**Адаптация пятиклассников**

Окончена начальная школа, и наши дети переходят в среднее звено - важный момент в жизни школьника. Здесь у них начнётся новая жизнь. Какой она будет – во многом зависит не только от школы, но и от Вас. В средней школе коренным образом меняются условия обучения: дети переходят от одного основного учителя к системе «классный руководитель — учителя-предметники», уроки, как правило, проходят в разных кабинетах.

В то же время переход из начальной школы в среднюю связан с возросшей нагрузкой на психику подростка. Резкие изменения условий обучения, разнообразие и качественное усложнение требований предъявляемых к школьнику разными учителями, и даже смена позиции «старшего» в начальной школе и «самого маленького» — в средней — все это является довольно сложным испытанием для психики школьника.

Давайте же разберемся, какой он, младший подросток? Что мы знаем о нем? Каков его внутренний мир? Младшим подросткам присущи свои возрастные особенности, которые мы обязаны учитывать при работе и общении с ними.

Ученый А.П. Краковский называет следующие возрастные особенности младшего подростка:

1. потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
2. повышенная утомляемость;
3. стремление обзавестись верным другом;
4. стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
5. повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
6. стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
7. отсутствие авторитета возраста;
8. отвращение к необоснованным запретам;
9. восприимчивость к промахам учителей;
10. переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
11. отсутствие адаптации к неудачам;
12. отсутствие адаптации к положению “худшего”;
13. тенденция предаваться мечтаниям;
14. боязнь осквернения мечты;
15. ярко выраженная эмоциональность;
16. требовательность к соответствию слова делу;
17. повышенный интерес к спорту;
18. увлечение коллекционированием, увлечение музыкой и киноискусством.

Период адаптации к новым правилам и требованиям может занимать у ребенка от одного месяца до целого года. Критерием успешности адаптации выступает, прежде всего, степень сохранности психологического и физического здоровья обучающихся.

Встает вопрос — Что такое адантация?

**Адапта́ция** ( *adapto* — приспособляю) — процесс приспособления к изменяющимся условиям внешней среды.

 Выделяют три уровня адаптации:

* психофизиологическая адаптация,
* психологическая адаптация,
* социальная адаптация.

**Психофизиологическая адаптация -**это совокупность физиологических реакции организма. Данный вид адаптации нельзя рассматривать отдельно от психического и личностного компонентов.

**Психологическая адаптация -** это способность к сохранению целостности и адекватному реагированию на различные ситуации окружающей среды. Термин морально устарел, иногда используется в клинической психологии.

**Социальная адаптация,** приведение индивидуального и группового поведения в соответствие с господствующей в данном обществе, классе, социальной группе системой норм и ценностей.

**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 дезадаптации:**

* 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.

Для успешной адаптации ребенку необходимо чувствовать безусловное принятие родителей, которые верят в него, поддержат и помогут преодолеть возникающие трудности. Ученику важен интерес родителей к школе, классу, в котором он учится, к его школьной жизни, победам и неудачам. Обеспечивать ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим дня. Основное внимание уделять развитию учебной деятельности детей, их умению учиться, приобретать с помощью взрослых и самостоятельно новые знания и навыки.

Атмосфера поддержки, доверия, понимания в семье поможет ребенку эффективно решать проблемы в школе, добиваться успехов. **Только добрый пример отца и матери может дать добрые всходы!**

Я хочу Вас познакомит с маленьким фрагментом наследия Януша Корчака.

Прислушайтесь к его "заповедям"! Ведь **детство ваших детей - это фундамент их будущей жизни.**

**«Десять заповедей для родителей».**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот — третьему, и это необратимый закон благодарности.
3. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.
4. Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека — это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них — мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
7. Не мучь себя, если не можешь сделать что-то для своего ребенка. Мучь, если можешь — но не делаешь. Помни, для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.
8. Ребенок — это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не «наш», «свой» ребенок, но душа, данная на хранение.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.

Люби своего ребенка любым — неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним — радуйся, потому что **ребенок — это праздник, который пока с тобой.**