**Причины плохой адаптации в 5-м классе**

Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства — стабильным периодом развития в жизни ребенка. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах.

Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети

нередко меняются — тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат — у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

Причины плохой адаптации в 5-м классе:

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их 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. Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику

взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

Рекомендации для родителей

• 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, соблюдение светового режима.

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

• Обязательное введение в рацион ребенка витаминых препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие

двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, пря обретение 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.

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.

' Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.

' Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.

' Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной яз 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.

' Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.

' Попросили — дай, пытаются отнять — старайся защищаться.

' Не дерись без причины.

' Зовут играть —, иди, не зовут — спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.

' Играй честно, не подводи своих товарищей.

' Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.

' Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.

' Из-за отметок не плачь, будь гордым.

' С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.

' Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.

' Старайся быть аккуратным.

' Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.

' Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты — неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила у него получается выполнять, а какие — нет, и почему.

Литература

1. Воскобойников В. М. Какопределитьиразвитьспособности ребенка. СПб., 1996.

2. Коляда М. Г. Шпаргалкадля родителей. Донецк, 1998.

3. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться сребенком. Как? М., 1997.

4. Хрестоматия по педагогической психологии. М., 1995.