**Рекомендации по работе с детьми с низкой школьной мотивацией**

Необходимо содействовать развитию учебной мотивации через формирование: активной позиции школьника, положительного отношения к учению, познавательного интереса.

Для формирования активной позиции школьника учитель может использовать:

– словесное внушение, в частности, чувства должного отношения к учению, к школе;

– необходимо обеспечить ситуации личного выбора задачи, упражнения (какую задачу будешь решать: про яблоки или про домики?); степень сложности задачи (легкая или интересная); число задач (сколько задач берешься решить: одну или две?);

– создать ситуацию активного влияния в совместной учебной деятельности (дети сами разбиваются на пары и выполняют предложенные задания).

Для формирования положительного отношения к учению:

– заботиться о создании общей положительной атмосферы на уроке, постоянно снижать тревожность детей, исключая упреки, выговор, иронию, насмешку, угрозы и т. д., стремясь исключить страх школьника перед риском ошибиться, забыть, смутиться, неверно ответить;

– создавать ситуации успеха в учебной деятельности, формирующие чувство удовлетворенности, уверенности в себе, объективной самооценки и радости;

– опираться на игру, включая интеллектуальные игры с правилами, активно используя игротехнику на каждом этапе урока, делать игру естественной формой организации быта детей на уроке и во внеурочное время;

– использовать интерес учеников к наглядности;

– целенаправленно эмоционально стимулировать детей на уроке, предупреждая опасные для учения ощущения скуки, серости, мо­нотонности посредством включения разных видов деятельности, занимательности, личной эмоциональности; возбуждать интеллектуальные эмоции - удивления, новизны, сомнения, достижения; формировать внутренний оптимистический настрой у детей, вливая уверенность, давая установку на достижение, преодоление трудностей.

При развитии мотива достижения ориентируйте учеников на самооценку деятельности:

Спрашивайте ученика: «Ты доволен результатом?», вместо оценки: «Ты хорошо справился с работой».

Проводите индивидуальные беседы для обсуждения достижений и пробелов. Постоянно интересуйтесь отношением ученика к процессу и результату своей деятельности.

Помогайте ученикам быть ответственными за удачи и промахи.

Если вы делаете ошибку или ваша работа не выпол­нена на достаточно высоком уровне, обсуждайте это с учениками. Будьте самокритичны и ответственны за свои ошибки.

Приглашайте на уроки гостей, которые рассказали бы о своих удачах и неудачах.

Попытайтесь находить смешной выход из ситуаций. Иногда ошибки бывают веселыми.

Помогайте ученикам увидеть связь между их уси­лиями и результатами труда: организуйте рефлек­сию и обратную связь во время урока.

Развивать познавательные интересы, для чего необходимо:

– не допускать учебных перегрузок, переутомления и одновременно низкой плотности режима работы (дозировка учебного материала с точки зрения количества и качества должна соответствовать возможностям и способностям учащихся);

– использовать содержание обучения как источник стимуляции познавательных интересов;

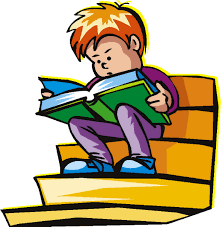
– стимулировать познавательный интерес многообразием приемов занимательности (иллюстрацией, игрой, кроссвордами, драматизацией, задачами-шутками, занимательными упражнениями и т. д.);

– специально обучать приемам умственной деятельности и учебной работы;

– использовать проблемно-поисковые методы обучения.

**Психологические рекомендации по развитию уровня школьной мотивации. Памятка педагогам и родителям.**

**Для учителей:**

* Для формирования активной позиции школьника учитель может использовать:
* словесное внушение, в частности, чувства должного отношения к учению, к школе;
* необходимо обеспечить ситуации личного выбора задачи, упражнения (какую задачу будешь решать: про яблоки или про домики?); степень сложности задачи (легкая или интересная); число задач (сколько задач берешься решить: одну или две?);
* создать ситуацию активного влияния в совместной учебной деятельности (дети сами разбиваются на пары и выполняют предложенные задания).
* Для формирования положительного отношения к учению:
* заботиться о создании общей положительной атмосферы на уроке, постоянно снижать тревожность детей, исключая упреки, выговор, иронию, насмешку, угрозы и т. д., стремясь исключить страх школьника перед риском ошибиться, забыть, смутиться, неверно ответить;
* создавать ситуации успеха в учебной деятельности, формирующие чувство удовлетворенности, уверенности в себе, объективной самооценки и радости;
* опираться на игру, включая интеллектуальные игры с правилами, активно используя игротехнику на каждом этапе урока, делать игру естественной формой организации быта детей на уроке и во внеурочное время;
* использовать интерес учеников к наглядности;
* целенаправленно эмоционально стимулировать детей на уроке, предупреждая опасные для учения ощущения скуки, серости, монотонности посредством включения разных видов деятельности, занимательности, личной эмоциональности; возбуждать интеллектуальные эмоции - удивления, новизны, сомнения, достижения; формировать внутренний оптимистический настрой у детей, вливая уверенность, давая установку на достижение, преодоление трудностей.
* При развитии мотива достижения ориентируйте учеников на самооценку деятельности:
* Спрашивайте ученика: «Ты доволен результатом?», вместо оценки: «Ты хорошо справился с работой».
* Проводите индивидуальные беседы для обсуждения достижений и пробелов. Постоянно интересуйтесь отношением ученика к процессу и результату своей деятельности.
* Помогайте ученикам быть ответственными за удачи и промахи.
* Если вы делаете ошибку или ваша работа не выполнена на достаточно высоком уровне, обсуждайте это с учениками. Будьте самокритичны и ответственны за свои ошибки.
* Приглашайте на уроки гостей, которые рассказали бы о своих удачах и неудачах.
* Попытайтесь находить смешной выход из ситуаций. Иногда ошибки бывают веселыми.
* Помогайте ученикам увидеть связь между их усилиями и результатами труда: организуйте рефлексию и обратную связь во время урока.
* Развивать познавательные интересы, для чего необходимо:
* не допускать учебных перегрузок, переутомления и одновременно низкой плотности режима работы (дозировка учебного материала с точки зрения количества и качества должна соответствовать возможностям и способностям учащихся);
* использовать содержание обучения как источник стимуляции познавательных интересов;
* стимулировать познавательный интерес многообразием приемов занимательности (иллюстрацией, игрой, кроссвордами, драматизацией, задачами-шутками, занимательными упражнениями и т. д.);
* специально обучать приемам умственной деятельности и учебной работы;
* использовать проблемно-поисковые методы обучения.

**Повышение школьной мотивации, советы психолога для родителей**

1. Обсудите с ваши ребенком важность школы и образования. Это очень важно.

2. Спрашивайте вашего ребенка каждый день, как прошел его день в школе. Удостоверьтесь, что он вам рассказывает подробности.

3. Узнайте: задали ли ему домашнее задание или какой-либо проект в классе, который он должен сделать.

4. Если у вашего ребенка нет никакого домашнего задания, удостоверьтесь, что они тратят по крайней мере 30 минут на изучение, просмотр и практику уроков.

5. Прочтите и поговорите с вашим ребенком о каких-либо признаках его прогресса, который он делает дома. Если необходимо, поставьте какие-либо ограничения на его действия или сделайте что-либо по поводу его плохого поведения.

6. Поощряйте позитивные действия. Не надо концентрировать ваше внимание только на его негативных действиях или плохом поведении.

7. Поддержите вашего ребенка, если даже он плохо сдал какой-либо экзамен или тест.

8. Если у вашего ребенка проблемы в учебе, ему необходима дополнительная помощь учителя, домашнего репетитора.

9. Поговорите с его учителем о различных альтернативах или источниках, которые могут помочь вашему ребенку, если же у него или нее есть проблемы в учебе.



10. Самое главное: регулярно будьте в постоянном контакте с учителями вашего ребенка, которые следят за успеваемостью и поведением вашего ребенка в школе.

11. Чётко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.

12. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу).

13. По возможности, определяйте прикладную направленность обучения. ( Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).

14. Чёткое и своевременно отслеживайте результаты деятельности собственного ребёнка в процессе всей работы (учёбы).

15. Разработайте приемы поощрения (похвала при всей семье). Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.

16. Позитивно, регулярно поддерживайте ребенка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.

17. Формируйте положительный стимул для обретения новых знаний в школе.

18. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение. Оцените положительные действия ребёнка, спросите мнение по предмету, обсудите с ним предмет.

19. Не сравнивайте результаты обучения вашего подростка с ребятами из класса, это может привести к раздражению.

20. Любите ребенка.

**Рекомендации родителям по адаптации первоклассника 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 в школе по-настоящему. Организм ребенка приспосабливается к изменениям, новым факторам, мобилизуя систему адаптационных реакций.  
  Наблюдения показывают, что относительно устойчивое приспособление к школе происходит на 5–6-й неделе обучения.

**Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.**

**Совместные усилия** учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей обучения.

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.   
  
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.   
  
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.   
  
4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.   
  
5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.   
  
6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.   
  
8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.   
9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

10. Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

11. Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

12. Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

**Несколько коротких правил**

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.  
— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.  
— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать 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 невыгодно.  
— 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.

Советы родителям первоклассников в период адаптации к школе. Тест-анкета родителям по адаптации. Памятка родителям

[1](https://share.yandex.net/go.xml?service=vkontakte&url=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fns%2F6295_sovety_roditelyam_pervoklassnikov_v_period_adaptacii&title=%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BA%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82-%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20-%20%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D1%85%20-%20%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%A1%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82.su)[1](https://share.yandex.net/go.xml?service=odnoklassniki&url=http%3A%2F%2Fpedsovet.su%2Fns%2F6295_sovety_roditelyam_pervoklassnikov_v_period_adaptacii&title=%D0%A1%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B2%D0%BE%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%B5%D1%80%D0%B8%D0%BE%D0%B4%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8%20%D0%BA%20%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%B5.%20%D0%A2%D0%B5%D1%81%D1%82-%D0%B0%D0%BD%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20%D0%BF%D0%BE%20%D0%B0%D0%B4%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0%D1%86%D0%B8%D0%B8.%20%D0%9F%D0%B0%D0%BC%D1%8F%D1%82%D0%BA%D0%B0%20%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8F%D0%BC%20-%20%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D0%BD%D0%B0%D1%87%D0%B0%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81%D0%B0%D1%85%20-%20%D0%9F%D1%80%D0%B5%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B0%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%9E%D0%B1%D1%80%D0%B0%D0%B7%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%2C%20%D0%B2%D0%BE%D1%81%D0%BF%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20-%20%D0%A1%D0%BE%D0%BE%D0%B1%D1%89%D0%B5%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE%20%D0%B2%D0%B7%D0%B0%D0%B8%D0%BC%D0%BE%D0%BF%D0%BE%D0%BC%D0%BE%D1%89%D0%B8%20%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B5%D0%B9%20%D0%9F%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82.su)



*Начало учебы в школе является переломным моментом в жизни каждого ребенка. И от того, насколько хорошо он адаптируется к новым условиям, зависит то, как комфортно ему будет следующие одиннадцать лет. Ведь от психологического настроя во многом зависят успехи в учебе и отношения со сверстниками. Рекомендации родителям первоклассников по адаптации к школе помогут ребенку легче пережить этот непростой период перехода к новой жизни.*

**Правильная мотивация — залог успешной учебы**

Родители играют важную роль в процессе адаптации к школе. Они могут создать определенную психологическую установку, формируя таким образом отношение к учебному процессу. Период привыкания к новому образу жизни может быть разным. Он может занять от двух недель или полугода.

Многое зависит от психологических особенностей ребенка, уровня его подготовленности, типа школьного заведения и сложности образовательный программы.

Рекомендации родителям первоклассников по адаптации начинаются с создания у ребенка правильной мотивации. Именно от нее зависит, с каким желанием он будет идти в школу по утрам. Любые попытки новоиспеченного ученика познать что-то новое, независимо от результатов, должны встречать внимание и поддержку со стороны мамы и папы. Если ребенок будет ощущать психологическую опору со стороны семьи, у него будет отсутствовать страх перед новым и неизведанным, а это крайне важно для успешной адаптации.

**Адаптация первоклассников: советы родителям**

* Начинайте морально готовить ребенка к школе заранее, еще в детском саду. Начиная с весны водите ребенка в школу, познакомьте с будущей учительницей. По предварительной договоренности посидите с ним на нескольких уроках. Сделайте так, чтобы 1 сентября он пришел в знакомую обстановку, с положительным настроем. Не обязательно ходить на подготовительные курсы, можно попроситься поговорить с учителем и побывать в школе и без посещения курсов.
* Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.
* Составьте распорядка дня, которому необходимо следовать вместе.
* Объясните ребенку правила и нормы, которым нужно следовать в учебном заведении, помогите осознать важность их соблюдения.
* Поддерживайте ребенка во всех трудностях, с которыми он столкнется в школе. Дайте ему осознать, что каждый может ошибаться, но это не значит, что нужно сдаваться.
* Не игнорируйте проблемы, которые возникают в начале школьной жизни. Например, если у малыша проблемы с речью, начните посещать логопеда, чтобы избавиться от них до конца первого класса.
* Если поведение ребенка дает вам повод для беспокойства, поговорите об этом с учителем или психологом. Профессиональные рекомендации родителям первоклассников в период адаптации помогут легче пережить непростой этап. Как правило в школе реализуется [программа адаптации первоклассников](http://pedsovet.su/fgos/6292_programma_adaptacii_pervoklassnikov_k_shoke) и проводится одно или [несколько тематических родительских собраний](http://pedsovet.su/ns/6293_rodit_sobranie_adaptacia_pervoklassnikov_k_shkole).
* Помните, что [похвала — это стимул к новым победам](http://pedsovet.su/publ/47-1-0-4151). Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.
* С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет — учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы или учителя.
* Несмотря на то, что учеба полностью меняет ритм жизни, сделайте так, чтобы у ребенка оставалось время для игр и отдыха. Правильная организация времени поможет больше успеть.

Помните, что каждый ребенок индивидуален. В таком важном вопросе, как адаптация первоклассников, советы родителям начинаются именно с этого. Не нужно сравнивать успехи своего малыша с другими и тем более приводить ему в пример кого-то. Такое поведение приведет лишь к снижению уверенности в себе и страхам перед учебой.

**Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе**

Насколько успешно привыкает ребенок к новым условиям, поможет понять небольшое тестирование. Эта анкета для родителей по адаптации первоклассников выявит, есть ли у ребенка проблемы со школой и нужна ли ему помощь.

Анкета

1. Охотно ли идет ребенок в школу?

* неохотно (ДА);
* без особой охоты (ВДА);
* охотно, с радостью (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок?

* пока нет (ДА);
* не совсем (ВДА);
* основном, да (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи?

* скорее нет, чем да (ДА);
* не вполне (ВДА);
* в основном да (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?

* иногда (ВДА);
* довольно часто (А);
* pатрудняюсь ответить.

1. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

* в основном отрицательные впечатления (ДА);
* положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
* в основном положительные впечатления (А).

1. Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).
2. Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

* довольно часто (ДА);
* иногда (ВДА);
* не нуждается в помощи (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Как ребенок преодолевает трудности в работе?

* перед трудностями сразу пасует (ДА);
* обращается за помощью (ВДА);
* старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА);
* настойчив в преодолении трудностей (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

* сам этого сделать не может (ДА);
* иногда может (ВДА);
* может, если его побудить к этому (А);
* как правило, может (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

* довольно часто (ДА);
* бывает, но редко (ВДА);
* такого практически не бывает (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

* нет (ДА);
* скорее нет, чем да (ВДА);
* скорее да, чем нет (А);
* затрудняюсь ответить.

Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках. Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

* А  — адаптация;
* ВДА —  возможна дезадаптация;
* ДА — дезадаптация.

**Памятка родителям первоклассников по адаптации**

Если вы хотите сформировать у ребенка положительное отношение к школе и учебному процессу, учитывайте определенные советы родителям первоклассников в период адаптации. Они помогут пройти непростой жизненный период наиболее безболезненно.

* Будите малыша спокойно и ласково, пусть его день начинается с вашей улыбки.
* Не торопитесь, помните, что правильно рассчитать время — это ваша обязанность, не нужно подгонять ребенка.
* Обязательно дайте позавтракать первокласснику, даже если в школе предусмотрено питание.
* Никогда не прощайтесь с ребенком словами предупреждения. Не нужно говорить: «Смотри, чтоб без двоек» или: «Не балуйся» и т.д. Лучше пожелайте ему удачного дня и не поскупитесь на несколько ласковых слов.
* Не встречайте ребенка вопросом, что он сегодня получил. Дайте ему время немного расслабиться и отдохнуть.
* Будьте внимательны к малышу, если видите, что он хочет с вами чем-то поделиться — выслушайте. А если не высказывает желания обсуждать пройденный день — не заставляйте.
* Не садитесь за уроки сразу после учебного дня. Дайте ребенку время на восстановление сил.
* Во время выполнения упражнений делайте небольшие паузы, чтобы ребенок мог немного отдохнуть.
* Решайте возникающие педагогические проблемы без него, при необходимости советуйтесь с учителем или психологом.
* Заканчивайте день позитивно. Не нужно выяснять отношения или напоминать о завтрашнем тестировании, контрольной или других возможных трудностях.

Учитывая, насколько важна адаптация первоклассников, главное, будьте рядом со своим ребенком, поддерживайте его и тогда он очень быстро привыкнет к новой школьной жизни и найдет много друзей.



Очень часто родители не считаются с трудностями перехода детей в пятый класс. По их мнению, пятиклассник автоматически становится самостоятельным. В его адрес все больше обращаются с такими словами: «Ты должен», Ты уже большой». Адаптация пятиклассников к новым условиям обучения не может пройти без помощи родителей. Дети осознают свою взрослость, но им не хватает жизненного опыта в решении многих задач.

Пятый класс — непростой для ребенка период жизни, когда он оказывается в незнакомой среде обитания, в других социально-пространственных условиях. Обстановка осложняется из-за отсутствия у бывшего младшего школьника опыта общения. Взрослым важно спрогнозировать и заметить проблемы, помочь адаптироваться с минимальными потерями предыдущих достижений, развивать коммуникативные способности ребенка.

Переход из начальной школы в среднюю — новая ступень в жизни детей и родителей. Новые предметы, новые учителя, новые требования… Изменился и статус школьников: в начальной школе они были самыми старшими, важными и успешными, в средней школе оказались самыми маленькими. Пятиклассники испытывают различные страхи: страх самовыражения, страх не соответствовать ожиданиям окружающих, страх проверки знаний… Все эти условия способствуют их временной дезадаптации.



Признаки дезадаптации в поведении ребенка после школы:

* усталый вид;
* отсутствие желания делиться впечатлениями о проведенном дне;
* нежелание разговаривать о школьных событиях, одноклассниках, учителях;
* негативная оценка школы;
* нежелание выполнять домашние задания, жалобы на плохое самочувствие;
* беспокойный сон.

Педагогам и родителям нужно учитывать психологические особенности этого возраста.

У большинства мальчиков (10-12 лет) преобладает эмоциональная сдержанность, их взаимоотношения с окружающими людьми конкретные, поверхностные, хотя они стремятся к широкому кругу общения. Мальчики привлекают внимание противоположного пола физической ловкостью, логикой суждения, мастерством в практических делах. Им присущ дух справедливой спортивной борьбы.

Это нужно знать:

До 12 лет у мальчиков более развито правое полушарие (оно обеспечивает стремление к творчеству, конкретно-образному характеру познавательных процессов) отвечающее за распознавание и анализ зрительных и музыкальных форм, образов и структуры предметов, за сознательную ориентацию в пространстве, что позволяет им абстрактно мыслить, формировать понятия.

Внимание девочек (10-12лет) притягивает сам человек, человеческие отношения. В их дружбе преобладают диады и триады, закрытые для посторонних. Способом обращения на себя внимания у девочек является кокетство. Девочкам свойственен соревновательный дух, но соревнуются пятиклассницы на уровне межличностных отношений (в сравнении себя с другими, в споре…)

Это нужно знать:

До 12 лет у девочек более развито левое полушарие (оно обеспечивает склонность к абстрагированию, обобщению, словесно-логическому характеру познавательных процессов) оперирующее словами, символами, условными знаками и регулирующее речь, письмо, логическое мышление.

Рекомендации родителям по адаптации пятиклассникам

Не забывайте о том, что для ученика 5 класса по-прежнему важно соблюдать режим дня. Особое внимание уделяйте детской организованности. Обсуждайте с пятиклассником следующие темы

* *что значит учиться на собственных ошибках;*
* *что делать, чтобы хорошо учиться;*
* *что мешает хорошо учиться и как с этим бороться.*

Нельзя не контролировать успеваемость школьника, думая, что он повзрослел. Это приведет к тому, что постепенно ваша дочь или ваш сын перестанет усваивать материал.

Помните о том, что пятикласснику нужна помощь, чтобы разобраться в новых жизненных условиях. Обращайтесь за помощью к педагогам, если у ребенка возникают трудности по каким-либо предметам, уточняйте требования к домашней работе…

Помогайте пятикласснику выполнять домашнее задание с учетом требований педагогов. Контролируйте выполнение домашних заданий, но не делайте работу за ребенка.

Интересуйтесь школьной жизнью ребенка, его отношениями с одноклассниками. В пятом классе дети обычно группируются по типичным признакам: девочки и мальчики (гендерные группы), отличники и двоечники (группы, образованные по статусу). Будьте в курсе не только учебных дел. Старайтесь быть внимательным слушателем, не давайте резких оценок происходящим событиям. Это может обидеть ребенка и повлиять на доверие к вам.

Помогите ребенку в привитии интереса к новым предметам и увлечениям, объясните ему, к чему нужно стремиться.

Постарайтесь создать спокойную домашнюю атмосферу, где любят ребенка просто за то, что он есть.  Вашему сыну (вашей дочери) нужны поддержка и внимание.

Памятка родителям по адаптации пятиклассников

После школы ребенок нуждается в отдыхе. Позвольте ему расслабиться, полежать 15-30 минут. После обеда старайтесь организовать ему небольшую прогулку.

Следите за тем, чтобы ребенок не сидел часами за учебниками. Делайте через каждые 30-40 минут 15-минутные перерывы.

Не забывайте о том, что дети 8-11 лет должны спать не меньше 10 часов, 12-15 лет – 9 часов. Сон – самое лучшее средство для восстановления потраченной энергии.

Помните, что [правильный режим дня](http://mymelnica.ru/semya-i-shkola/pravilnyiy-rezhim-dnya.html) помогает сохранить школьнику работоспособность.

Чему нужно учить девочек и мальчиков 10-11 лет?

* Общаться с одноклассниками, уметь поддерживать отношения с мальчиками и девочками, иметь свое мнение и учитывать мнения других;
* Уметь правильно оценивать себя;
* Уметь дружить и разрешать возникающие конфликты;
* Планировать и правильно распределять время;
* Стремиться к знаниям;
* Выполнять постоянные обязанности по дому;
* Предвидеть результаты своих действий, делать правильный выбор.



Родителям нельзя быть безразличными к адаптации ребенка на одном из важных этапов в их жизни. Важно знать психологические особенности младшего подросткового возраста, для того, чтобы повысить адаптивные возможности пятиклассников в учебной деятельности, во взаимоотношениях с одноклассниками и новыми учителями.

Уважаемый читатель! Согласны ли вы с тем, что адаптация пятиклассников к новым условиям обучения будет успешной, если родители займут активную позицию, сохраняя в семье атмосферу открытости и доверия?

Советы психолога родителям пятиклассника

* 

***Адаптация пятиклассников***

  Любой учитель скажет, что  пятый класс – сложный период не только для ребенка, но и для учителей и родителей.

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

Среди наиболее актуальных трудностей пятиклассников можно выделить следующие:

-  возросший темп работы: дети пишут медленно и часто не успевают конспектировать за учителем;

-  возросший объем работ как на уроке, так и дома;

-  новые требования к урокам и новые учителя;

-  необходимость много работать самостоятельно и т.д.

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

Для ребенка в данный период необычайно важно мнение других людей о нем и его поступках, особенно мнение одноклассников, классного руководителя и родителей.

Трудности и страхи в отношении с учителями испытывают от трети до половины всего числа пятиклассников. В свою очередь родители, принуждая детей работать на  «оценку» все больше провоцируют страхи, связанные у детей с неуверенностью в своих силах, тревогой по поводу негативных оценок или их ожидания. Это представляет особую проблему в период адаптации «пятиклашек» к школьной жизни.

Серьезной проблемой является и смена классного руководителя. У некоторых детей появляются сложности в организации школьной жизни, незнании требований учителей, ориентированности в здании школы и т. д. И здесь компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение  к детям, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми – одно из главнейших условий успешной адаптации.

***Повышенная тревожность***

Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ребенку необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Ему нужно найти такую деятельность, в которой он способен самоутверждаться. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности. Кроме того, ребенок должен чувствовать себя защищенным, знать, что при необходимости взрослые (прежде всего, родители) обязательно придут ему на помощь. Если родители сами не уверены в себе, полны опасений и беспокойства, то надо, чтобы они, по крайней мере, не демонстрировали свою неуверенность ребенку, не делились с ним своими страхами.

Очень полезны занятия спортом.

При особо высоком уровне тревоги можно рекомендовать родителям обратиться к врачу (психиатру или невропатологу); медицина располагает широким арсеналом медикаментозных средств, снижающих тревогу. Это различные транквилизаторы. Назначать их может только врач, а ни в коем случае не психолог и не сами родители. Еще раз повторим, что этим путем следует идти только при *очень сильном* повышении тревоги. Злоупотреблять транквилизаторами нельзя. Во-первых, к ним со временем наступает привыкание, проявляющееся в повышении толерантности (снижении чувствительности) к ним; для достижения прежнего эффекта приходится повышать дозу, а при этом растут побочные действия, имеющиеся у всех без исключения транквилизаторов. Во-вторых, их использование препятствует выработке механизмов психологической защиты, которые формируются, если тревога преодолевается чисто психологическими средствами.

***Проблемы общения со сверстниками***

Родителям следует рассказать, как взрослый может целенаправленно строить общение небольшой группы детей. Поначалу ребенка надо учить общаться и сотрудничать с одним-двумя партнерами. Общий принцип участия взрослого в детском общении: как можно более незаметная помощь, подсказка в случае конфликта или выпадения из общего дела. Предположим, дети не могут сами придумать, чем им заняться. Тогда взрослый должен подсказать им какую-нибудь интересную игру. Как только они начали играть, он отходит в сторону, представляя дальнейшую инициативу им самим. Но вдруг снова возникает затруднение - например, двое ребят поспорили, кому из них достанется самая интересная роль. Тут взрослый снова вмешивается, помогает решить спор (скажем, предлагает ввести в игру еще одну не менее привлекательную роль) и снова отодвигается на задний план.

Детям проще всего общаться со старшим ребенком: он охотно берет на себя роль ведущего, и от остальных требуется лишь выполнение его указаний. Младшие почти никогда с этим не спорят, признавая безусловный авторитет возраста. Поэтому ребенку, у которого есть трудности в общении, полезно для начала обеспечить возможность контактов со старшими детьми. Следующий этап в развитии навыков общения - это контакты с младшими. Теперь уже он сам выступает в роли старшего, и авторитет возраста обеспечивает успех его пока еще не очень умелым попыткам организовать какое-либо совместное занятие. Самое трудное - это общение со сверстниками. Тут уж приходится самому находить "золотую середину" между командованием и подчинением, все время соотносить свои намерения с желаниями других детей.

Начиная с предподросткового возраста можно рекомендовать, помимо игровых, рациональные средства анализа ситуаций общения, моделировать и разбирать с ребенком различные случаи конфликтов, искать способы их конструктивного разрешения.

**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.   
   
• 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 поверку 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.

**Памятка для родителей (средняя школа)**  
Золотые правила воспитания для родителей

* Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
* Принимайте ребенка таким, какой он есть, — со всеми достоинствами и недостатками.
* Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
* Стремитесь понять своего ребенка, загляните в его мысли и чувства; почаще ставьте себя на его место.
* Создайте условия для успеха ребенка; дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
* Не пытайтесь реализовывать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
* Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
* Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
* Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
* Помните, что ответственность за воспитание ребенка несете именно вы.

**Возрастные особенности младшего подростка:**

* потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
* повышенная утомляемость;
* стремление обзавестись верным другом;
* стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
* повышенный интерес к вопросу о "соотношении сил” в классе;
* стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
* отсутствие авторитета возраста;
* отвращение к необоснованным запретам;
* восприимчивость к промахам учителей;
* переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
* отсутствие адаптации к неудачам;
* отсутствие адаптации к положению "худшего”;
* ярко выраженная эмоциональность;
* требовательность к соответствию слова делу;
* повышенный интерес к спорту.

**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 и учителем.

**Некоторые проблемы пятиклассников**

* В письменных работах пропускает буквы.
* Не умеет применять правила, хотя знает их формулировку.
* С трудом решает математические задачи.
* Плохо владеет умением пересказа. Невнимателен и рассеян.
* Неусидчив во время занятий, индивидуальной работы.
* Не умеет работать самостоятельно.
* С трудом понимает объяснения учителя.
* Постоянно что-то и где-то забывает.
* Плохо ориентируется в пространстве (в том числе и в своей тетради).
* Испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний.
* Часто меняет приятелей, ни с кем не дружит подолгу; часто бывает одинок.

**Трудности адаптации пятиклассников в школе**  
Переход ученика из начальной школы в среднюю школу 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 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. 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.   
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.   
Признаки возникшей дезадаптации школьника  
Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.   
Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить Усталый, утомленный вид ребенка.   
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 ночной сон.   
Трудности утреннего пробуждения, вялость.   
Постоянные жалобы на плохое самочувствие.   
  
**Чем можно помочь ?**  
Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.   
Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка. У пятиклассника непременно должны быть домашние обязанности, за выполнение которых он несет ответственность.   
Несмотря на кажущуюся взрослость, пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.   
Для пятиклассника учитель – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.   
Пятикласснику уже не так интересна учеба сама по себе, многим в школе интересно бывать потому, что там много друзей. Важно, чтобы у ребенка была возможность обсудить свои школьные дела, учебу и отношения с друзьями в семье, с родителями.   
Помогите ребенку выучить имена новых учителей.   
Если вас, что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь, как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.   
Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание. Постарайтесь создать благоприятный климат в семье для ребенка.  
  
**Рекомендации родителям пятиклассников**  
Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.  
Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе.  
Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.  
Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.  
Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.  
Ваш ребенок должен оценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость. Выражайте озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе. Постарайтесь насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений они могут привести к эмоциональным проблемам.  
Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.   
Продемонстрируйте интерес к этим заданиям. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.  
Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.   
Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.  
Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребенка происходят изменения.   
Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку более эффективно решать проблемы в школе.  
  
В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.  
Здоровье Не забывайте о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий. Наблюдайте за правильной позой во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме. Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук. Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.  
Воспитывайте ответственность ребенка за свое здоровье.  
  
 Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться. Родители должны обязательно проявлять интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Обязательно знакомьтесь с одноклассниками вашего ребенка и общайтесь с ними после школы. Недопустимы физические меры воздействия, запугивание, критика в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей. Учитывайте темперамент ребёнка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если взрослые и сверстники относятся к ним насмешливо и даже жестоко, проявляют насилие. Предоставляйте ребенку самостоятельность в учебной работе и организуйте обоснованный контроль за его учебной деятельностью. Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

**Пятый класс**

**Интеллектуальное развитие**

* Конкретно-операционная стадия когнитивного развития;
* Способность к логическим рассуждениям;
* Развитие теоретического мышления (мышление в понятиях);
* Мышление несколько расширилось по направлению от конкретного к возможному, но отправной точкой все же должна оставаться реальность. Ребенок испытывает затруднения, когда ему предлагают исходить в своих рассуждениях из какого-либо гипотетического или противоречащего фактам предположения.

**Психическое развитие**

* К концу младшего школьного возраста у ребенка должны сформироваться такие новообразования, как рефлексия, произвольность, саморегуляция; Ø Период кризиса самооценки. Резко возрастает количество негативных самооценок;
* Мотивационный кризис. Смена социальной ситуации ведет к изменению внутренней позиции ученика: недовольству собой, критичности в оценки результатов учебы, снижению интереса и мотивации к учебе. Физическое развитие
* Дети в этот возрастной период обладают, как правило, хорошим здоровьем. Спят 9-10 часов, хорошо засыпают, легко просыпаются;
* Продолжается развитие костно-мышечной структуры тела. Однако мышцы уже достаточно хорошо развиты. Движения становятся более координированными;
* Продолжается формирование сердечно-сосудистой системы. Частота сердечных сокращений достаточно устойчива;
* Увеличивается скорость образования условных рефлексов, рефлексы и внимание становятся более устойчивыми. Социальная адаптация
* Кризис самооценки, негативная Я-концепция зачастую влекут за собой плохую социальную адаптацию, негативно отражаются на взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками (конфликты, агрессивность);
* Дружба воспринимается не в качестве источника взаимных удовольствий, а как серия взаимодействий, происходящих в течение длительного периода. Основой конфликтов представляются различия в личностных характеристиках.

**КАК ГОТОВИТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ**  
**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**   
1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.   
2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.   
3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.   
4. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.   
5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц и т.п.   
6. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.   
7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать (то есть о содержании задания), но и о том, как (с помощью каких приемов, средств) это можно сделать.   
8. В случае необходимости обращайся за помощью ко взрослым или к одноклассникам.   
9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли задания записаны.   
10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.   
11. Убери со стола все лишнее — то, что может отвлекать. Приготовь то, что нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты, карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего, и т.п.   
12. Между уроками делай перерывы.   
13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.   
14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.   
15. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком говорится в этом тексте, что об этом говорится.   
16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем, чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.   
17. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности. Используй метод ключевых слов. 18. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям, творческим работам на последний день, поскольку это требует большого количества времени. Готовься к ним заранее, на протяжении нескольких дней, распределяя нагрузку равномерно.   
19. При подготовке устных уроков используй карты, схемы. Они помогут тебе лучше понять и запомнить материал. К ним необходимо обращаться и при ответах на уроке. Чем лучше ты умеешь пользоваться картами, схемами, таблицами, тем выше будет оценка.   
20. Попробуй использовать при подготовке устных заданий метод «5 П», разработанный американскими психологами. По данным психологов США, такой метод позволяет сосредоточить внимание на самом важном в тексте и способствует лучшему его запоминанию.   
21. Составляй план устного ответа.   
22. Проверяй себя. У тебя все получится! Помни: мы лучше всего запоминаем: — то, чем постоянно пользуемся;   
— то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия);   
— то, что нам нужно;   
— то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями;   
— то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).

**МЕТОД КЛЮЧЕВЫХ СЛОВ**   
Ключевые слова — самые важные в каждом абзаце.   
Ключевое слово должно способствовать воспроизведению соответствующего абзаца. Вспоминая ключевые слова, мы сразу вспоминаем весь абзац.   
Читая абзац, выбери для него одно-два ключевых слова.   
После выбора ключевых слов запиши их в той последовательности, которая нужна для выполнения задания.   
К каждому ключевому слову поставь вопрос, который позволит понять, как оно связано с соответствующим разделом текста. Обдумай и постарайся понять эту взаимосвязь.   
Соедини два соседних ключевых слова с помощью вопросов.   
После соединения каждого ключевого слова со своим разделом текста и с последующим ключевым словом образуется цепочка.   
Запиши эту цепочку и постарайся ее выучить.   
Перескажи текст, опираясь на эту цепочку.

**МЕТОД «5 П»**   
1 П — Просмотри текст (бегло)

2 П — Придумай к нему вопросы

3 П — Пометь карандашом самые важные места

4 П — Перескажи текст

5 П — Просмотри текст повторно

**КОНКРЕТНЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЯТИКЛАССНИКОВ**

Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.   
  
Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день в школе?» Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.   
Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.   
  
Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.   
Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.   
  
Ваш ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость — как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений: например, ты на полчаса больше можешь посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше — за плохие. Такие правила сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам. Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.   
  
Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.   
  
Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.   
  
Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.   
Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.   
  
Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка школьного возраста. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

**Анкета для родителей по адаптации первоклассника к школе**

Насколько успешно привыкает ребенок к новым условиям, поможет понять небольшое тестирование. Эта анкета для родителей по адаптации первоклассников выявит, есть ли у ребенка проблемы со школой и нужна ли ему помощь.

Анкета

1. Охотно ли идет ребенок в школу?

* неохотно (ДА);
* без особой охоты (ВДА);
* охотно, с радостью (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Вполне ли приспособился к школьному режиму? Принимает как должное новый распорядок?

* пока нет (ДА);
* не совсем (ВДА);
* основном, да (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи?

* скорее нет, чем да (ДА);
* не вполне (ВДА);
* в основном да (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?

* иногда (ВДА);
* довольно часто (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

* в основном отрицательные впечатления (ДА);
* положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
* в основном положительные впечатления (А).

1. Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).
2. Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

* довольно часто (ДА);
* иногда (ВДА);
* не нуждается в помощи (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Как ребенок преодолевает трудности в работе?

* перед трудностями сразу пасует (ДА);
* обращается за помощью (ВДА);
* старается преодолевать сам, но может отступить (ВДА);
* настойчив в преодолении трудностей (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

* сам этого сделать не может (ДА);
* иногда может (ВДА);
* может, если его побудить к этому (А);
* как правило, может (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

* довольно часто (ДА);
* бывает, но редко (ВДА);
* такого практически не бывает (А);
* затрудняюсь ответить.

1. Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

* нет (ДА);
* скорее нет, чем да (ВДА);
* скорее да, чем нет (А);
* затрудняюсь ответить.

Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках. Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

* А  — адаптация;
* ВДА —  возможна дезадаптация;

ДА — дезадаптация