

## Рекомендации родителям будущих пятиклассников

Переход от младшей ступени образования (начальная школа) к основной (5 класс) сопровождается **резкими переменами в жизни школьников:**

- повышением требований к самостоятельности и ответственности учащихся,
- возрастающей сложностью предметного содержания обучения,
- новыми отношениями с учителями – предметниками,
- значительным увеличением учебной нагрузки учащихся.

Эти перемены вызывают следующие **кризисные явления у пятиклассников:**

- школьную дезадаптацию,
- спад учебной мотивации,
- нарастание дисциплинарных трудностей,
- рост тревожности,
- дезориентацию в жизненных ситуациях.

Самое важное – избежать совпадения 2-х кризисов, один из которых связан с объективной спецификой переходного периода (**возрастной кризис**), а другой – с **ошибками в организации обучения (педагогический кризис)**. Один из них провоцирует противоречия этого этапа развития ребенка «изнутри», а другой – «извне».

**Возрастной кризис.** С началом этапа полового созревания происходят существенные изменения в познавательной сфере школьника: замедляется темп их деятельности, на выполнение определенной работы теперь школьнику требуется больше времени. Дети чаще отвлекаются, неадекватно реагируют на замечания, иногда ведут себя вызывающе, бывают раздражены, настроение часто меняется. Это является причиной замечаний, наказаний, приводит к снижению успеваемости и конфликтам во взаимоотношениях. Учитель и родители должны знать, что все эти особенности объективны, быстро проходят и не оказывают отрицательного влияния на учебу, если не становятся предметом особого внимания и «разбирательства» со стороны взрослых.

Психологические особенности пятиклассников, которые могут послужить почвой возникновения конфликтов между учителями и учениками:

- чувство взрослости, не подкрепленное еще реальной ответственностью. Проявляется в потребности равноправия, уважения и самостоятельности, в требовании доверительного отношения со стороны взрослых. Пренебрежение этими требованиями обостряет негативные черты подросткового кризиса. Если школа не предлагает ученикам средств реализации их чувства взрослости, оно проявится, но самым невыгодным образом – в виде уверенности подростка в учительской несправедливости.
- склонность к фантазированию и некритическому планированию своего будущего. Результат действия становится второстепенным, на первый план выступает свой собственный замысел. Если учитель контролирует только качество результатов учебной работы школьников и не находит места для оценки детского творчества, инициативы, самостоятельности, то процесс учения теряет для ученика свою актуальность и привлекательность.
- стремление экспериментировать, используя свои возможности. Школа должна предоставить культурные возможности для этого (кружковые формы работы).

### **Необходимо обратить внимание на такие моменты:**

#### 1. Психологическое состояние детей данного возраста:

- повышению уровня тревожности самого ребенка,
- степень учебной и социальной мотивации пятиклассника,
- психологический климат в классном коллективе,
- влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе.

#### 2. Физиологические трудности пятиклассников на переходном этапе:

- изменение режима дня,
- гормональные изменения в организме ребенка,
- изменение в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

#### 3. Система взаимоотношений с ребенком в семье в период адаптации:

- повышение уровня тревожности семьи, связанное с обучением ребенка в 5 классе (т.е. в основной школе),

- зависимость степени адаптации от тех требований, которые предъявляет ребёнку семья,

#### 4. Способы помощи ребёнку:

- советы педагогов о помощи в подготовке д/з,

- организация занятости учащихся во внеурочное время в школе.

### Советы родителям

1. Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес формальным вопросом: «Как прошел день в школе?». Выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Обязательно спрашивайте своего ребёнка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведения и взаимоотношениях с другими детьми.

Даже если особого повода для беспокойства, консультируйтесь с учителями вашего ребенка не реже, чем раз в 2 месяца. Без колебаний побеседуйте с учителями, если вы чувствуете, что не все знаете о школьной жизни вашего ребенка или его школьных проблемах.

3. Не связывайте оценки за успеваемость ребёнка со своей системой наказания и поощрения.

Ребёнок должен воспринимать свою хорошую успеваемость как награду за свой труд. Если у ребенка дела идут хорошо, чаще проявляйте свою радость.

4. Помогайте ребёнку делать домашние задания, но не делайте их сами за него.

Установите с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашнее задание, и следите за выполнением этих установок.

Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям, убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения.

5. Прилагайте все усилия для того, чтобы поддерживать в доме спокойную и стабильную атмосферу, не выплескивайте свои эмоции из-за неприятностей на работе и в личной жизни.

Такие события, как начало и конец учебного года, переход из начальной школы в среднюю, могут привести к стрессу. Знать о возможном стрессе, уметь скорректировать «острые углы» внутрисемейных отношений – значит, предотвратить его.

### **Анкетирование родителей пятиклассников.**

Какие трудные моменты в его учебной деятельности не всегда заметны педагогам и классному руководителю. Хотелось бы, чтобы ваши ответы на вопросы данной анкеты помогли вашему ребенку быстрее и успешнее адаптироваться к обучению в пятом классе.

1. Какие учебные предметы даются вашему ребенку легко?
2. По каким учебным предметам подготовка домашнего задания вызывает у него затруднение?
3. С чем это, по вашему мнению, связано?
4. Какая помощь нужна вашему ребенку со стороны учителя по предмету, классного руководителя?
5. Что бы вы хотели посоветовать учителю-предметнику в организации общения с вашим ребенком на уроке?

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

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 ухудшается сон и аппетит.

### **Причины плохой адаптации в 5-м классе:**

1. Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять.
2. Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочником и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.
3. Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удается уделить всем необходимое внимание.

Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

Специалисты должны обратить внимание родителей на следующие моменты:

- изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;
- быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;
- изменение в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

### **Рекомендации для родителей**

- Необходимость смены учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- Наблюдение родителей за правильной позой во время домашних занятий, соблюдение светового режима.
- Предупреждение близорукости, искривления позвоночника, тренировка мелких мышц кистей рук.
- Обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей. Организация правильного питания ребенка.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.

«Психологические проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления»

1. Повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе.
2. Повышение уровня тревожности самого ребенка. Зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение.
3. Зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе.
4. Степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и внеучебные контакты.
5. Влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

### **Рекомендации для родителей**

Первое условие школьного успеха пятиклассника – безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Обязательное знакомство с его одноклассниками и возможность общения ребят после школы.
- Недопустимость физических мер воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учет темперамента в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
- Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.

- Не отнимать 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 на учителя за отметки не обижайся. Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя 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!

Очень хорошо, если родители поместят свод этих правил в комнате или в рабочем уголке своего ребенка на видном месте. Желательно в конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила у него получаются выполнять, а какие – нет, и почему.

Классный руководитель готовит для родителей анализ результативности учебной деятельности учащихся по материалам анкетирования учителей.

Каждый учитель, работающий в классе, готовит памятки для учащихся по своему предмету, а классный руководитель раздает их на родительском собрании.

### **Информация для родителей 5-классников**

Для пятиклассника, приходящего в школу 1 сентября, все оказывается новым. Переход ученика из начальной школы в среднюю совпадает со своеобразным концом детства — стабильным периодом развития в жизни ребенка. Вчера он ещё был маленьким, а завтра будет солидным пятиклассником. В пятом классе ребенка ждет новая взрослая жизнь, новая система обучения: классный руководитель и учителя- предметники, преподающие новые дисциплины в разных кабинетах.

Одни пятиклассники гордятся тем, что повзрослели, и быстро втягиваются в учебный процесс, а другие переживают изменения в школьной жизни, и адаптация у них затягивается.

Успешность адаптации младшего подростка зависит не только от его 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.

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.

Возможные трудности школьной жизни детей:

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;
- возросший объем работы как на уроке, так и дома;
- новые требования к оформлению работ;
- необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.

В случае трудностей адаптации о них могут свидетельствовать следующие признаки:

- усталый, утомленный внешний вид ребенка;
- нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелание 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.

Все переживания этого возраста естественны и помогают ученику взрослеть, поэтому родителям и учителям надо просто быть внимательнее и добрее к ребятам в новом периоде их школьной жизни.

#### ***Причины психологических трудностей:***

- повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе;
- повышение уровня тревожности самого ребенка;
- зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение;
- зависимость степени адаптации ребенка от его внутреннего состояния, характера, его успеваемости в начальной школе;
- степень учебной и социальной мотивации пятиклассника, его желание вступать в учебные и внеучебные контакты;
- состояние его физического здоровья, связанное с возрастными изменениями в организме и психологическим климатом в классном коллективе;
- влияние самооценки ребенка на адаптацию к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

Для того чтобы понять, какая помощь требуется ребенку, важно знать, с какими трудностями он сталкивается, какие проблемы имеют место в теперешней ситуации.

Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали

уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе.

Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.

---

### **Рекомендации для родителей:**

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
  - Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
  - Недопустимость критики в адрес ребенка в присутствии других людей (учителей, сверстников).
  - Учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к новым условиям.
  - Предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью.
  - Поощрение ребенка, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
  - Развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка;
  - Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе во время адаптационного периода. Родителям необходимо объяснить эти правила ребенку и с их помощью готовить ребенка к взрослой жизни.
-

## **Адаптация пятиклассников к новым условиям учёбы**

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы — это сложный и ответственный период; от того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Наша задача — разобраться в том, что происходит сейчас с нашими детьми, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Подростковый возраст (10-15 лет) — период бурного роста и развития организма. Границы подросткового периода совпадают с обучением в V-IX классах школы.

Родители считают детей этого возраста трудными, "неслухами", педагоги и психологи называют этот период "переходным", "критическим". Многочисленные житейские наблюдения за подростками и не менее многочисленные научные исследования подтверждают действительную сложность происходящих в этом возрасте процессов развития.

Коротко основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. Начало перестройки организма связано с активизацией деятельности гипофиза (нижний мозговой придаток), особенно его передней доли, гормоны которого стимулируют рост тканей и функционирование других желез внутренней секреции. Происходит интенсивный рост тела. Наблюдается возрастное несоответствие в развитии сердечно-сосудистой системы: сердце значительно увеличивается в объеме, а диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии. Это приводит к временным функциональным расстройствам кровообращения, проявляющимся в головокружении, головных болях, сравнительно быстрой утомляемости.

Идет половое созревание. Наиболее интенсивны эти процессы у девочек в 11-13 лет, у мальчиков — в 13-15 лет. Вследствие неравномерного физического развития всего организма, и в частности нервной системы, у подростков наблюдается повышенная возбудимость, раздражительность, вспыльчивость. Эти особенности физического развития подростка должны иметь в виду и педагоги, и родители.

Однако относить трудности развития подростков только за счет полового созревания не следует. Анатомо-физиологические изменения организма — "природа" подростка сосуществует с тем, что называют культурой, т. е. конкретными общественно-историческими условиями жизни и развития. Изменить "природу" мы не можем, но создать условия для

бесконфликтного перехода от детства к взрослости, приложив к тому максимум усилий, можем.

Подростковый возраст иногда называют трудным. Это утверждение и верно, и не верно. Верно, что усложнение деятельности, поведения и сознания подростков создает дополнительные трудности в их воспитании. Труден сам процесс превращения ребенка во взрослого. Вместе с тем в этом возрасте множество замечательных составляющих. Подростковый возраст — это возраст кипучей энергии, активности, больших замыслов, активного стремления к творческой деятельности. Подросток все больше стремится к самостоятельности во всем, его уже не устраивает простое заучивание наизусть учебного материала и его механическое воспроизведение.

Некоторые психологи выделяют у детей подросткового возраста особое свойство личности, которое называют чувством взрослости. Это чувство может возникать в результате осознания подростком сдвигов в своем физическом развитии. Во взаимоотношениях со взрослыми подросток уже не чувствует себя ребенком, он может и желает участвовать в общем труде, иметь серьезные обязанности и поручения.

Подросток — это ребенок, становящийся взрослым. Внешне подросток мало похож на взрослого: играет, дерется, шалит, скачет. Но за внешней непохожестью, за "детскостью" скрывается то незаметное, о чем часто не подозревают родители, — "взрослость". Главным в личности подростка является возникшее и все более и более утверждающееся чувство, что он уже не ребенок. Но очень часто представление подростка о себе как о взрослом человеке не совпадает с мнением о нем окружающих людей: родителей, соседей, знакомых, а иногда и учителей.

Конечно, "чувство взрослости" — это скорее стремление быть взрослым и внутреннее отрицание своей принадлежности к детям, чем настоящая "взрослость". И отношение взрослых к подростку зачастую остается прежним: "Мал еще, чтобы указывать". Такое отношение часто приводит к драматическим конфликтам между родителями и подростками. Конечно, трудно родителям видеть, как их дочка, подражая моде, надевает на себя несуразные платья, подкрашивает глаза, а от сына пахнет табаком. Но для того, чтобы избежать серьезных последствий переходного возраста, взрослые должны научиться относиться к своим детям как к взрослым людям. Основной причиной конфликтов является несоответствие между отношением к подростку как к ребенку и представлением подростка о себе как о взрослом человеке, имеющем новые права. Во избежание конфликта необходимо найти для подростка новое место рядом с собой, предоставить ему ту степень самостоятельности, которая соответствует его возможностям, общественным требованиям к нему и позволяет взрослому

влиять и руководить подростком. Если взрослые не меняют систему своих отношений с подростком, то нужные для себя отношения дети находят среди своих ровесников. И, к сожалению, не всегда эти отношения строятся на правильных основаниях, на системе моральных ценностей, принятых в обществе.

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. Под адаптацией принято понимать — в широком смысле — приспособление к окружающим условиям. Адаптация имеет два спектра — биологический и психологический. Мы ведем речь именно о психологической адаптации учащихся — так как им в настоящий период необходимо приспособиться к новым условиям школьной действительности, начиная от внешних (кабинетная система), и заканчивая внутренними (установление контактов с разными учителями, усвоение новых предметов).

Надо заметить, что с понятием "адаптация" тесно связано понятие "готовность к обучению в средней школе". Не все учащиеся начальной школы подготовлены к переходу в среднюю одинаково. Можно выделить следующие составляющие понятия "готовность к обучению в средней школе":

1. Сформированность основных компонентов учебной деятельности, успешное усвоение программного материала.
2. Умение самостоятельно работать, осмысливать материал.
3. Качественно иной, более "взрослый" тип взаимоотношений с учителями и одноклассниками.

Большинство проблем, трудностей адаптации вызвано двумя группами причин: недостатками в обучении школьников и нарушениями характера их общения со значимыми людьми.

К сожалению, мы, классные руководители, ничего не можем сегодня сказать о состоянии здоровья пятиклассников. Медосмотр будет только в январе. Однако, если вы, родители, знаете, что у ваших детей есть проблемы со здоровьем, должны быть у ребёнка какие-то ограничения при занятиях физкультурой, то надо заранее принести справку из поликлиники и сдать классному руководителю.

Вы будете встречаться с классным руководителем 1-2 раза в четверть на родительских собраниях, а между собраниями вас тоже хотелось бы видеть в школе. Возникнут проблемы, приходите, будем искать общее решение. Приходите и просто так, чтобы дети видели, что их судьба, их успехи вам не безразличны.

Позвольте в заключении, уважаемые родители дать вам несколько советов:

- Не ругайте детей за плохие отметки, тогда они не будут хитрить и обманывать. Напротив, между вами установятся доверительные отношения.
- Интересуйтесь успеваемостью своего ребенка постоянно, а не в конце четверти, когда уже поздно исправлять двойку на тройку.
- Если ребенок уже пытался вас обмануть, мол, в школе все хорошо, но на проверку выходило иначе, почаще получайте информацию "из первых рук". Учитель скажет вам правду.
- Никогда не говорите плохо об учителе в присутствии ребенка. Тем более не выносите поспешных приговоров. Лучше отправиться в школу и самостоятельно разобраться с проблемной ситуацией. Помните, моральные нормы в ребенке закладывает не столько школа, сколько семья. Неуважительное отношение к старшим (будь то незнакомый человек или учитель в школе) – плохая черта. От неё лучше избавиться уже в детстве.

Желаем успехов!

---

#### **Пятиклассники должны:**

- уметь обращаться с одноклассниками, иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других, уметь поддерживать отношения;
- уметь правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;
- стараться учиться, стремиться овладевать знаниями, уметь заниматься самостоятельно;
- уметь дружить, иметь постоянного друга, общаться с мальчиками и девочками, самостоятельно разрешать возникающие конфликты;
- уметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминания, помогать родителям;
- уметь общаться с продавцом, врачом и т. д.
- уметь предвидеть последствия своих действий, делать безопасный правильный выбор.

Пятиклассник *постепенно* начинает сам контролировать свою учебную работу, появляется самоконтроль. Ребенку необходим так называемый пооперационный контроль за процессом учебной деятельности. То есть необходимо наблюдать за правильным выполнением всех операций, а не только смотреть на конечный результат работы. Ребенок должен учиться сам контролировать процесс учебы, тогда у него сформируется такая важная психическая функция, как *внимание*.