

## **Адаптация пятиклассников к обучению в средней школе**

### **Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе:**

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

### **Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе.**

- 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;

### **Степень адаптации ребенка зависит от:**

- его внутреннего состояния;
- его характера;
- его успеваемости в начальной школе;
- его физического здоровья;
- от психологического климата в классном коллективе;
- а также от его самооценки (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

### ***Признаки успешной адаптации:***

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками, учителем.

### **Рекомендации для родителей:**

- Поддерживайте своего ребенка! Хвалите его за успехи!
- Проявляйте интерес к событиям школьной жизни. Обсудите с ребенком новые правила, помогите их запомнить и справиться с потоком новой информации.
- Поддерживайте общение ребенка с одноклассниками во внеурочное время.
- Обеспечьте возможность для чередования активности. Вводите динамические паузы.
- Предоставьте ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью.

Помните о том, что переход в среднюю школу - это отличная возможность развить познавательный интерес к отдельным предметам и обучению в целом!