Как помочь пятикласснику в адаптации

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы — это сложный, ответственный и стрессовый период. От того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

**Что способствует формированию стрессового состояния у пятиклассника:**

* Появление новых учителей.  Ко всем им нужно привыкнуть, запомнить и научиться четко выполнять требования каждого;
* Новый, непривычный режим;
* Большое количество кабинетов, расположение и номера которых нужно запомнить;
* Обновленный коллектив, в котором приходится находить свое место, заводить друзей;
* Новый, незнакомый классный руководитель;
* Возрастает и темп работы. Приходится быстрее писать, быстрее читать  и соображать. Увеличивающийся объем информации не всегда успевает правильно накопиться и усвоиться. Те, кто раньше писал медленно, не успевают записывать под более быструю диктовку учителя.
* Возрастают объемы домашнего задания, требования к оформлению работ и их выполнению;

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.   Чтобы период адаптации у Вашего ребенка прошел быстрее  и легче  рекомендую  Вам учитывать следующие рекомендации:  - проявляйте интерес к школьной жизни ребенка -  Обязательно интересуйтесь школьной жизнью вашего ребенка, каждым школьным днем.   Ведь  быть в курсе его школьных дел – не так уж сложно. Знать, как у ребенка складываются отношения с одноклассниками, с учителями, как прошел тот или иной предмет – программа максимум для хороших родителей.

* **помогайте ребенку в подготовке домашних заданий**;

Многие родители отмечают, что в 5 классе отметки у ребенка по итогам первой четверти стали немного выше, чем были в начальной школе. Но расслабляться не надо. Дело в том, что в первой четверти применяется более щадящая система оценивания. Это делается для того, что бы каждый ребенок смог поверить  в свои силы. Дальше может быть сложнее. Поэтому 5 класс – не время ослаблять контроль за выполнением домашних заданий.

* **предъявляйте требования, соизмеримые с уровнем способностей ребенка;**
* **не запугивайте ребенка;**

Не следует запугивать ребенка необходимостью учиться, чтобы не стать бомжом, дворником. Это может привести к тому, что ребенок может вам заявить, что он и мечтает стать дворником, чтобы его оставили в покое. Вообще фразы: «Не будешь учиться, человеком не станешь» или «Будешь хорошо учиться, будешь хорошо зарабатывать» для ребенка являются абстрактными. Мотив хорошей учебы должен быть ему понятен сейчас. Это должно быть то, что ему не хватает сегодня. Например: «Будешь сильным и умным - будешь пользоваться авторитетом  у девчонок» или «Хорошо будешь учиться – будешь чувствовать себя уверенным в любой компании».

* **предъявляйте требования, соизмеримые с уровнем способностей ребенка**;
* **никогда не говорите плохо о школе, об учителях**;

Этим вы подрываете авторитет школы, авторитет учителя. Если у вашего ребенка возникли проблемы в отношениях с учителем, придите в школу, поговорите с учителем. Однако не старайтесь начинать разговор фразами: «Что вы имеете к моему ребенку?». Спросите, в чем может быть причина трудностей в изучении ребенком того или иного предмета. Возможно,  ребенок постоянно не готов к уроку. Возможно,  он не приносит на урок все необходимое. Если учитель видит, что его предмет считают важным, стараются изучать его, то изменит свое мнение об ученике. Регулярно беседуйте с классным руководителем и  учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.