогая, в выполнении домашнего задания, обращаются к ребенку с такими вопросами:

- Что ты думаешь предпринять?

- Что нужно вспомнить для того, чтобы это сделать?

- Какими еще средствами и способами можно выполнить данное задание?

- Как проверить или доказать правильность полученных результатов?

Учебная работа, несмотря на ее сложность и интенсивность, ни в коем случае не должна вызывать переутомление. Поэтому необходимо учебу, режим дня, свободное время поставить под ненавязчивый, но четкий и твердый контроль.

Не забывайте хвалить ребенка, показать ему, что его успех тоже радует вас. Это придает ребенку уверенность в собственных силах и возможностях.

**Чтобы процесс адаптации прошел успешно, мы рекомендуем родителям осуществлять:**

Неослабевающий контроль за успеваемостью и поведением детей.

Поддерживать тесную связь с учителями - предметниками и классным

руководителем.

Являться союзниками школы.

Планировать совместное общение с детьми в выходные дни с целью достижения хорошего контакта между родителями и детьми, развития кругозора детей.

Помогать классному руководителю во внеклассных делах.

В дневник родителей.

- Родители, помните, что в данном возрасте одна из важных сфер жизнедеятельности подростка – общение со сверстниками, учеба отходит на второй план. Для детей главное не просто быть рядом со сверстниками, но и занимать среди них удовлетворяющее его положение – лидер, авторитет, друг.

- Важно научить детей быть лично ответственными за успешность общения с окружающими.

- Задача родителей – воспитать силу воли у подростка (часто дети не умеют управлять своим поведением), для этого нужно научить его ставить перед собой цели, которые бы отвечали актуальным потребностям (например, закончить четверть без троек)

- Научите ребенка составлять план своих действий. После этого ребенок психологически уже будет готов к его выполнению.

- Дайте понять своему ребенку, что вы уважаете его, ему важно признание взрослых; ваши взаимоотношения с детьми явно улучшатся.

- Чем больше вы будете искренне интересоваться проблемами ваших детей, тем больше они будут доверять вам. Дети остро чувствуют, искренни ли с ними взрослые.

Помните, что вы тоже были детьми, совершали ошибки; дети ждут от вас этого признания. Возможно, ваш личный пример поможет им разобраться в себе.

**Ритуалы, которые нравятся детям.**

- Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.

- Придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.

- В выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей.

- Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.

- На ночь слушать сказку и быть заботливо укрытым.

- В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.

- Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.

- Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

**Признаками успешной адаптации служат:**

- 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.

**Признаками дезадаптации ребенка служат:**

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.

- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.

- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

- нежелания выполнять домашние задания.

- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

- жалобы на те или иные события, связанные со школой.

- беспокойный 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.

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.

Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.

Помогите ребенку выучить имена новых учителей.

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.