

Многие родители воспринимают переход детей в 5 класс только так: «Ну надо же как уже вырос!». На самом деле для ребенка меняется все - учебная нагрузка, ответственность, место в детском коллективе.

Адаптационный период в пятом классе.

Что родителям надо знать?

Период адаптации при переходе в среднее звено у пятиклассников длится примерно полгода. Ребёнок может испытывать интеллектуальные нагрузки, эмоциональное перенапряжение, тревожность по поводу публичных выступлений, переживать из-за отношений с учителями, бояться быть непонятыми сверстниками. Самыми яркими признаками того, что ребенок переживает сложности адаптации, бывают плаксивость, раздражительность или перепады настроения, снижение успеваемости.

Чаще всего именно на ухудшение оценок и реагируют родители, поэтому мы остановимся на возможных причинах этого:

Физиологические изменения. Переход в среднюю школу может совпасть с началом физиологических изменений в организме ребенка. Ребенок начинает расти, быстро утомляется, ему постоянно хочется спать, что приводит к слабой концентрации внимания, снижению объема памяти. Здесь важнее всего установить четкий режим дня, устранить перегрузки, чередовать физическую и умственную деятельность.

Проблемы личностного роста: частые ссоры с одноклассниками или значимыми для него людьми, проблемы влюбленности, проблемы в семье. Взрослым важно понять, что мешает ребёнку спокойно учиться, постараться смягчить ситуацию насколько это возможно и терпеливо относиться к его временным неудачам, вселять веру в себя.

Низкая познавательная мотивация. Это очень распространенное явление — ребенок плохо учится, потому что ему неинтересно. Причины могут быть разные: постоянные неудачи, плохие отношения с учителем или сверстниками, личные проблемы. Иногда ребенок заявляет, что ему неинтересно учиться, потому что он не понимает, как то, что они изучают в школе, может пригодиться ему в жизни. Обычно специалисты рекомендуют таким детям найти то, что ребенку действительно интересно. Может быть даже сменить школу, например, на спортивную или художественную.

Неуверенность в себе. Если неуверенность закрепилась ещё из начальной школы, то он заранее внушает себе, что у него ничего не получится, а перенапрягаться не желает. Причиной неуверенности могут быть повышенная тревожность, давление со стороны близких, их излишняя требовательность, боязнь не оправдать ожиданий. Неуверенность в себе может особенно сильно проявляться именно в переходном возрасте. Помочь ребенку преодолеть эти трудности, почувствовать себя успешным и компетентным можно только разобравшись в их причинах.

Отсутствие способностей. Например, ребёнок не способен хорошо учиться по отдельным предметам: математике, русскому языку, но у него развиты способности к литературе, музыке, искусству. Необходимо выявить его таланты, тем более что в средней школе появляются новые предметы, и ребёнок может проявить себя изучая их.

Как помочь ребёнку в период адаптации?

- Важно успокоить ребёнка и заранее настроить его на изменения, которые неизбежно наступят в средней школе.

Заранее познакомьтесь с новыми предметами, учителями, если есть такая возможность.

- Объясните ребёнку его новый статус ученика среднего звена, обсудите, что теперь у него больше возможностей, но и больше ответственности. Вы ему больше доверяете, поддерживаете его, считаетесь с его желаниями, так как он стал более взрослым и самостоятельным. Но и спрос с него больше. И общий контроль, конечно, никто не отменяет.
- Последите за своей речью. Не проскальзывают ли у вас фразы «В пятом классе у тебя будут сплошные двойки и тройки. Ты до сих пор не знаешь таблицу умножения!» Может быть какие-то учителя говорят классу: «В средней школе будет очень сложно, мы не знаем, как ты справишься с программой»? Не надо возвращать неуверенность в ребятах. Напротив, настраивайте их на успехи - пусть не по всем предметам, но по тем, что у него получается - обязательно. Формируйте у ребёнка положительное отношение к одноклассникам, педагогам, учите конструктивному общению.
- Пусть юный подросток знает, что неудачи возможны, это бывает со всеми. Тут важнее всего эмоциональная поддержка взрослых - родителей, педагогов, школьного психолога. Дети должны твердо знать - что бы ни случилось, вы на их стороне.
- Правильно организовать режим дня, не допускать перегрузок. Чередовать физические и умственные нагрузки, следить, чтобы оставалось время на прогулки, хобби, общение с друзьями. Лучше не записывать детей в несколько новых кружков и секций в первое полугодие пятого класса, они сейчас и так перегружены.
- Учитывайте темперамент, характер, индивидуальные способности детей, не сравнивайте его ни с кем, не говорите плохого ни о других детях, ни об учителях,

ни о предметах.

- Поощрять ребёнка можно не только за учебные дела. Его нужно хвалить за то, что он помогает с младшими, гуляет с собакой, хороший друг, ему удалось пробежать два километра, забить гол и т.д.
- Постарайтесь обсуждать с детьми сложные ситуации и проблемы, вместе ищите выход из конфликтов — у ребенка может быть свое видение ситуации и оригинальное решение.
- Если ребёнок привык к ежедневному контролю со стороны взрослых, то приучайте его к самостоятельности постепенно. Ребёнок уже может сам созваниваться с одноклассниками, спрашивать домашние задания, не боясь подходить к учителям и задавать вопросы.
- Если взрослых что-то беспокоит в поведении или в учебной деятельности ребёнка, постарайтесь встретиться с классным руководителем. Он ваш первый помощник сейчас и его советы помогут вам решить ситуацию: разговаривать ли с преподавателем, с которым возник конфликт, идти ли к завучу, лучше проверять домашние задания ребенка и т.д.