

# **Трудности адаптации пятиклассников к школе**



- 1. Первые впечатления.**
- 2. Физиологические проблемы пятиклассников и условия адаптации учащихся к школе.**
- 3. Психологические проблемы адаптации пятиклассников к школьному обучению и условия их успешного преодоления.**
- 4. Рекомендации для родителей.**

# Первые впечатления.



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

- Разные требования со стороны учителей-предметников, необходимость все их учитывать и выполнять*
- Большой поток информации, незнакомые термины, слова. Нужно научить пятиклассника пользоваться справочниками и словарями, а также научить спрашивать о значении непонятных слов у взрослых.*
- Чувство одиночества из-за отсутствия первой учительницы, а классному руководителю не удастся 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.*

**Физиологические проблемы  
пятиклассников и условия  
адаптации учащихся 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.*

# *Рекомендации для родителей*

- 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.*
- введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей.*

- забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности,*
- активное участие членов семьи в развитии двигательной активности ребенка.*
- воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных условий сохранения здоровья.*

**Психологические проблемы  
адаптации пятиклассников к  
школьному обучению и  
условия их успешного  
преодоления.**

- *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).*

5 «Б» класс

**Расшифровка баллов:**

1-29 – низкий уровень тревожности;

30-45 – повышенный уровень тревожности;

46-58 – высокий уровень тревожности.

**Примечание:**

1 – общая тревожность в школе;

2 – переживание социального стресса;

3 – Фрустрация потребности в достижении успеха;

4 – страх самовыражения;

5 – страх ситуации проверки знаний;

6 – страх не соответствовать ожиданиям

окружающих;

7 – низкая физиологическая сопротивляемость

стрессу;

8 – проблемы и страхи в отношениях с учителями.

№ п/п	Фамилия Имя	Количество баллов	Примечание
1	Алешков Иван	21	
2	Бедарева Настя	13	
3	Безруков Илья	7	
4	Белов Андрей	7	
5	Бережнев Данил	26	
6	Булаш Саша	18	
7	Гульковская Дарья	7	
8	Дерюго Александр	24	
9	Еременко Даниил	31	4
10	Казанцев Данил	9	
11	Казанцева Марина	16	
12	Китаев Сергей	17	
13	Кокорина Настя	28	
14	Комарова Ирина	33	4, 6, 8
15	Куксин Роман	6	
16	Лариков Дмитрий	19	
17	Меркульев Данил	9	
18	Поварницына Катя	14	
19	Рудакова Влада	33	3, 4, 5, 7, 8
20	Семизарова Настя	33	3, 4, 6
21	Скуткевич Дима	13	
22	Толстов Влад	23	
23	Фадеев Данил	21	
24	Фаистова Софья	13	
25	Флях Иван	33	4, 5
26	Худяшов Алексей	26	
27	Шипицин Антон	23	

# *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 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.
- 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.

## **Ориентировочное распределение видов деятельности пятиклассника в сутки:**

- |                                                                                                                                                 |                   |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| <b>1. Учебные и факультативные занятия</b>                                                                                                      | <b>4-4,5 часа</b> |
| <b>2. Учебные занятия дома (с учетом перерывов)</b>                                                                                             | <b>2-2,5 часа</b> |
| <b>3. Подвижные игры и спортивные развлечения</b>                                                                                               | <b>2-3 часа</b>   |
| <b>4. Внеклассные и внешкольные занятия, творческая деятельность, общественно-полезный труд, помощь семье, чтение художественной литературы</b> | <b>1-2 часа</b>   |
| <b>5. Утренняя гимнастика, закаливание. Прием пищи, туалет</b>                                                                                  | <b>2-2,5 часа</b> |
| <b>6. Сон ночной</b>                                                                                                                            | <b>9-10 часов</b> |

**Из 16 перечисленных чувств выбери только 8, которые ты наиболее часто испытываешь в школе:**

<i>Я испытываю в школе</i>	<i>Да</i>	<i>Я испытываю в школе</i>	<i>Да</i>
1. Спокойствие	20	9. Сомнение	16
2. Усталость	19	10. Обиду	3
3. Скуку	8	11. Чувство унижения	4
4. Радость	21	12. Страх	4
5. Уверенность в себе	21	13. Тревогу за будущее	7
6. Беспокойство	13	14. Благодарность	15
7. Неудовлетворенность собой	5	15. Симпатию к учителям	11
8. Раздражение	4	16. Желание приходить сюда	20

## **Методика изучения удовлетворенностью учащихся школьной жизнью**

Учащимся предлагалось оценить степень их согласия с предложенными утверждениями по следующей шкале:

<b>вопросы</b>	<b>да</b>	<b>нет</b>	<b>Не всегда</b>
Я иду в школу с радостью	7	1	18
В школе у меня обычно хорошее настроение	12	3	11
У нас хороший классный руководитель	26		
У меня есть любимые школьные предметы	22	2	2
Я привык к новым учителям	20	5	1
В начальной школе было лучше	3	19	4
На летних каникулах я скучал по школе	5	2	19
Продолжи предложение: мне не нравится (или нравится) в школе (что?)			

**Лучший способ сделать  
детей хорошими — сделать  
их счастливыми**

*Уайльд Оскар*

