**Информация для родителей пятиклассников**

 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 5—9 классах школы.
 Родители считают детей этого возраста трудными, «неслышащими», педагоги и психологи называют этот период «переходным», «критическим».
 Коротко, основное содержание подросткового периода определяется как переход от детства к взрослости. 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 нужно учитывать и понимать, что это влияет на адаптацию пятиклассника и на обучение в целом.
 У родителей часто возникают трудности при взаимодействии с подростком. Подросток находится в положении между взрослым и ребенком – с одной стороны, он зависим от родителей, а с другой – стремится быть независимым. У него появляется чувство взрослости, он пытается избавится от опеки родителей. 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 «взрослость». Главным в личности подростка является 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 конфликтам между родителями и подростками. 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.
 Большую значимость в подростковом возрасте приобретают отношения со сверстниками. Поэтому ведущей деятельностью в данном возрасте является интимно-личностное общение со сверстниками. Нормы и ценности сверстников становятся более значимы, чем нормы и ценности взрослых, если подросток что-либо делает, для него важно одобрение сверстников, а не взрослых. Проблемы, возникающие у подростка такие же, как и у его сверстников, в процессе их обсуждения подросток находит ответы на все интересующие его вопросы, таким образом, друг выполняет функцию зеркала. В это время родителям необходимо не потерять доверие и взаимопонимание с ребенком, укреплять детско-родительские отношения, а если доверие и понимание потеряно-срочно восстанавливать, не упустить время.
 Еще одной особенностью детей 11-12 лет является их возросшая степень самостоятельности. С одной стороны, это хорошо, так как многое ребенок делает сам и не нуждается в вашей помощи, особенно в бытовом плане. Но именно эта уверенность в себе позволяет детям идти на эксперименты, иногда опасные для жизни и здоровья. В этом возрасте многие дети пробуют наркотики (в том числе и курение), у них появляются сомнительные знакомства. Именно в этот период (а переход из начальной школы в среднюю подходит как нельзя лучше!) хорошо бы так спланировать свободное время подростка, чтобы у него не осталось времени на "глупости" и бесцельное времяпрепровождение. Постарайтесь ВМЕСТЕ подумать, какие кружки (или студии, факультативы) хотел бы посещать ребенок, кто из друзей мог бы составить ему компанию.
 В 5 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).
 **В чем особенность адаптации этого момента?**
 Наиболее сложным для 5-классника является переход от одного, привычного учителя, к взаимодействию с несколькими предметниками. Ломаются привычные стереотипы, самооценка ребенка - ведь теперь его будет оценивать не один педагог, а несколько.
 Переход из начальной школы в среднюю связан с возрастанием нагрузки на психику ученика. Резкое изменение условий обучения, разнообразие и усложнение требований, предъявляемых к школьнику разными учителями, смена позиции «старшего» в начальной школе на «самого маленького» в средней — все это является довольно серьезным испытанием для психики школьника.
 В адаптационной период дети могут стать более тревожными, робкими или, напротив, «развязными», чрезмерно шумными, суетливыми. У них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными, иногда нарушается сон, аппетит... Подобные функциональные отклонения в той или иной форме характерны примерно для 70–80% школьников.
 У большинства детей подобные отклонения носят единичный характер и исчезают, как правило, через 2–4 недели после начала учебы. Однако есть дети, у которых процесс адаптации затягивается на 2–3 месяца и даже больше.
 С адаптационным периодом часто связаны и заболевания детей. Подобные заболевания носят психосоматический (психотелесный) характер.
 В период адаптации важно обеспечить ребенку спокойную, щадящую обстановку, четкий режим, то есть сделать так, чтобы пятиклассник постоянно ощущал поддержку и помощь со стороны родителей.

 Что же может затруднить адаптацию детей к средней школе?

 Прежде всего, это рассогласованность, даже противоречивость требований разных педагогов: по иностранному языку нужны три тетради, и каждая из них ведется по-разному; учительница истории требует, чтобы, отвечая урок, ученик придерживался сведений, изложенных в учебнике, а учительница литературы хвалит за собственное мнение и т.п.
 Такие «мелочи» нередко существенно затрудняют жизнь школьника.
Поэтому надо, чтобы родители объяснили, с чем связаны эти различия, помогли подростку справиться с возникающими трудностями (составить расписание с указанием на требования, например: «история — составить план ответа по учебнику», «иностранный язык — приносить с собой, помимо основной тетради, словарную тетрадь и тетрадь для записи устных тем» и т.п.).
 Трудности у пятиклассников может вызывать и необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи, стилю преподавания каждого учителя.
 Поэтому задача родителей на данном этапе – познакомиться со всеми учителями, которые работают в вашем классе, попытаться вникнуть в тот круг вопросов, которые могут вызвать затруднения у детей этого возраста как в учебной, так и во внеучебной деятельности. Чем больше информации вы получите на этом этапе, тем легче вам будет помочь своему ребенку.
 Помощь родителей на первых порах нередко нужна школьникам и в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), и в преодолении трудностей в учебе, которые нередко возникают на первых этапах обучения в средней школе.
 Следует обратить внимание родителей на то, что ухудшение успеваемости в значительной степени связано с особенностями адаптационного периода.
 В то же время основной опасностью данного периода является фактор изменения личностного смысла учения, постепенное снижение интереса к учебной деятельности. Многие родители жалуются на то, что ребенок не хочет учиться, что он "скатился" на "тройки" и его ничего не волнует. Это мнение ошибочно, - волнует. Но – действительно, не учеба. Подростковый возраст связан, прежде всего, с интенсивным расширением контактов, с обретением своего "Я" в социальном плане, дети осваивают окружающую действительность ЗА порогом класса и школы. А потому задача родителей - помочь в этом сложном деле. Хорошо бы больше знакомиться с друзьями вашего ребенка, приглашать их в дом, интересоваться увлечениями и ценностями подростков. В этом возрасте в классах обычно формируются отдельные подгруппы по интересам. Узнайте, к какой из них тянется ваш ребенок. Почему?
 Ни в коем случае не смешивайте понятия "хороший ученик" и "хороший человек", не оценивайте личные достижения подростка лишь достижениями в учебе. Сильная зацикленность на учебных проблемах, провоцирование скандалов, связанных с "двойками" в большинстве случаев, приводит к отчуждению подростка и лишь ухудшает ваши взаимоотношения.

 Резюмируя вышеизложенное, нужно запомнить главное: любите вашего ребенка, принимайте его БЕЗУСЛОВНО, оказывайте помощь и поддержку всегда!

 В добрый путь, уважаемые родители!

С уважением, ваш педагог-психолог,

Г.Р. Морозова