**Адаптация пятиклассников**

В психолого-педагогической литературе рассматриваются следующие понятия: адаптивность и адаптированность.

Под адаптивностью понимают уровень способности приспособления индивида к изменяющимся условиям. Врожденные основы адаптивности – это инстинкты (установки), темперамент, эмоции, уровень врожденных сторон интеллекта, специальные способности, внешние данные и физическое состояние организма. Уровень адаптивности повышается или понижается под воздействием воспитания, обучения, условий и образа жизни. Адаптивность тренируема, следовательно, над ее развитием можно и нужно работать.

Адаптированность – это уровень фактического приспособления индивида, уровень его социального статуса и самоощущения – удовлетворенности или неудовлетворенности собой и своей жизнью.

Адаптация – дезадаптация – это приспособление или не приспособление ребенка к школьным требованиям, эмоциональное принятие или непринятие своей школьной роли. Адаптация – процесс, обусловленный двумя факторами – личностью и средой. Дезадаптация зависит от взаимного несовпадения "ожиданий", предъявляемых личностью к среде или среды к личности.

***Адаптация пятиклассника***

*Во избежание «Психологические проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления» можно дать следующие рекомендации:*

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 ребенка 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.

Пятиклассники должны:

* уметь общаться с одноклассниками,
* иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других,
* уметь поддерживать отношения, уважая одноклассников;
* уметь распределять и планировать свое время,
* проявлять самостоятельность в своих делах
* в случае необходимости обращаться за помощью к взрослым;
* стараться учиться,
* стремиться овладевать знаниями,
* уметь заниматься самостоятельно;
* уметь дружить,
* общаться уважительно (вежливо ) с мальчиками и девочками,
* самостоятельно разрешать возникающие конфликты;

Обладать навыками самообслуживания:

* личная гигиена,
* подготовка к уроку и сбор вещей после него,
* дежурство в классе,
* выполнение поручений;

Уметь общаться со взрослыми: врачом, продавцом и т.д.

* иметь постоянные обязанности дома,
* выполнять их без напоминания,
* помогать родителям;
* уметь предвидеть последствия собственных действий,
* делать безопасный правильный выбор.

**Рекомендации для родителей**

Правила общения с ребенком**:**

Выражайте недовольство отдельными действиями, но не личностью.

Осуждайте действия, но не его чувства, какими бы нежелательными или «неположительными» они ни были.

Позволяйте ребенку сталкиваться с отрицательными последствиями его действий или бездействий. Только тогда он будет *«ВЗРОСЛЕТЬ»,* становится сознательным.

Если ребенку трудно и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему, но не полностью, а частично: большую часть предоставьте делать самому.

Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.

Постепенно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка: пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.

Уважайте других детей.

Помните:

Если Ваш ребенок – личность, то другой – такая же личность;

О своих чувствах говорите ребенку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о нем, его поведении.

Ориентировочное распределение видов деятельности пятиклассника в сутки.

1. Учебные и факультативные занятия - 2-2,5 часа

2. Учебные занятия дома ( с учетом перерывов) – 2-2,5 часа

3. Подвижные игры и спортивные развлечения – 2-3 часа

4. Внеклассные и внешкольные занятия, творческая деятельность, общественно-полезный труд, помощь семье, чтение художественной литературы – 1-2 часа

5. Утренняя гимнастика, закаливание. Прием пищи , туалет – 2-2,5 часа.

6. Сон ночной – 9-10 часов.

***Педагог-психолог МАОУ «СОШ № 152 г. Челябинска»***

***Альбикова Р.А.***