

**Ваш ребенок пятиклассник.
Рекомендации психолога для родителей
в период адаптации в 5 классе.**

Педагог – психолог: Тараненко С.А. 10.10.2024 г.

Ваш ребенок уже в 5-ом классе. Начальная школа позади, и ребенок взял с собой в среднее звено багаж хороших прочных знаний, стабильную успеваемость, умение общаться и хорошее здоровье, чтобы покорять новые вершины.

Для ребенка-пятиклассника, еще маленького среди учащихся среднего и старшего звена, но одновременно повзрослевшего за лето, очень важно чувство социальной успешности, которая даёт ребенку желание стараться, быть лучше и осваивать новое в школе.

Процесс АДАПТАЦИИ к новому режиму обучения, к изменившимся методическим требованиям, к новым социальным, школьным, семейным правилам, для ребёнка - есть сложный и неоднозначный процесс, который требует времени для физиологического и психологического привыкания ребёнка и внимательного, терпимого отношения взрослых.

С какими же трудностями сталкиваются родители в первые месяцы обучения детей в 5 классе?

- Ребенок стал показывать низкие результаты по успеваемости, оценки ниже, чем в начальной школе.
- Ребенок стал больше конфликтовать как со сверстниками, так и со взрослыми.
- В семье чувствуется противостояние, демонстративность в поведении ребенка.
- Возможно, и наоборот, ребенок стал более инфантильным, вернулся к «дошкольным» моделям поведения: непривычные требования внимания к себе, желание больших телесных контактов (обнимания, забираться на колени и пр.).
- Нарушение сна и аппетита, нежелание идти в школу.
- Проявление, усиление невротических симптомов: запинки в речи, навязчивые движения и др. (если имел место ранее поставленный диагноз)
- Эмоциональная нестабильность: капризы, слёзы, спад настроения или в противоположность избыток эмоционального перевозбуждения.
- Частые жалобы ребенка на самочувствие, простудные и пр. заболевания.

В этот период некоторые дети могут быть очень шумными, крикливыми, без удержу несутся по коридорам, отвлекаются на уроках, даже могут вести себя развязно с учителями: дерзить, капризничать. Другие очень скованны, робки, стараются держаться незаметно, слушают, когда к ним обращаются с вопросом, при малейшей неудаче, замечании расстраиваются, замыкаются в себе.

Конечно, не у всех детей адаптация к школе протекает с подобными отклонениями, но есть пятиклассники, у которых этот процесс сильно затягивается.

Осложнения в адаптации вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм в связи с резким изменением образа жизни и со значительным увеличением тех требований, которым ребенок должен отвечать.

Скорая помощь в период адаптации.

Не паниковать!

Обратиться для беседы к классному руководителю.

Привести ребенка на приём к школьному врачу – невропатологу: врач, наблюдающий ребенка в течение обучения, даст направления на обследование, врачебные рекомендации и, если будет необходимость, предложит стратегии поддерживающего лечения в адаптационный период.

Обязательно связаться со школьным психологом, курирующим класс. Ваши наблюдения в семье помогут психологу более адресно составить направления коррекционной работы с Вашим ребенком.

Психологические рекомендации:

- ✓ В этот период как никогда нужно чтобы ограничений, требований, запретов не было слишком много – будьте гибкими терпимыми в общении с ребенком
- ✓ Больше наблюдайте, активно слушайте ребенка.
- ✓ Вы переживаете за ребенка и помогаете ему, но не показывайте ребенку свою озабоченность его школьными успехами: – тревожность передаётся ребёнку от родителей!
- ✓ Интересуйтесь школьной жизнью ребенка и смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, экскурсий.
- ✓ Подчеркивайте, выделяйте значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогайте ему тем самым обрести веру в себя. Это способствует снижению тревоги, а так как ребенок на уроках все же работает, то у него обязательно накапливаются достижения.
- ✓ Таким образом, нельзя допустить, чтобы ребенок был замкнут на своих школьных неудачах, ему надо найти такую внеучебную деятельность, в которой он способен самоутвердиться. А это впоследствии положительно и продуктивно скажется на школьных делах и обеспечит более комфортную адаптацию.

