***Особенности возраста:***

* **предподростковый возраст;**
* **постепенное обретение чувства взросления;**
* **проявление негативизма;**
* **возможные конфликты со взрослыми;**
* **эмоциональная нестабильность;**
* **пытается найти свою уникальность и собственное «Я»;**
* **замена ведущей учебной деятельности на ведущую деятельность общения;**
* **развитие способностей и мотивация зависят от ситуации успеха;**
* **возраст нарциссов.**

***Как помочь ребенку?***

* **безусловное принятие ребенка, несмотря на неудачи, с которыми он может столкнуться;**
* **создание условий для развития самостоятельности (домашние обязанности);**
* **спланировать свободное время ребенка;**
* **ненавязчивый контроль со стороны родителей;**
* **создание ситуации успеха;**
* **возможность обсудить свои школьные дела, отношения со сверстниками в семье;**
* **возможность общения с одноклассниками вне школы.**

***Ваш ребенок пятиклассник.***

**Переход из начального звена в среднее - важный этап в жизни ребенка.**

***Успешность адаптации:***

* **интеллектуальная готовность;**
* **умение общаться со сверстниками и учителями;**
* **соблюдение школьных правил;**
* **умение ориентироваться в новых ситуациях;**
* **эмоциональная гибкость.**

***Трудности адаптационного периода:***

* **возросший темп работы: дети не успевают быстро писать;**
* **возросший объем работы на уроках и дома;**
* **новые учителя и требования к оформлению работ;**
* **необходимо самостоятельно находить дополнительную информацию и работать с ней;**
* **новое расписание и новые кабинеты;**
* **трудности со старшеклассниками.**

***Некоторые проблемы пятиклассников:***

* **в письменных работах пропускают буквы;**
* **не умеет применять правила, хотя знает их формулировку;**
* **с трудом решает математические задачи;**
* **невнимателен, рассеян, забывчив;**
* **неусидчив во время занятий;**
* **с трудом понимает объяснения учителя;**
* **плохо ориентируется в пространстве;**
* **испытывает страх перед уроками, учителями, ситуациями проверки знаний;**
* **часто меняет друзей и бывает одинок.**

***Кризисные периоды:***

* **первые 4-6 недель ( сентябрь,октябрь)**
* **середина декабря;**
* **неделя после каникул в феврале;**
* **середина марта (особенно после каникул).**

***Признаки дезадаптации:***

* **усталый, утомленный вид ребенка;**
* **беспокойный ночной сон;**
* **трудности утреннего пробуждения, вялость;**
* **постоянные жалобы на плохое самочувствие;**
* **нежелание выполнять домашнее задание;**
* **негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;**
* **нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне;**
* **повышенная тревожность, страх не соответствовать ожиданиям окружающих;**
* **жалобы на те или иные события, связанные со школой;**
* **стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.**

**3. Если программа сложная, внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем.**

**Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?**

**4. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не позволять ему поддаваться унынию («У меня ничего не получится!»), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.**

**5. Признак успешной адаптации — это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно «помогают» ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.**

**6. Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.**

***Ваш ребенок первоклассник*** .

**Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, характера взаимоотношений с окружающими, уровня сложности образовательной программы и степени подготовленности ребенка к школьной жизни.**

**Немаловажным фактором является и поддержка взрослых — мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.**

**Нередко родители ругают ребенка за то, что он больше времени уделяет общению с одноклассниками, чем учебе, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить о том, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать помощь в свой адрес. Помогите ему в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ваше чадо при распределении социальных ролей, зависит весь период его обучения в школе. Вспомните, как тяжело избавиться от имиджа «жадины» или «всезнайки», как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.**

***Рекомендации для родителей первоклассников на период адаптации ребенка к школе* (на какие моменты стоит обратить внимание):**

**- Как только ваш ребенок стал школьником, он гораздо больше времени  предоставлен сам себе. Поэтому, чтобы вы были за него спокойны, следует, прежде всего, развить у ребенка самостоятельность.  Ребенок должен уметь при необходимости оставаться дома один. Научите его соблюдать основные принципы безопасности.**

**- Навыки самообслуживания, необходимые ребенку в школе: он должен уметь самостоятельно переодеваться в спортивную форму, собирать портфель и т. д. Составьте вместе с ребенком список того, что нужно положить в портфель на каждый день (можно использовать картинки). Сначала вместе собирайте портфель по этому списку, но постепенно передавайте ребенку обязанность собирать портфель самостоятельно.**

**- У ребенка должно быть сформировано умение организовать рабочее место, своевременно начать работу, поддерживать порядок на рабочем месте в ходе учебной работы.**

**- Хорошо, если до школы у ребенка был достаточно разнообразный опыт общения с незнакомыми людьми — и взрослыми, и детьми. Если нет, давайте ребенку возможность попрактиковаться в установлении новых контактов. Это может происходить в поликлинике, на детской площадке, в магазине.**

**- Некоторые дети теряются при большом скоплении детей и взрослых. В качестве тренировки время от времени берите сына или дочку на большое увеселительное мероприятие.**

**- Готовьте ребенка к тому, что в школе он может столкнуться и с негативными оценками своей работы. Учите его не теряться, когда критикуют или — детский вариант — дразнят. Дома важно иметь опыт и похвалы, и порицания. Критикуя его, вы даете оценку не его личности в целом, а конкретному поступку (вместо фразы «Ты плохой мальчик \ плохая девочка!» скажите «Я расстроен (а) твоим поступком, потому что…. (и описывайте, что именно вас расстроило в его \ее поведении)»). Прекрасно, если выработана достаточно устойчивая положительная самооценка. Тогда на замечание или на не слишком высокую оценку учителя ребенок не обидится, а постарается что-то изменить.**

**- Важно для ребенка уметь выражать свои потребности словами. Дома окружающие понимают его с полуслова или по выражению лица. Не стоит ждать того же от учителя или одноклассников. Просите ребенка сообщать о своих желаниях словами, по возможности организуйте такие ситуации, когда ему нужно попросить о помощи незнакомого взрослого или ребенка.**

**- В школе ребенок нередко будет попадать в ситуации сравнения со сверстниками. Значит, стоит понаблюдать за ним в играх, включающих соревновательный момент, конкуренцию детей. Как он реагирует на успех других, на свои неудачи?**

**- Старайтесь, чтобы ребенок привыкал работать самостоятельно, не требовал постоянного внимания и поощрения со стороны взрослого. Ведь на уроке учитель вряд ли сможет уделить каждому одинаковое внимание. Постепенно переставайте хвалить ребенка за каждый шаг в работе — хвалите за готовый результат.**

**- В выполнении любого дела не позволяйте останавливаться на середине. Необходимо сразу ориентировать ребенка на выполнение любого задания с начала до конца — при уборке комнаты, помощи родителям, выполнении задания и т.д.**

**- Приучайте ребенка спокойно сидеть и работать в течение определенного времени при выполнении домашнего задания. По возможности включайте в распорядок дня самые разнообразные занятия, чередуя спокойную работу за столом с подвижными играми. Особенно это важно для возбудимого, подвижного ребенка. Постепенно он привыкнет к тому, что кричать и бегать можно в определенное, «шумное» время. Тогда будет способен и в школе дождаться перемены.**

**Каковы признаки успешной адаптации?**

**1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.**

**2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.**

4.Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма)

5.Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться)

6.Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии)

7.Проведение досуга.

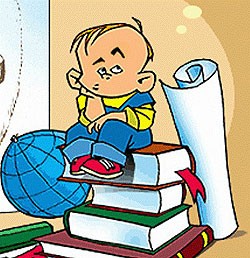
Оказание помощи подростку:

1. Безусловное принятие подростка, которое проявляется в понимании и позитивном отношении. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач, и не сравнивают с другими;
2. Отношения должны быть естественными, чувства неподдельными и реакции на чувства ребенка искренними;
3. Обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций;
4. Относиться к подростку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к мнению, особенно если речь идет о его потребностях или о его будущем;
5. Если случается неприятность, необходимо разбираться совместно, внимательно выслушав подростка;

Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред. Подростку

**Какие особенности необходимо учитывать родителям старшеклассников?**

Если ваш ребенок перешел в 10 класс из другой школы, то отнеситесь с пониманием к важной потребности ребенка наладить взаимоотношения с одноклассниками.

[](http://shkola1.org/wp-content/uploads/2013/01/adap2.jpg)

Некоторые дети в этом возрасте определились со своими профессиональными предпочтениями, хотя психологи обращают особое внимание на тот факт, что выбор профессии — это развивающийся процесс, который проходит в течение длительного периода. Этот процесс включает в себя серию «промежуточных решений», совокупность которых и приводит к окончательному выбору. Однако старшеклассники делают этот выбор не всегда осознанно и зачастую принимают решение о предпочитаемой области будущей трудовой деятельности под влиянием момента. Следовательно, они явно дифференцируют предметы на «полезные» и «ненужные», что вызывает игнорирование последних. Если это так, попробуйте внимательно отнестись к возникшему интересу в какой-то области, помогите углубить ребенку свои знания в ней, обязательно найдите возможность познакомить ребенка с привлекательной профессией — а вдруг он ошибся с выбором?

Лучше своевременно переориентировать человека, чем позже расплачиваться за «мимолетное увлечение».

Другой особенностью старших подростков становится возврат интереса к учебной деятельности, что не может не радовать родителей. Как правило, в это время дети и родители становятся единомышленниками, активно обмениваются взглядами на выбор профессионального пути. Большинство родителей хотели бы, чтобы их дети пошли учиться дальше, получили бы высшее образование. Но не многие задумываются о том, насколько у старшеклассника присутствуют общеучебные навыки, умеет ли он учиться? Чрезмерная акцентуация на объеме приобретаемых знаний, а не на способе их получения может привести к тому, что после поступления в вуз для ребенка это и станет главной трудностью. Поэтому постарайтесь понаблюдать  за тем,  умеет ли будущий абитуриент конспектировать, владеет

ли элементарными умениями по оформлению письменных работ, написанию реферата.

Однако существуют и некоторые сложности во взаимодействии взрослых и детей. Это касается личной жизни подростков, куда вход родителям зачастую запрещен. При умелом дозировании общения, уважении права ребенка на личное пространство этот этап проходит достаточно безболезненно. Обратите внимание, что мнение сверстников в данный возрастной период представляется детям гораздо более ценным и авторитетным, чем мнение взрослых. Но только взрослые могут продемонстрировать подросткам оптимальные модели поведения, показать им на собственном примере, как надо строить отношения с миром.

**РЕКОМЕНДАЦИИ педагогам и родителям**

Основные потребности подростков:

1. Самоутверждение среди сверстников
2. Самореализация в общении
3. Развитие независимости и самостоятельности
4. Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений
5. Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование
6. Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.

Основные проблемы подростков:

1.Сложности в дружеских отношениях и любви

2.Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.)

3 Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением)