

Здравствуйте, уважаемые родители, тема сегодняшнего разговора – «Адаптация детей 5 класса к учебной деятельности».

Знаем, что среди современных родителей очень много людей, читающих психологическую информацию, поэтому постараемся остановиться на самых существенных вопросах, связанных с адаптацией и поделиться практическими рекомендациями о помощи детям в этот период.

Адаптация к школе - это процесс физического и психологического привыкания ребенка к новым социальным условиям в рамках учебного учреждения.

Кратко рассмотрим физиологическую и психологическую адаптацию ребенка.

Процесс физиологической адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов:

Первый этап – это «физиологическая буря», он длится 2-3 недели. На новые условия практически все системы организма отвечают бурной реакцией и значительным напряжением.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм находит какие-то оптимальные (или близкие к оптимальным) варианты реакций на эти воздействия. Обычно это ещё 2-3 недели.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем.

О каком напряжении идёт речь?

Это напряжение или стресс каждой из систем организма (мышечной, кровеносной, нервной, психической). Напряжение возникает в ответ на умственную работу, либо статическую нагрузку, которую испытывает организм при вынужденной «сидячей» позе, или психологическую нагрузку от общения в большом и разнородном коллективе.

Стоит отметить, что успешность процесса адаптации во многом определяется состоянием здоровья ребёнка, поэтому для вас будут очень полезны беседы, которые подготовили медики.

А мы возвращаемся к психологической адаптации.

Сколько будет привыкать ребёнок к новым условиям, заранее предугадать нельзя.

Некоторые привыкают к учебному процессу примерно за 2 месяца. К концу первой четверти у таких детей стабильно хорошее настроение, они доброжелательны, у них нет внутреннего напряжения.

У других ребят адаптация продолжается до 6 месяцев. У некоторых пятиклассников адаптация может проходить до конца учебного года.

Итак, какие признаки поведения и настроения ребёнка говорят нам о том, как проходит адаптация?

На то, что адаптация подростка проходит благополучно, указывают такие признаки:

- Подросток с удовольствием посещает школу, рассказывает об одноклассниках, учителе, уроках, вспоминает смешные моменты. И при этом он чётко понимает, что ходит на уроки с целью получения знаний, а не для развлечений.
- Выраженной усталости после занятий нет. Ребёнок активен, у него сохраняется аппетит, нет жалоб на головную боль, усталость, слабость.
- Появились новые друзья, о которых школьник с удовольствием рассказывает.
- Ребёнку нравятся педагоги и процесс получения знаний в школе.

Признаки того, что у ребёнка не всё в порядке с учёбой и вливанием в социум:

- Повышенная эмоциональная чувствительность (сниженное настроение, нежелание идти в школу, быстро наворачиваются слёзы, либо появляется агрессия).
- Неуспеваемость. Ребёнок может отставать или полностью не воспринимать школьную программу.
- Лень либо отсутствие мотивации, неуверенность в собственных силах, боязнь сказать или что-то сделать неправильно.
- Низкий уровень продуктивной деятельности. Он ходит на уроки, но не помнит, о чём там шла речь, вроде бы делает домашние задания, но может просидеть без результата довольно долго, при этом можно отметить "некоторую погружённость в себя".
- Непослушание или демонстративность.

В нашем разговоре уместно вспомнить **характеристику возраста**

В 5 классе меняется ситуация развития ребенка: он включается в новую систему отношений и общения со взрослыми и друзьями, занимая среди них новое место, выполняя новые функции. Пятый класс-это ранний подростковый возраст. Дают о себе знать физиологические факторы в развитии - начинается период бурного физического роста, повышается утомляемость, что связано с отставанием развития кровоснабжения мозга, от роста его структур.

У девочек (раньше, чем у мальчиков) начинается перестройка гормональной системы, характерны перепады самочувствия. Ребёнок становится непослушным, несносным, эгоистом, агрессивным, т.е. в переходный период ребенок часто теряет психологическое равновесие.

По сравнению с младшими школьниками, подросток имеет дело не с одним, а со многими учителями. И естественно вынужден находить подходы общения к разным людям. Учитель для них уже не такой непререкаемый авторитет, как в начальной школе. Учение остается главным видом деятельности подростка, но основной, ведущей становится деятельность общения, включение в групповую деятельность.

Потребности в общении со сверстниками и потребности в самоутверждении становятся доминирующими .

при этом появляется повышенная потребность в признании, внимании, уважении со стороны родителей и других членов семьи ;

- боязнь изоляции в пределах своих малых групп (класс, кружок, компания);
- увеличивается требовательность к другим, чувствительность к несправедливости других.

Характерная особенность всего подросткового периода (10-15 лет) - всё возрастающее стремление стать взрослым, приобщиться к жизни и деятельности взрослых, отмежеваться от всего явно детского и присвоить образцы взрослой жизни.

Познавательные процессы : - продолжают совершенствоваться: произвольность внимания, восприятия, память, способности к общению, абстрактному мышлению, выделению существенного, анализу. Просыпается интерес к самому себе, внешнему облику, своим способностям. Развиваются интересы, подросток пробует себя в различных сферах.

В нравственной сфере - начинает осознанно искать ответы на жизненные вопросы: "Кто я? Какой я? Что такое жизнь?"

Это возраст исследования своего "Я". Начинают осознаваться нравственные чувства (патриотизм, долг, честь, товарищество), отсюда стремление быть другом, иметь верного, понимающего друга.

Развиваются и становятся тоньше эстетические чувства, способность к сопереживанию, мечтательность.

Что полезно делать родителям, чтобы развить те возрастные качества, о которых шла речь, и в то же время снизить напряжение, с которым ребёнок столкнётся в период адаптации?

1. В начальной школе мы рекомендуем сенсомоторные игры и упражнения для использования дома. В пятом классе - эти рекомендации могут также быть актуальны. Но некоторым пятиклассникам уже кажется неинтересным играть в "детские" игры, тогда их можно усложнить. Во время совместных прогулок придумать и предложить "испытать себя", пройти маршрут, где нужно выполнить силовые упражнения, перепрыгнуть, подтянуться, и так далее. При этом обязательно отмечаем, что ребёнок стал более ловкий, более сильный. Дома полезно играть в настольные игры. Полезны и интересны игры детективной направленности, где родитель и ребёнок могут не только соревноваться, но и сотрудничать, разгадывать общую детективную задачу. Игра "Имаджинариум" хорошо развивает ассоциативное мышление. Игры, в которых нужно одновременно держать в голове много условий, нравятся подросткам. Они чувствуют себя в них наравне со взрослыми, а иногда даже успешнее взрослых. И прекрасно, когда родители отмечают это: "Смотри-ка, а ведь ты меня обыграл. Горжусь, ты молодец: быстро думаешь, внимательный и так далее. Игры: "Эки - воки", "Манчкин" и многие другие.

Не забывайте игры нашего детства, игры на бумаге: усложнённые "крестики - нолики", "морской бой", "Балда", "Танчики".

Привлечение подростка к общим семейным делам, благодарность и похвала за дело - это то, что повышает его компетентность и укрепляет мнение о самом себе.

С младшими подростками важно придерживаться правила эмоционального присоединения.

Рассказывает о радостном событии, откликаться тоже улыбкой, контактом глаз, жестами, подтверждая, что это "классное событие!"

Рассказывает о плохом событии, не обесценивайте его "проблему". Иногда мы желая поддержать, говорим: "Ну не расстраивайся, это не проблема", "Вот у меня проблема, мне ипотеку платить нечем". Важно показать, что вы понимаете, что его переживания тоже весомы. "Да уж, тебе действительно, не легко. Такое событие неприятно. Я понимаю тебя. Но важно не застрять в переживаниях, нужно искать выход. Давай попробуем".

В любом возрасте, но особенно на этом этапе важно смотреть вместе с детьми фильмы и мультфильмы, стараться обсуждать. Это может не всегда находить отклик у ребёнка, пусть это не обижает родителей. Делать попытки нужно снова и снова. Разговор о герое фильма можно выводить на нужную вам тему: про самооценку человека, про целеустремлённость, ответственность, смысл жизни, способы преодоления плохого настроения и выхода из трудных ситуаций.

Учите ребёнка правильно относиться к неудачам и ошибкам. Объясните, что в случае неуспеха жизнь ребёнка не закончится, и вы его любить не перестанете. Ошибка только лишь помогает увидеть то, чего он пока не умеет.

Мы остановились на некоторых существенных рекомендациях. Хотелось вдохновить родителей на творческий подход к воспитанию и поддержке детей. Уважаемые родители, именно наша с вами креативность и мудрость помогают во-первых, нам самим оставаться в равновесном состоянии, а во-вторых, воспитывать наших детей здоровыми и благополучными.