**Адаптация пятиклассников к новым условиям учебы**

Переход учеников из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.   
Подростковый возраст (10—15 лет) — период бурного роста и развития организма. Границы подросткового периода совпадают с обучением в V—IX классах школы.

Родители считают детей этого возраста трудными, «неслухами», педагоги и психологи называют этот период «переходным», «критическим».   
Коротко основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях, сравнительно быстрой утомляемости.

Идет половое созревание. Наиболее интенсивны эти процессы у девочек в 11 —13 лет, у мальчиков — в 13—15 лет. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности нервной системы, у подростков наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость. Эти особенности физического развития подростка должны иметь в виду и педагоги, и родители.

У взрослых часто возникают трудности при взаимодействии с подростком. Подросток находится в положении между взрослым и ребенком – с одной стороны, он зависим от родителей, а с другой – стремится быть независимым. У него появляется чувство взрослости, он пытается избавится от опеки родителей. Во взаимоотношениях со взрослыми подросток уже не чувствует себя ребенком, он может и желает участвовать в общем труде, иметь серьезные обязанности и поручения.

Подросток — это ребенок, становящийся взрослым. Внешне подросток мало похож на взрослого: играет, дерется, шалит, скачет. Но за внешней непохожестью, за «детскостью» скрывается «взрослость». Главным в личности подростка является чувство, что он уже не ребенок. Но очень часто представление подростка о себе как о взрослом человеке не совпадает с мнением о нем окружающих людей: родителей, соседей, знакомых, а иногда и учителей.  
 Конечно, «чувство взрослости» - это скорее стремление быть взрослым и внутреннее отрицание своей принадлежности к детям, чем настоящая «взрослость». И отношение взрослых к подростку зачастую остается прежним: «Мал еще, чтобы указывать». Такое отношение часто приводит к конфликтам между родителями и подростками. Если взрослые не меняют систему своих отношений с подростком, то нужные для себя отношения дети находят среди своих ровесников. И, к сожалению, не всегда эти отношения строятся на правильных основаниях, на системе моральных ценностей, принятых в обществе.  
Большую значимость в подростковом возрасте приобретают отношения со сверстниками. Поэтому ведущей деятельностью в данном возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. В ПВ нормы и ценности сверстников становятся более значимы, чем нормы и ценности взрослых, если подросток что-либо делает, для него важно одобрение сверстников, а не взрослых. Проблемы, возникающие у подростка такие же как и у его сверстников, в процессе их обсуждения подросток находит ответы на все интересующие его вопросы, таким образом, друг выполняет функцию зеркала.  
Еще одной особенностью детей 11-12 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют наркотики (в том числе и курение), у них появляются сомнительные знакомства. Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на "глупости" и бесцельное времяпрепровождение. Постарайтесь ВМЕСТЕ подумать, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из друзей мог бы составить ему компанию.

В 5 классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. Под адаптацией принято понимать — в широком смысле — приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Мы ведем речь именно о психологической адаптации учащихся, так как им в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних (кабинетная система), и заканчивая внутренними (установление контактов с разными учителями, усвоение новых предметов).

**В чем особенность адаптации этого момента?**

Наиболее сложным для 5-классника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка - ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько.

Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика. Резкое изменение условий обучения, разнообразие и усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней — все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.

В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, 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. Подобные заболевания носят психосоматический (психотелесный) 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.

Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе? Прежде всего, это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов: 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.   
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.).

Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.

Поэтому задача родителей на данном этапе – познакомиться со всеми учителями, которые работают 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.

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 внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода  
В то же время основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он "скатился" на "тройки" и его ничего не волнует. Это мнение ошибочно, - волнует. Но – действительно, не учеба. Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего "Я" в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность ЗА порогом класса и школы. А потому задача родителей - помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные группки по интересам. Узнайте, к какой из них тянется ваш ребенок. Почему?

Ни в коем случае не смешивайте понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивайте личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Сильная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с "двойками" в большинстве случаев приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.

**Признаки успешной адаптации**:

1.Удовлетворенность ребенка процессом обучения;

2.Ребенок легко справляется с программой;

3.Степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;

4.Удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

**Признаки дезадаптации:**

1.Усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.

2.Нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.

3.Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

4.Нежелания выполнять домашние задания.

5.Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

5.Жалобы на те или иные события, связанные со школой.

6.Беспокойный сон. Нарушение аппетита

7.Трудности утреннего пробуждения, вялость.

8.Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

9.Снижение работоспособности

10.Забывчивость

11.Неорганизованность.

**Виды дезадаптации:**

1.Интеллектуальная - нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.

2.Поведенческая - несоответствие поведения ребёнка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).

3.Коммуникативная - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.

4.Соматическая - отклонения в здоровье ребёнка.

5.Эмоциональная - эмоциональные трудности, тревоги по поводу переживания проблем в школе.

**Некоторые проблемы социальной адаптации пятиклассников:**

**Первая проблема — это новые условия обучения**

Когда ребенок учится в начальной школе, он ориентирован на одного учителя. Уже в середине первого класса педагог знал, какие способности у вашего ребёнка, мог помочь разобраться ему в сложной теме, знал, с помощью чего он может его поддержать и ободрить. Ваш ребенок мог спокойно приобретать знания в одном кабинете, вокруг него были одни и те же одноклассники, а требования к ведению тетрадей и выполнению различных заданий были одинаковые. Все для него было понятно и привычно. А первая учительница — как вторая мама, которая вовремя и направит и подскажет.

При переходе в среднее звено ученик, в первую очередь, сталкивается с тем, что у него стало много учителей по разным предметам, и каждый предмет (которых много) изучается в отдельном классе и на разных этажах.  
У ребенка рушится его привычный мирок, и, конечно, привыкнуть ко всему этому не так просто. Надо запомнить всех новых преподавателей, запомнить, где располагается тот или иной кабинет. А на это требуется немало времени, потому что ему некому напомнить, какой будет следующий урок, и в каком кабинете он будет проводиться. Ко всему выше перечисленному, не следует забывать, что учащемуся надо заново выстраивать отношения со всеми педагогам – и отсюда высокая тревожность.

**Вторая проблема — изменение требований**

Период социальной адаптации пятиклассников еще усложняется и тем, что у разных учителей-предметников разные требования. Одни требуют завести общую тетрадь, другие — простую, но их должно быть несколько. Например, учитель английского языка требует завести тетрадочку-словарь, учитель биологии требует выписывать все термины. На уроках литературы больше ценится высказывания собственных мыслей, а на уроках истории требуют документально подтверждённых истин. И все эти новые требования надо не только запомнить, но и постараться соблюдать, не запутавшись.

**Третья проблема — это отсутствие постоянного контроля классного руководителя**

В начальных классах у ученика был один учитель, который отслеживал выполнение домашнего задания по всем предметам у всех, без исключения, учеников и мог вовремя подсказать, если что не так. Одному ученику напомнит, чтобы он не забыл принести карандаши, у другого спросит, как здоровье, зная, что у него частые головные боли, и может остаться с ним после уроков, чтобы помочь выполнить домашнее задание.

При переходе учащихся в среднюю школу такой индивидуальный подход к учащемуся исчезает. У каждого учителя-предметника большая нагрузка, много учащихся из различных параллелей и запомнить особенности всех своих подопечных он не в состоянии. Поэтому у пятиклассников может сложиться впечатление, что они никому из учителей-предметников не нужны, значит, можно что-то не выполнить, и в общей массе учащихся это пройдет незамеченным. Со стороны классного руководителя появляется некоторая «безнадзорность». Он не может постоянно следить за поведением учащихся на переменах. Не может полностью организовать их досуг после уроков.

**Несколько советов родителям:**

**-** Не ругайте детей за плохие отметки, тогда они не будут хитрить и обманывать. Напротив, между вами установятся доверительные отношения.

**-** Интересуйтесь успеваемостью своего ребенка постоянно, а не в конце четверти, когда уже поздно исправлять двойку на тройку.

**-** Если ребенок уже пытался вас обмануть, мол, в школе все хорошо, но на проверке выходило иначе, почаще получайте информацию «из первых рук». Учитель скажет вам правду.

**-** Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Тем более не выносите поспешных приговоров. Лучше отправиться в школу и самостоятельно разобраться с проблемной ситуацией. Помните, моральные нормы в ребенке закладывает не столько школа, сколько семья. Неуважительное отношение к старшим (будь то незнакомый человек или учитель в школе) – плохая черта. От неё лучше избавиться уже в детстве.

**Рекомендации родителям пятиклассников:**

1.Главное - абсолютное принятие ребёнка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.

2.Постарайтесь понять, с какими трудностями сталкивается ребёнок. Не отказывайте ребёнку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребёнка, делайте вместе с ним, приучайте его к самостоятельности.

3.Познакомьтесь лично с классным руководителем и учителями-предметниками Вашего ребенка, установите с ними контакт. Помогите ребенку запомнить их имена, отчества и фамилии.

4.Не высказывайтесь негативно о школе, об учителях в присутствии ребёнка, даже если вам кажется, что для этого есть повод. Постарайтесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником.

5.Обеспечьте своему ребёнку соблюдение оптимального для его возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

6.Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья, товарищи из класса, приглашайте их в свой дом.

7.Создайте ребёнку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.

8.Радуйтесь достижениям своего ребёнка. Не позволяйте себе сравнивать его с другими детьми, давайте оценку не самому ребёнку, а его поступкам.

9.Когда, откуда и в каком бы виде ни вернулся ваш ребёнок домой, встречайте его с любовью.

10.Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность.