

Трудности адаптации пятиклассника к школе



Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства – стабильным периодом развития в жизни ребенка. В 5 классе ребенка ждет новая система обучения: классный руководитель и учителя – предметники, преподающие новые дисциплины.

Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс. А другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается. В такой период дети нередко меняются: тревожатся без явных на то причин, становятся робкими или, наоборот, развязными, слишком суетятся. Как результат – у ребят снижается работоспособность, они становятся забывчивыми, неорганизованными, иногда у детей ухудшаются сон и аппетит.

Каковы же причины плохой адаптации в 5 классе?

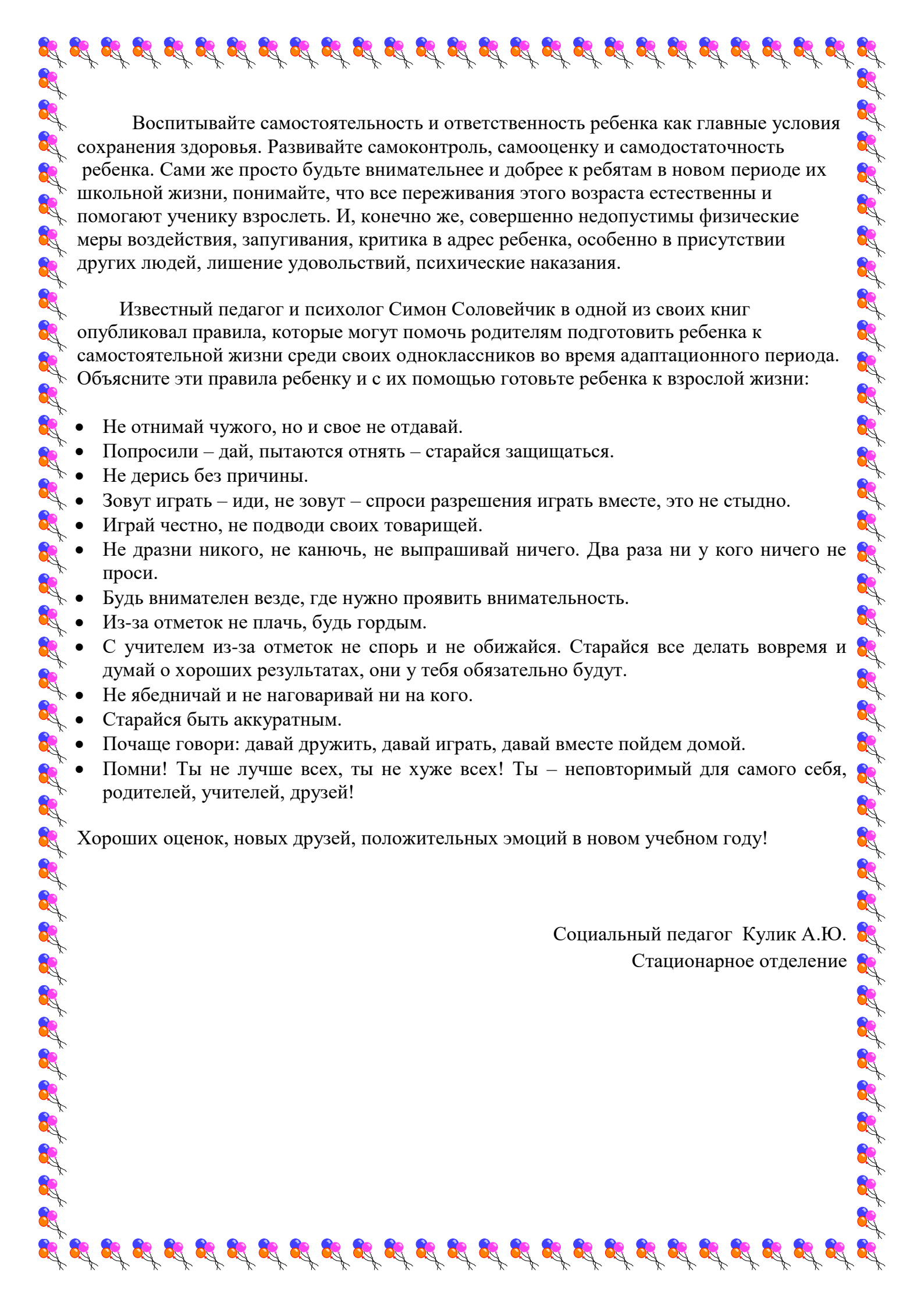
Разные требования со стороны учителей – предметников, необходимость их учитывать и выполнять. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удастся уделить всем необходимое внимание. Изменяется режим дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличивается физическая и умственная нагрузка. Происходит быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме. Меняется питание ребенка, что связано с его большей самостоятельностью.

Чем вы можете помочь ребенку?

Необходимо научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.

Создавайте условия для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий; наблюдайте за правильной позой во время домашних занятий, соблюдайте световой режим. Организуйте правильное питание ребенка с введением в рацион фруктов и овощей; позаботьтесь о закаливании ребенка, уделите максимальное внимание развитию двигательной активности ребенка.

Кроме этого обязательно проявляйте интерес к школе, классу, к каждому прожитому дню. Находите время для неформального общения со своим ребенком после школьного дня. Познакомьтесь с одноклассниками вашего сына или дочери, давайте ребятам возможность общаться после школы.



Воспитывайте самостоятельность и ответственность ребенка как главные условия сохранения здоровья. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка. Сами же просто будьте внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни, понимайте, что все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть. И, конечно же, совершенно недопустимы физические меры воздействия, запугивания, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей, лишение удовольствий, психические наказания.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников во время адаптационного периода. Объясните эти правила ребенку и с их помощью готовьте ребенка к взрослой жизни:

- Не отнимай чужого, но и свое не отдавай.
- Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.
- Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым.
- С учителем из-за отметок не спорь и не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они у тебя обязательно будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе пойдем домой.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Хороших оценок, новых друзей, положительных эмоций в новом учебном году!

Социальный педагог Кулик А.Ю.
Стационарное отделение