

## **Трудности адаптации пятиклассников к новым условиям обучения.**

Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства. В пятом классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя-предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах.

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. 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 даже больше. С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. 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.

*С какими же трудностями может столкнуться пятиклассник?*

1. Во-первых, разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость их учитывать и выполнять.
2. Во-вторых, большой поток информации, незнакомые термины, слова.
3. Кроме того, может возникнуть чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удастся уделить всем необходимое внимание.
4. Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.
5. 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.

*Физиологические проблемы пятиклассников.*

Физиологическая перестройка организма подростков сопровождается повышенной

утомляемостью. В начале появляется повышенная двигательная активность, а затем сильная возбудимость или сонливость. Ясно, что все это неблагоприятно сказывается на его поведении. По наблюдениям ученых, у младших подростков в утомленном состоянии (чаще во второй половине дня) наблюдаются немотивированные поступки, стремление поступать вопреки чужой воле, упрямство, проявления раздражительности.

Мы должны учитывать, что подросток впадает в это состояние не по своей вине и не по своей воле, чаще всего он и не осознает своего состояния.

**По этому поводу можно порекомендовать следующее:**

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время выполнения домашних занятий, соблюдение светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.
- Забота родителей о максимальном развитии двигательной активности, создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря: скакалки, гантели и т. д.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

Во избежание **психологических проблем адаптации пятиклассников к школьному обучению** можно дать следующие рекомендации:

Первое условие школьного успеха пятиклассника — **безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.**

- Родителям обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
- Недопустимы физические меры воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Важно учитывать темперамент и психологические особенности ребенка в период

адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к новым условиям, особенно если не чувствуют поддержки со стороны взрослого; чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе. Учитывать физическое здоровье ребенка.

- Предоставить ребенку самостоятельность в учебной работе и в то же время организовать обоснованный контроль за его учебной деятельностью.
- Поощрять ребенка, и не только за учебные успехи. Морально стимулировать достижений ребенка.
- 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. Следует обратить ваше внимание на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.
- Задача родителей на данном этапе – познакомиться со всеми учителями, которые будут работать в вашем классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребенку.