

Как помочь пятикласснику адаптироваться к новым условиям



В начале учебного года больше всего беспокоятся родители первоклассников: каково им будет в школе, справятся ли с программой... Но у пятиклашек задача еще сложнее. Они как будто переезжают жить в новую квартиру в своем же доме, где стало больше комнат и народу поприбавилось.

Пятиклассникам в силу возрастных особенностей гораздо сложнее, чем первоклассникам с их завышенной самооценкой привыкнуть к новым условиям. Как разобраться с новыми учителями и их требованиями, новыми предметами, множеством кружков и спортивных секций, шестым школьным днем? Как помочь начинающему школьнику среднего звена справиться с трудностями? Побеседуем об этом со школьным психологом.

Условия адаптации

Адаптация у всех пятиклассников происходит по-разному. Основная нагрузка при оказании помощи одиннадцатилетнему ребенку ложится на родителей, нового классного руководителя и школьного психолога. Но прежде чем давать советы родителям, хотелось бы обрисовать условия адаптации. Условно разделим их на две группы: физиологические и психологические.

Физиологические:

- Смена распорядка дня.
- Потребность в игре при увеличении учебной нагрузки.
- Обеспечение правильного питания.
- Длительная статическая нагрузка во время уроков при высокой потребности в активности
- Активная физическая нагрузка.
- Подчинение поведения усилиям воли

Психологические:

- ✚ Психологическая атмосфера в доме.
- ✚ Значимость и ценность ребенка для родителей.
- ✚ Поддержание интереса к учебным предметам.
- ✚ Дружба с одноклассниками.
- ✚ Создание условий для развития самостоятельности и ответственности.
- ✚ Уважение ребенка как личности со своим темпераментом.
- ✚ Осуществление контроля за учебной работой.
- ✚ Похвала за достижения и успехи.
- ✚ Моральная поддержка.
- ✚ Выработка самоконтроля и самооценки

Отталкиваясь от этих условий, необходимо организовать правильный подход со стороны родителей.

Трудности, которые испытывает пятиклассник

Адаптация ребенка, перешедшего из начальной школы в среднее звено, может длиться полгода. Ребенок не успевает запомнить всех новых учителей, так непохожих на первую учительницу, привыкнуть к стилям их преподавания и требованиям. Еще сложнее разобраться с новыми предметами, приспособиться к формам их изучения. Отсюда возникает осознание школьника, насколько он повзрослел и изменился не только физически, но и психологически, насколько возросла степень его ответственности.

Некоторые дети в силу психологических особенностей еще не готовы совмещать учебные и организационные стороны жизни в среднем звене школы. Они теряются, все время что-то путают и забывают, не могут сосредоточиться на учебе. Есть дети, которые настолько привыкли к постоянному контролю со стороны родителей, что не способны самостоятельно организовать школьную жизнь.



Все это ведет к снижению успеваемости. В октябре-ноябре, когда дни станут короче, погода дождливее, появится еще большая усталость. Пятиклассник может совсем «расклеиться» и поникнуть. Зная такие риски, помочь горемыке могут только понимающие взрослые.

Признаки дезадаптации

Родители зачастую не осознают, что у одиннадцатилетнего ребенка наступил кризис. Важно в начале учебного года понаблюдать за ребенком, чтобы понять стоит тревожиться или нет. Дети все разные: кто-то прекрасно себя чувствует в новой обстановке, но при этом умеет хитрить, пытаясь добиться каких-то поблажек со стороны родителей. А кто-то по-настоящему нуждается в помощи. В каких случаях родителям стоит обеспокоиться?

Давайте сравним перемены в рамках нормы с переменами, которые должны обеспокоить родителей.

Обычно	Опасно
--------	--------

<p>1. У школьника исчезает первичный неподдельный интерес к школе.</p> <p>2. Он начинает периодически высказываться, что учеба надоела, особенно по окончании недели или четверти, при этом сохраняется интерес к другим видам деятельности.</p> <p>3. Радует, когда не задают домашнее задание.</p> <p>4. Частенько говорит, что не прочь остаться дома, не ходить на уроки.</p> <p>5. Нелестным образом отзывается об учителях, недоволен ими, иногда опасается.</p>	<p>1. Интерес к учебе отсутствует совсем.</p> <p>2. Не проявляет интерес и к другим сферам жизни, полное безразличие даже к нехитрым играм.</p> <p>3. Отказывается делать уроки или делает под давлением.</p> <p>4. Отвращение к школе и учебе проявляется постоянно и открыто в виде истерик, протеста, болезней, которые исчезают, если разрешают остаться дома.</p> <p>5. Испытывает отвращение к учителю или панически боится его, выражает по отношению к нему агрессию, бессилие, плачет при упоминании о нем.</p>

Беспокоиться надо только тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребенка к школе.

Как помочь ребенку учиться

Опросы родителей показывают, что большинство родителей интересуется только отметками детей, второе место по популярности занимает вопрос родителей «тебе делали сегодня замечание?» Минимум взрослых интересуется, что нового ребенок узнал в школе. Еще меньше родителей спрашивают, какие занятия были самыми интересными.

На вопрос детям: «о чём спрашивают тебя родители, когда приходишь домой?» пятиклассники ответили:

✓ 68 % детей ответили: «Какую оценку получил(а)?»

✓ 30 % – «Иди есть» и «Садись делать уроки» или «Ты уроки сделал(а)?»

✓ 2 % – «Что нового и интересного узнал(а) в школе».

Отсюда напрашивается вывод: *родители не стимулируют интерес к учебе у детей, а справляются лишь о результате обучения.*

Родители 5-классника должны помочь ребенку организовать режим дня, научить самостоятельно выполнять домашнее задание, при этом осуществлять контроль за его выполнением, быть готовыми к тому, что их ребенок вступает в новый этап своего развития – подростковый. Также важно соблюдать единство требований к ребенку всех членов семьи, поощрять и хвалить школьника, не унижать, не угрожать, не налагать ненужных запретов, не идти на поводу у ученика, не читать бесконечных нотаций и не лишать его права быть ребенком. Опека тоже бывает чрезмерной, в некоторых случаях можно обойтись и без нее. К 5 классу у ребенка должна быть сформирована самостоятельность, чувство ответственности за свои поступки и желание учиться в школе.

Советы родителям

1. Составить четкий распорядок дня, который поможет легко справиться со школьной нагрузкой и защитит нервную систему ребенка от переутомления.

В режим нужно обязательно включить систематическое выполнение домашних обязанностей. Пусть их будет немного, но ежедневно. В период адаптации (первое полугодие) не стоит перегружать пятиклассника занятиями в кружках и секциях. Достаточно будет какого-то одного увлечения: вокал, художка или дзюдо, но хобби должно быть обязательно.

2. Следить за выполнением домашнего задания.

Проверять домашнее задание нужно каждый день, а не время от времени. Нельзя ограничиваться вопросом: «Ты уроки сделал?» Важно выработать привычку к беспрекословному выполнению домашнего задания, не зависимо от того, какими бы интересными не были телепередачи, какая погода на улице, чей бы день рожденья не отмечался, какую бы интересную игру на компьютере не дал друг и т.п. Все домашние задания должны быть выполнены качественно, оправдания несделанным урокам быть не может!

3. Приучить ребенка к самостоятельности. При этом необходимо следовать нехитрым правилам:

1) Не навязывайтесь в помощники, если ребенок не просит помощи.

- 2) Помогайте, если школьник затрудняется и готов принять помощь взрослого.
- 3) Рассуждайте при своем чаде вслух, анализируйте его поступки и действия.
- 4) Если вы не можете оказать компетентную помощь ученику, обратите его внимание к учебнику, к повторению темы.

4. Создать положительную мотивацию к обучению:

- +самим позитивно относиться школе и развивать у ребенка спокойное отношение;
- +не предъявлять завышенных требований к успехам ребенка в учебе;
- +предупреждать опасения пятиклассника перед возможными промахами и ошибками;
- +развивать интерес учащегося к познанию окружающего мира.



5. Подчеркивание изменившегося статуса.

Присмотритесь к своему пятиклашке, точно ли он может самостоятельно собрать портфель и сделать уроки? Если он вполне справляется с этими делами, важно подчеркнуть его статус: «ты стал самостоятельным, взрослым и сможешь уже без помощи мамы разобраться в школьном расписании». Можно подкрепить статус взрослого более солидной одеждой и новой канцелярией.

6. Поддержание хороших отношений с классным руководителем и родителями в классе.

Дружба с одноклассниками поможет вашему пятикласснику легче пережить изменившиеся условия обучения. Поддержание контакта с другими родителями позволит совместно решать аналогичные проблемы детей, а классный руководитель укажет на трудности с тем или иным предметом. Также можно помочь классу сплотиться, предложив совместно посетить интересные мероприятия.

7. Заинтересованное общение с ребенком.

Умейте слушать и слышать своего ребенка, не ограничиваясь вопросами об отметках. Школьнику даже в 5 классе важнее всего полноценное родительское внимание, понимание, поддержка и любовь. Берегите своих детей, заботьтесь о них, учите их жить в меняющемся мире.

8. Обратитесь к школьному психологу, когда не можете разобраться в проблеме сами. Важно поддержать пятиклассника и оказать ему своевременную помощь сообща (родители, учителя, психолог и др.). Школа и семья должны работать в тесном сотрудничестве и единстве требований к ребенку, чтобы не получилось как в басне И.Крылова «Лебедь, щука и рак».

Лебедь, щука и рак

Когда в товарищах согласья нет,
На лад их дело не пойдет,
И выйдет из него не дело, только мука.



Однажды Лебедь, Рак, да Щука
Везти с поклажей воз взялись,
И вместе трое все в него впряглись;
Из кожи лезут вон, а возу все нет ходу!
Поклажа бы для них казалась и легка:
Да Лебедь рвётся в облака,
Рак пятится назад, а Щука тянет в воду.
Кто виноват из них, кто прав, — судить не нам;
Да только воз и ныне там.

***Успешной Вам адаптации к обучению
на 2-й ступени школьной жизни!***