**Особенности адаптации ребёнка к условиям обучения в средней школе**

Переход пятиклассника из начальной школы в среднее звено связан с возрастанием нагрузки на его психику. Согласно психофизиологическим исследованиям в начале обучения в 5-ом классе школьники переживают период адаптации к новым условиям обучения, во многом сходный с тем, который был характерен для начала обучения в 1-ом классе. Большинство детей переживает этот переход как важный шаг в их жизни, они гордятся тем, что “уже не маленькие”. Определенная часть детей осознает такой переход как шанс заново начать школьную жизнь, наладить не сложившиеся отношения с учителем.

В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими, или, напротив, чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снижаться работоспособность, повышаться неорганизованность. Они могут стать забывчивыми, иногда нарушается сон, аппетит… Исследовательские данные свидетельствуют о том, что подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70-80 % школьников.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 дольше.

[« свернуть](http://sch9.kobrin.edu.by/main.aspx?guid=94391)

В начале 5-го класса в поведении детей можно наблюдать многие ***негативные проявления:***

1. ***Снижение интереса к учебе****.*Ребенок не хочет идти в школу, его трудно усадить за уроки. Многие пятиклассники не записывают задание в дневник, чтобы родители не смогли их проконтролировать. Записи в тетрадях и дневниках становятся небрежными: куда-то пропадает старательность и аккуратность. Ребенок, которого было не оторвать от книги, теперь не хочет брать ее в руки.

2. ***Снижение успеваемости.***Дети допускают ошибки даже в тех случаях, которые были хорошо отработаны ранее. Теряются умения и навыки, приобретенные в начальной школе: хуже становится техника чтения, пересказы даются с трудом, ухудшаются вычислительные навыки и т.д. Многие пятиклассники начинают хуже запоминать материал урока.

3. ***Напряженные отношения между детьми.***Еще вчера дружный класс становится просто группой детей, возникают конфликты, драки, ссоры.

4. ***Повышенная тревожность***.

5. ***Непредсказуемые реакции.***С этим явлением часто сталкиваются родители и учителя.

6. ***Отстранение от взрослых*.**Очень опасный фактор, который нужно не проглядеть. Часто свои трудности дети плохо осознают, считают, что все дело только в них самих, и не делятся переживаниями с родителями. У родителей создается впечатление полного благополучия. Очень важно родителям уловить изменения в поведении ребенка, понять их причину и вовремя оказать помощь.

***Какие факторы делают процесс адаптации пятиклассников сложным?***

1. *Смена учителя.*В начальных классах учитель – это вторая мама для детей. Отношения между учителем и учащимися чаще всего строятся по принципу домашних, родственных отношений. Учитель не просто преподает предметы, он учит обслуживать себя, заботится, чтобы ребенок был хорошо одет, сыт. Дети, в свою очередь, чувствуют себя защищенными со своей первой учительницей. И вдруг им предлагают «сменить маму».

2. *Много учителей.*Появляется множество разных учителей, каждый со своим характером, со своими требованиями и привычками. Часто учителя ждут от детей, что те к ним приспособятся, никак не облегчая школьникам процесс приспособления к ним самим. Трудности у пятиклассников могут вызывать и необходимость на каждом уроке приспособиться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

3. *Новые предметы*.Если раньше ежедневно ученики готовились к 2-3 предметам, то теперь приходится готовиться к 4-5. На первых порах появление новых предметов и новых учителей вызывает интерес у пятиклассников. Поэтому на вопрос: «Ну, как тебе в школе?» они часто отвечают: «Хорошо, интересно, здорово!» Успокоенные взрослые перестают волноваться слишком рано. По-настоящему ощутить трудности новых предметов дети могут только месяца через два, а иногда и позже.

4.  *Новые требования*. Противоречивость требований разных учителей нередко существенно затрудняют жизнь школьника: в тетради по математике поля должны быть с двух сторон, в тетради по русскому языку - с одной, а по английскому 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. Школьник впервые оказывается в ситуации множественности требований, и если он научится учитывать эти разные требования, соотносить их, преодолевать связанные с этим трудности, то овладеет умением, необходимым для взрослой жизни.

5.  *Отсутствие постоянного кабинета.*Взрослым может показаться, что никаких трудностей здесь нет. Какая разница, в каком кабинете проходит урок. Такое мнение возникает из-за незнания психологии детей. На самом деле отсутствие своего места, своей территории, необходимость на каждой перемене сложить вещи и перейти в другой кабинет, сама проблема перетаскивания большого количества вещей с места на место вызывает у школьников чувство дискомфорта.

В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, но при этом достаточно четкий режим, сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

 ***Рекомендации для родителей пятиклассников:***

1. Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
2. Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.
3. Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины недовольства, поддерживая при этом при этом авторитет учителя.
4. Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе бывать интересно потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.
5. Учет индивидуальных возможностей и способностей ребенка для предупреждения переутомления (нагрузка – дополнительные занятия, кружки, факультативы).
6. Способствовать созданию благоприятного эмоционального микроклимата в семье (праздники, поездки, походы, прогулки, занятия спортом, просмотр развивающих ТВ программ и их обсуждение, вера в успех ребенка, проявление заботы, любви, интереса к ребенку, его делам в школе, в отношениях с одноклассниками, участие в школьных мероприятиях, концертах).
7. Не допускать физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей.
8. Поощрение ребенка не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
9. Воодушевление ребенка на рассказ о своих делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел. И внимательно беседуйте с ребенком о школе. Спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, учителях.
10. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.
11. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.
12. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применять свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности.
13. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения. Переход из начальной школы в среднюю могут привести к стрессу ребенка. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.
14. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, желательно обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.