

## **Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе:**

- изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;
- быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;
- изменения в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

### Рекомендации для родителей:

- ✓ создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий: создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря, запись ребенка в спортивную секцию. Во время выполнения домашнего задания следить за осанкой и освещением;
- ✓ организация правильного питания: обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей;
- ✓ воспитание самостоятельности и ответственности у ребенка за свое здоровье.

*МБОУ «БЕРЕЗОВСКАЯ СОШ»*

# **Адаптация пятиклассников: рекомендации родителям**

***Гисс Алена Сергеевна***

*Педагог-психолог МБОУ «БСОШ»*

*Телефон: 8(34674)2-23-76*



*Социально-психологическая служба*

*2023 г.*

## *Успех зависит от скорости адаптации*

*к новым обстоятельствам.*

*Джеффри Евгенидис*

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5 классе – одним из труднейших периодов школьного обучения.

Именно в этом возрасте возможно обострение всех прежних проблем детей как явных, так и скрытых от внимания педагогов и родителей, а также провоцирование новых проблем, связанных с изменением отношения к себе, окружающим, учебе.

### **Новые условия, с которыми встречаются пятиклассники:**

- очень много разных учителей;
- непривычное расписание;
- изменение режима дня в сравнении с начальной школой;
- много новых кабинетов;
- новый классный руководитель;
- возросший темп работы;
- возросший объем работ в классе и д/з;
- рассогласованность, даже противоречивость требований отдельных педагогов;
- необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи учителей;
- самостоятельность в работе с текстами.

Всё выше перечисленное усложняется также особенностями полового созревания данного периода.

### **Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе:**

- повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе;
- повышение уровня тревожности самого ребенка;
- зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.

### **Рекомендации для родителей:**

- первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться;
- со стороны родителей обязательное проявление интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня;
- обязательное знакомство с его одноклассниками и предоставление возможности общения ребят после школы;
- недопустимость физических наказаний, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников);
- исключение такого наказания, как лишение удовольствий (например: запрет на пользование ПК).
- необходимо учитывать темперамент ребенка (медлительные и малообщительные дети гораздо труднее и дольше проходят период адаптации);
- обязательное предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью;

- моральное стимулирование достижений ребенка и не только за учебные успехи;
- развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

### **Поддержать пятиклассника можно посредством:**

- ✓ отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).
- ✓ высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).
- ✓ прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).
- ✓ совместных действий (сидеть, стоять рядом и т.д.).
- ✓ выражение лица (улыбка, кивок, смех).

