

## ***Адаптация ребенка к школе***

*Адаптация ребенка к школе* - довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Не день, не неделя требуется для того, чтобы малыш освоился по-настоящему. Адаптация к школе далеко не у всех детей протекает безболезненно. У некоторых она не наступает совсем, и тогда приходится говорить о социально-психологической дезадаптации, которая ведет к серьезным последствиям.

Только совместные усилия учителя, педагога, родителя, школьного психолога, врачей способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения

Каждый родитель заинтересован в том, чтобы у него с его любимыми детками складывались хорошие, доверительные взаимоотношения; чтобы в школе он был успевающим и успешным учеником, чтобы у него было много хороших, верных друзей, чтобы сам был хорошим человеком, чтобы к нему все хорошо относились... Можно еще очень -очень долго перечислять то, что мы хотим для ребенка. Поэтому хотелось бы дать несколько советов, правил в отношении воспитания детей:

- Смотрите на своего ребенка как на самостоятельную личность.
- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Никогда (даже в сердцах) не говорите ребенку, что он хуже других.
- По возможности честно и терпеливо отвечайте на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это не выгодно .
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
- Все время доказывайте своим поведением, что умеете держать слово.
- Держите себя так, чтобы ребенок не боялся идти к вам с любым вопросом, даже тогда, когда чувствует, что вопрос деликатный.
- Раньше, чем пристыдить или наказать ребенка, постарайтесь понять, по каким побуждениям он совершил свой поступок.
- Не обращайтесь с ним все время как с маленьким ребенком.
- Не балуйте его и не делайте за него то, что он мог бы сделать сам.
- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

- Учите ребенка свободно и непринужденно обращаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

### **Проблемы пятиклассников в период адаптации к школе**

Основные проблемы, возникающие в период адаптации к условиям обучения в средней школе:

- Очень много разных учителей.
- Непривычное расписание (новый режим).
- Много новых кабинетов, которые неизвестно как расположены
- Новые дети в классе Новый классный руководитель.
- В средней школе они снова – самые маленькие, а в начальной школе были уже большими.
- Проблемы со старшеклассниками.
- Возросший темп работы
- Другие нормы оценок.
- Новые, непривычные требования к оформлению работ.
- Необходимость самостоятельно находить дополнительную литературу и работать с ней.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от интеллектуальной готовности, но и от того, насколько хорошо он умеет налаживать отношения и общаться с одноклассниками и педагогами, соблюдать школьные правила, ориентироваться в новых ситуациях.

По данным психологов ситуация адаптации вызывает у многих пятиклассников повышенную тревожность, как школьную, так и личностную, а зачастую и появление страхов:

- Усиливается страх не соответствовать ожиданиям окружающих, который в этом возрасте, как правило, сильнее, чем страх самовыражения.
- Для ребенка младшего подросткового возраста чрезвычайно важно мнение других людей о нем и о его поступках, особенно мнение одноклассников и учителей.
- Постоянный страх не соответствовать ожиданиям окружающих приводит к тому, что способный ребенок не проявляет в должной мере свои возможности.

Все психологические особенности постепенно начинают проявляться в возрасте 10-11 лет – при переходе в среднюю школу, достигая апогея к 13-14 годам. Поэтому процесс адаптации в этом возрасте может оказаться непростым, и соучастие родителей просто необходимо.

### **Рекомендации родителям пятиклассников**

Уважаемые родители! В ваших руках сделать период адаптации своего ребенка к школе менее болезненным. Вот несколько рекомендаций:

1. Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение, не ограничивайтесь фразами ; «Что получил?», «Как дела?», расспрашивайте о настроении, проявляйте эмоциональную чувствительность, делитесь чувствами.
2. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже незначительные успехи и достижения.
3. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий.
4. Не запугивайте ребенка. Страх притупляет деятельность ребенка.

5. Принимайте участие в жизни класса и школы.
6. Подавляйте в себе искушение немедленно использовать любую ошибку ребенка для его критики.
7. Выработайте памятку по выполнению домашнего задания.
8. Если ребенок просит о помощи в подготовки домашнего задания, не отказывайте ему в помощи. Но не выполняйте за ребенка, просто оказывайте поддержку.
9. Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте у него позитивное отношение к школе.
10. Успех или неуспех влияет на мотивацию учения, поэтому особое внимание нужно уделить формированию правильного отношения детей к ошибкам, неудачам, промахам, неудачам. Ведь это толчок к самосовершенствованию, к тому, чтобы стать лучше, сильнее, опытнее.
11. Не принуждайте детей работать на «оценку», так как это все больше провоцирует школьные страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания.
12. Контролируйте ребенка, делая ему замечания, ругая его, объясните: «за что...»