АДАПТАЦИЯ К 5 КЛАССУ. ЧЕМ МОГУТ ПОМОЧЬ РОДИТЕЛИ.

Переход из начальной школы в среднее звено сопряжен с большой психологической нагрузкой. Помните, что процесс школьной адаптации может длиться до 6 месяцев. Относитесь к ребенку с пониманием — ему трудно.

• Во-первых, Вашего ребенка будут учить несколько различных учителей, а не один-два, как это было в начальной школе. Расставание с первым любимым учителем огорчит ребенка. Встреча с новыми лицами, появление новых требований, возрастание ответственности окажется для ребенка так же большой неожиданностью. Педагоги относятся к пятикласснику не как к малышу, а как к сформированному школьнику, и должно пройти некоторое время, прежде чем сам ребенок осознает это.  
• Во-вторых, ребята будут заниматься в разных кабинетах. Родного, по-домашнему уютного кабинета начальной школы, где проходили все уроки, больше не будет. В средней школе для изучения каждого предмета есть свой кабинет. Добавьте сюда встречи на переменах со «взрослыми дядями», старшеклассниками. Для привыкания к этому нужно время.  
• В-третьих, у Вашего ребенка может поменяться коллектив одноклассников, даже если Вы не меняли школу. Могут появиться новички в классе, или уйти из школы одноклассники. Смена коллектива даже для взрослого человека проходит болезненно, а что говорить о малыше?

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства – достаточно стабильным периодом развития.  
Как показывает практика, большинство детей переживает это событие как важный шаг в своей жизни. Они гордятся тем, что «уже не маленькие». Появление нескольких учителей 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» математичке или «вредном» историке. Кроме того, определенная часть детей осознает свое новое положение как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с педагогами.

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 снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными. Иногда нарушаются сон, аппетит… Подобные функциональные отклонения и той или иной форме характерны примерно для 70–80 % учащихся. 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, четкий режим, то есть 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 затруднить адаптацию детей к средней школе? Прежде всего это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов: в тетради по математике поля должны быть с двух сторон, в тетради по русскому языку – с одной, а по иностранному языку нужны три тетради, и каждая из них ведется по-разному; учительница истории требует, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а учительница литературы хвалит за собственное мнение и т. п. Такие «мелочи» нередко существенно затрудняют жизнь школьника.

Важно обратить внимание родителей на позитивную сторону такого рассогласования. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований и, если он научится учитывать эти требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.  
Поэтому надо, чтобы родители объяснили, с чем связаны эти различия, помогли 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.)

У некоторых пятиклассников возникает ощущение одиночества: 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, посещение первого 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. Однако некоторое «обезличивание» подхода к школьнику – очень значимый момент для его развития, укрепления у него чувства взрослости. Важно только помочь ему освоить эту новую позицию. Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе.

Именно с этими особенностями адаптационного периода в значительной степени связано ухудшение успеваемости, которому родители подчас находят неверное объяснение.

 Поэтому, уважаемые родители, на Ваши плечи ложится забота о том, как помочь своему ребенку преодолеть все эти трудности. В это время он особенно нуждается в Вашей помощи.

1. Обязательно узнайте о программе обучения в 5 классе, предполагаемой нагрузке, наличии дополнительных занятий у завуча или директора школы. Сопоставьте требования с возможностями. Помните, что 8 уроков подряд ничего хорошего вашему ребенку не принесут.  
2. Поинтересуйтесь, кто будет вести учебные предметы в классе Вашего ребенка. Пусть Вам заранее расскажут о требованиях педагога.  
3. Наладьте контакт со школьным психологом, так как в период адаптации могут возникнуть нежелательные отклонения в поведении, с которыми Вы самостоятельно не справитесь. Вам потребуется помощь специалиста.  
4. Первые три месяца следует тщательно контролировать, как дети собираются в школу. Ребята кладут в ранец совсем не то, что нужно, потому что только учатся следить за расписанием и его изменением. Поэтому, уважаемые родители, не поленитесь заглянуть в расписание уроков и проверить содержимое ранца. Но, заметив несоответствие, не спешите сами исправлять оплошность ребенка, пусть он сделает это сам. Тем самым Вы разовьете его внимание и воспитаете в нем самостоятельность.

5. Подружитесь с родителями других детей. Тем самым Вы получите гораздо больше информации о школе, о делах класса, а также о жизни вашего ребенка в школе.

6. Безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

7. 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.

8. Знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.

9. Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.

10. 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.

11. Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля его учебной деятельности. Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка. Формирование адекватной самооценки, навыков самоконтроля и поощрение самодостаточности ребенка.

12. Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.

13. Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности.

14. Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

15. Создание условий для развития самостоятельности (домашние обязанности).

16. Спланировать свободное время ребенка.

17. Ненавязчивый контроль со стороны родителей.

18. Создание ситуации успеха.

19. Возможность обсудить свои школьные дела, отношения со сверстниками в семье.

20. И самое главное — никогда не бойтесь спрашивать учителей о том, что Вам непонятно. Не стесняйтесь, когда хотите что-то уточнить. Просите совета, когда сомневаетесь. Верьте в своего ребенка, и все у него будет хорошо.