**В 5-м классе** ко всем особенностям 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).



*Памятку разработала:*

***Сабитова Марина Станиславовна,***

***педагог – психолог***

Контактный телефон:

8-908-244-64-38

**Ваш ребенок пятиклассник**





 **Проблемы адаптации**

******

 ***Памятка для родителей***

*Возрастные особенности младшего*

*подростка*

* потребность в достойном положении в коллективе сверстников и в семье;
* повышенная утомляемость;
* стремление обзавестись верным другом;
* стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
* повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
* стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
* отсутствие авторитета возраста;
* отвращение к необоснованным запретам;
* восприимчивость к промахам учителей;
* переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
* отсутствие адаптации к неудачам;
* отсутствие адаптации к положению “худшего”;
* ярко выраженная эмоциональность;
* требовательность к соответствию слова делу;
* повышенный интерес к спорту;
* увлечение коллекционированием, увлечение музыкой и киноискусством.

*Признаки успешной адаптации.*

* Удовлетворенность ребенка процессом

обучения;

* Ребенок легко справляется с программой;
* Степень самостоятельности ребенка при

выполнении им учебных заданий, готовность

прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ

попыток выполнить задание самому;

* Удовлетворенность межличностными

отношениями с одноклассниками и учителем.

*Признаки дезадаптации.*

* Усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.
* Нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.
* Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
* Нежелание выполнять домашние задания.
* Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
* Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
* Беспокойный сон.
* Трудности утреннего пробуждения, вялость.
* Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

*Возможные реакции.*

* Интеллектуальная - нарушение интеллектуальной деятельности.
* Поведенческая - несоответствие поведения ребёнка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
* Коммуникативная - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
* Соматическая - отклонения в здоровье ребёнка.
* Эмоциональная - эмоциональные трудности, тревоги по поводу переживания проблем в школе.

******

*Чем можно помочь?*

* *Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.*
* Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
* Если в семье произошли, какие- то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка, сообщите об этом классному руководителю.
* Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.
* Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
* Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
* Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
* Учет темперамента ребенка в период адаптации к среднему звену. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к новой ситуации.
* Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация, обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
* Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи.
* Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются ***терпение, внимание и понимание***. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.
* У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.
* Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.
* Для пятиклассника учитель уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.
* Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.