**Особенности адаптационного периода пятиклассников**

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы - это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Адаптация в 5 классе во многом сходна с адаптацией в 1-м классе.

Что вызывает стресс у пятиклассников? Резкие изменения условий обучения, нарушение привычной стабильности, боязнь нового и пока неизвестного, разнообразные и усложненные требования, предъявляемые пятиклассникам, даже смена статуса «старшего» в начальной школе на «самого младшего» в среднем звене – всё это является довольно серьёзным испытанием. К тому же переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства - стабильным периодом развития в жизни ребенка. 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. 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**.

Надо заметить, что с понятием "адаптация" тесно связано понятие "готовность к обучению в средней школе". Не все учащиеся начальной школы подготовлены к переходу в среднюю одинаково. Можно выделить следующие составляющие понятия **"готовность к обучению в средней школе":**

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала.

2. Умение самостоятельно работать, осмысливать материал.

3. Качественно иной, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.

**У пятиклассников наибольшую тревогу вызывают:**

* Страх не соответствовать ожиданиям окружающих (65 % учащихся) - ориентация на значимость других в оценке своих результатов, поступков и мыслей, тревога по поводу оценок, даваемых окружающим, ожидание негативных оценок.
* Страх ситуации проверки знаний (45 % учащихся) - негативное отношение и переживание тревоги в ситуациях проверки (особенно - публичной) знаний, достижений, возможностей.
* Страх самовыражения (30 % учащихся) - негативные эмоциональные переживания ситуаций, сопряженных с необходимостью самораскрытия, предъявления себя другим, демонстрации своих возможностей.
* Низкую физиологическую сопротивляемость стрессу имеют (85 % учащихся). Данный фактор подразумевает особенности психофизиологической организации ребенка, снижающие его приспособляемость к ситуациям стрессогенного характера, повышающие вероятность неадекватного, деструктивного реагирования на тревожный фактор среды.

Педагогам и родителям необходимо осуществлять психологическую поддержку ребенка:

• Опираться на его сильные стороны;

• Избегать подчеркивания промахов;

• Показывать, что Вы довольны Вашими учениками;

• Уметь и хотеть демонстрировать внимательное отношение к каждому ученику Вашего класса;

• Внести юмор во взаимоотношения с детьми;

• Знать обо всех попытках ученика справиться с заданием;

• Уметь взаимодействовать с ребенком;

• Позволять ученику самому решать проблемы, где это возможно;

• Принимать индивидуальность каждого ребенка;

• Проявлять эмпатию и веру в учеников;

• Демонстрировать оптимизм.

Поддержать можно посредством:

• отдельных слов («красиво», «аккуратно», «прекрасно», «здорово», «вперёд!», «продолжай»);

• высказываний («я горжусь тобой», «мне нравится, как ты работаешь», «я рада твоей помощи», «все идет прекрасно»);

• прикосновений (дотронуться до руки, обнять ребенка);

• совместных действий, физического участия (во время труда и отдыха);

• выражения лица (подмигивание, улыбка, кивок, смех).

**Как поощрять ребенка в семье**

**(развитие ответственности и мотивации)**

1. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку: и когда он моет посуду, и когда делает уроки, и когда общается с вами.

2. Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснется его головы во время приготовления уроков, а папа одобрительно обнимет и пожмет руку.

3. Словесно выражайте одобрение пусть самому маленькому успеху своего ребенка, его поведению.

4. Используйте чаще выражения: «ты прав», «мы согласны с твоим мнением» — это формирует в ребенке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления.

5. Дарите своему ребенку подарки, но при этом учите его  и принимать их.

6.     Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребенка: день рождения,  Новый год,  конец учебного года,

1 сентября, удачное выступление, сюрпризы-поздравления и т. д.

7. Учите своего ребенка быть благодарным за любые знаки внимания, проявленные к нему, независимо от суммы денег, затраченных на подарок.

8. Дарите подарки своему ребенку не только с учетом его желаний, но и с учетом возможностей семьи.

9. Для поощрения своего ребенка используйте не только подарки материального плана, но и моральные поощрения, придуманные вами, которые впоследствии станут реликвией в архиве семьи вашего ребенка: грамоты собственного изготовления, стихи, газеты и дружественные шаржи и т. д.

10. Если вы хотите использовать в качестве поощрения деньги, предоставьте ребенку возможность учиться распоряжаться ими разумно, демонстрируя это собственным примером.

11. Если ребенок поощряется деньгами, вы должны знать, каким образом он ими распорядился, и обсудить это с ним.

12. Позволяйте своему ребенку иметь карманные деньги, но не оставляйте их расходование без анализа самим ребенком и вами.

13. Если вашему ребенку дарят подарки, никогда не анализируйте с ним их стоимость и ценность.

**Рекомендации родителям по профориентации старшеклассников**

**Вместе, но не вместо**

Всем родителям хочется обеспечить благополучное будущее своим детям. Мы хотим, чтобы они получили надёжную, уважаемую, высокооплачиваемую профессию. Кроме того, у нас есть определённые представления о характере и склонностях наших детей. И мы стремимся поделиться с детьми нашим жизненным опытом, нашими представлениями о том, какой жизненный путь будет для них предпочтительнее. Кто-то из нас считает, что выбор профессии целиком зависит от самого подростка, кто-то стремится показать преимущества и недостатки той или иной работы. Кто же несёт ответственность в таком непростом деле, как выбор будущей профессии?

**Для родителей важно** отдавать себе отчет в том, что они лишь помогают ребенку определиться, а вовсе не определяются вместо него. Помогают - потому что большинство детей в 14-16 лет еще психологически не готовы сделать выбор самостоятельно, более того, значительная часть их испытывает страх перед необходимостью принятия решения. За долгие годы учебы в школе им предлагались в основном готовые решения, все было известно наперед и определено расписаниями и учебными планами. И растерянность подростка, когда ему вдруг предлагают определиться в таком **архиважном**вопросе, вполне понятна. Так что вряд ли родителям стоит так уж рассчитывать на полную самостоятельность ребенка в выборе профессии: ваш повзрослевший ребенок подсознательно **ждет совета** от старших, даже если прямо он об этом не говорит. С другой стороны, нельзя полностью снимать с него ответственность за совершаемый выбор. В психологии не случайно существует термин «профессиональное самоопределение». Важно, чтобы у подростка сложилось ощущение, что сделанный им выбор профессии – это его самостоятельный выбор. Дело в том, что выбор подразумевает ответственность за его последствия. **Кто выбирает, тот и отвечает.**И если подростку кажется, что профессию он выбрал не сам, то он и учится не для себя. Учёба его тяготит, он воспринимает её как скучную, тягостную обязанность. И наоборот, само ощущение, что данную профессию подросток выбрал сам, значительно стимулирует его к продвижению по пути профессионального развития.

**Профессиональное самоопределение** - событие, которое часто в корне меняет все течение жизни, затрагивая все ее сферы. Любимая работа - важнейшая составляющая жизни. **Заниматься в жизни любимым делом – значит, жить в согласии с собой.** Люди, нашедшие «свою работу», могут четко осознавать: «Я на своем месте, это верно сделанный выбор». И выбор должен осуществить именно тот, кому дальше жить с этим выбором, то есть, сам подросток.

**7 шагов к решению**

Итак, задача родителей - не навязывать подростку уже готовое решение, а помочь ему определиться самому. Как это сделать?

**ШАГ 1**. Составьте таблицу профессиональных предпочтений. Выбирая профессию, человек выбирает не только способ добывания денег, но и социальную среду, образ жизни. Предложите ребенку подумать над тем, каким требованиям, по его мнению, должна отвечать его будущая работа. Составьте максимально подробный список таких требований (уровень заработной платы, характер и условия труда, престижность, занятость, реальное трудоустройство и т. д.). Впишите эти пункты в столбцы, а в строки - названия профессий, кажущихся ребенку наиболее привлекательными. Заполняя таблицу, сопоставляйте требование и профессию: если они совпадают, ставьте в этой клетке плюс, если нет - минус. Проанализируйте, какая профессия набрала плюсов больше всего. Возможно, около этой специальности ребенку и стоит искать свое призвание.

Разумеется, такой способ профориентации - не самый точный. Но его преимущество в том, что он предлагает школьнику самостоятельно поразмышлять (и может быть, впервые!) над личной системой ценностей, над тем, каким он видит свое будущее.

**ШАГ 2.** Расширяйте знания о профессиональном мире. Чтобы выбирать, нужно знать, из чего выбирать. Между тем очевидно, что жизненный опыт подростка ограничен, его представления о трудовой деятельности отрывочны, а подчас и нереалистичны. Задача родителя - выступить экспертом, поделиться той информацией, которой он владеет: рассказать, что представляет собой та или иная профессия, какие ограничения она накладывает.

К профориентационной работе можно привлечь друзей и знакомых. Например, если ваше чадо подумывает, не стать ли ему юристом - и среди ваших знакомых как раз таковые имеются, - стоит попросить их пообщаться с вашим ребенком, даже сводить его к ним на работу. Опыт подобного общения может заставить подростка задуматься о том, насколько его представления о выбранной специальности соответствуют действительности.

**ШАГ 3.** Больше информации! Активно (и вместе с ребенком!) собирайте информацию о рынке труда, о новых и перспективных специальностях. В этом могут помочь ежегодно выпускаемые справочники, профессиональные журналы, а также интернет-сайты. Иногда в подобных изданиях ребенок находит профессию, о существовании которой он не догадывался (и даже не догадывались его родители!).

**ШАГ 4.** От слов - к делу. Но не стоит ограничиваться только рассказами и разговорами. Все мы знаем, что подростки довольно скептически относятся к мнению взрослых, особенно родителей. Гораздо важнее непосредственный опыт. Если ребенка заинтересовала какая-то профессия, предложите ему «порепетировать» ее в профильном кружке, секции, классе.

**ШАГ 5.** Предложите ребенку пройти профориентационное тестирование. Чтобы выбрать профессию, необходимо не только разбираться в мире существующих профессий, но прежде всего познать себя - свои личностные качества, способности, стремления. Ведь очевидно, что карьерных высот человек скорее добьется в том деле, которое, с одной стороны, ему интересно, а с другой - соответствует его способностям. В Интернете есть много толковых тестов, которые позволяют «нащупать» профессиональные интересы, личностные особенности, способности старшеклассника и соотнести эти параметры друг с другом. Однако надо иметь в виду, что цель таких тестов - не выдать готовый ответ на вопрос «кем быть», а «запустить» процесс самопознания, помочь ребенку разобраться в том, какой он по складу характера, к чему у него есть склонности, а к чему нет. И ни в коем случае нельзя считать полученные результаты и выводы однозначно верными.

**ШАГ 6.** В институт - на экскурсию. Неплохо сводить ребенка на «день открытых дверей» в вуз - и желательно не в один. Не придавайте таким походам чрезмерное значение - ведь совсем не обязательно, что именно здесь ваш отрок захочет провести свои студенческие годы. Идите в вуз просто как в музей - посмотреть, пообщаться, прочувствовать «мое - не мое».

**ШАГ 7.** Обсуждайте альтернативы. Говоря с ребенком о будущей профессии, не зацикливайтесь на одном варианте. Как правило, сам подросток о запасном варианте не задумывается, поэтому для родителей важно поставить перед ним вопрос: что он будет делать, если ему не удастся реализовать намеченное? Наличие альтернативы позволяет снизить у ребенка напряжение и тревогу.

**Адаптация первоклассников к школе**

Переход от детского сада к школе у детей обычно сопряжен с множеством самых разных психологических проблем. Для родителей начало школьной жизни – тоже серьезное испытание и повод для беспокойства: сумеет ли их малыш справиться с новыми для него обязанностями? Как быстро он адаптируется к школе? Родители волнуются не напрасно: от того, как пройдет адаптация к школе, зависит не только дальнейшая успеваемость ребенка, но и вся его будущая жизнь.

Скорость **адаптации первоклассников к школе зависит**от благоприятной обстановки в семье. Родители  должны четко усвоить правило: как бы строго не относился к ребенку учитель, дома малыш должен иметь возможность расслабиться и отдохнуть. На данном этапе формируется его отношение к школе.

**Адаптацию первоклассников** можно условно разделить на физиологическую, психологическую и социальную.

**Физиологическая адаптация** не мыслима без полноценного питания и строгого режима дня. Тогда ребенок будет меньше уставать, болеть, а значит, меньше пропускать занятия в школе.

Очень важны ежедневные прогулки, ведь дети этого возраста нуждаются в двигательной активности. Еще один очень важный момент: первоклассники – все еще маленькие дети, поэтому нужно обязательно оставлять им ежедневно время для игр.

Домашнее задание не стоит делать сразу после окончания уроков, но закончить выполнения заданий нужно еще до момента, когда дома собирается вся семья. Во время выполнения домашних заданий необходимо сидеть рядом с ребенком, особенно первое время. При этом задача взрослых – помочь малышу усидеть на месте, а не делать уроки за него.

Малыш должен ложиться спать не позднее 21.00, только тогда ночной отдых будет действительно полноценным. Перед сном учите ребенка собирать портфель на завтра, готовить одежду.

**Психологическая адаптация** выражается в том, что ребенок идет в школу с радостью, с удовольствием готовит уроки, охотно рассказывает обо всех событиях, которые происходят с ним в школе.

Старайтесь вникать во все проблемы, о которых вам говорит ребенок, чаще хвалить даже за самые небольшие и незначительные успехи, помогать, если он с чем-то не справляется.

**СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ЭТО САМЫЙ СЛОЖНЫЙ ЭТАП, ОСОБЕННО У ТЕХ ДЕТЕЙ, КОТОРЫЕ НЕ ПОСЕЩАЛИ ДОШКОЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ/ ИЗ-ЗА НЕДОСТАТОЧНОГО ОПЫТА ОБЩЕНИЯ СО СВЕРСТНИКАМИ У ДЕТЕЙ НЕ ХВАТАЕТ НАВЫКОВ СОВМЕСТНОГО ДЕЙСТВИЯ С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ, УМЕНИЯ ОБЩАТЬСЯ В КОЛЛЕКТИВЕ, УСТУПАТЬ, ПОДЧИНЯТЬСЯ.**

ПРИ ЖАЛОБАХ И ПРОСЬБАХ РЕБЕНКА, НЕ ТОЛЬКО ЖАЛЕЙТЕ ЕГО, А ПЫТАЙТЕСЬ НАЙТИ СПРАВЕДЛИВЫЕ ПУТИ ВЫХОДА ИЗ КОНФЛИКТНЫХ СИТУАЦИЙ.

ВСЕГДА ПОМНИТЕ О ТОМ, ЧТО ТОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ ЗАЩИТИТЬ И УБЕРЕЧЬ ВАШЕГО РЕБЕНКА, НО ТАКЖЕ ТОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ НАУЧИТЬ ЕГО УВАЖАТЬ И ОБЕРЕГАТЬ ДРУГИХ.

 Сроки адаптации первоклассников к школе колеблются от трех месяцев до года. Все зависит от обстановки в семье, от поддержки родителей, от той атмосферы, которой будут окружены школьные занятия.

Не следует ждать от первоклассника невероятного прогресса или каких-либо сверх достижений с первых дней учебы в школе. Основная задача всей начальной школы – научить ребенка учиться и  поддержать у ребенка интерес к приобретению новых знаний. Задача родителей – быть терпеливыми и внимательными, поддерживать малыша в этот сложный период и показывать свою любовь к нему. Тогда в будущем он обязательно порадует вас своими достижениями в учебе.

**Рекомендации родителям**

**«Как организовать каникулы?»**

* Заранее продумайте, как будут организованы каникулы? Если у вас есть возможность поехать с ребенком в дом отдыха или санаторий - это здорово! Помните, что продолжительность непрерывного занятия за компьютером для детей в возрасте с 7-12 лет составляет 20 минут, а старше - не более получаса.
* Прогулки, игры и спортивные занятия на свежем воздухе - вот лучший отдых после школьных занятий. Пребывание на свежем воздухе как можно дальше от проезжих дорог, транспорта, промышленных предприятий.
* Постарайтесь сделать все от вас зависящее, чтобы уберечь ребенка. Помните, что в каникулы увеличивается риск не только уличного, но и бытового травматизма. Поговорите с ребенком об этом.
* Необходимо соблюдать режим дня, но возможны некоторые отклонения от режима. Чем младше по возрасту ребенок, тем больше времени требуется его мозгу и всему организму, чтобы полностью восстановить работоспособность.
* Чтобы каникулы стали временем восстановления и накопления сил вашего ребенка, необходимо, чтобы в его рационе было достаточно молочных и мясных продуктов, овощей, фруктов.
* Воспользуйтесь каникулами, чтобы проконсультироваться у педиатра, окулиста, стоматолога, ортопеда. Часто болеющему ребенку нелишне будет провести курс лечебных процедур; комплекс упражнений для коррекции осанки.
* Каникулы - самое подходящее время для экскурсий, посещения музеев. Однако во всем нужна мера. Не забывайте, что посещение детских праздников и зрелищных мероприятий таит в себе и риск инфекционных заболеваний, особенно в период эпидемиологического неблагополучия.