Адаптация пятиклассников

Педагог-психолог ГБОУ «Морская школа»

Московского района г.Санкт-Петербурга

Карпова Александра Дмитриевна

**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.
	+ нежелания 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 причины дезадаптации:**

* + страхи в отношениях с учителями;
	+ объективная новизна ситуации обучения;
	+ низкая физиологическая сопротивляемость стрессу;
	+ страх не соответствовать ожиданиям окружающих (в первую очередь, родителей);
	+ страх ситуации проверки знаний;
	+ переживание социального стресса;
	+ фрустрация потребности в достижении успеха;
	+ страх самовыражения.

**Чем можно помочь?**

* Первое условие школьного успеха пятиклассника — **безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.**
* **Создавайте условия для развития** самостоятельности в поведении 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.
* **Помогите ребенку выучить имена новых учителей.**
* **Если вас, что-то беспокоит** в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
* **Основными помощниками** родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.