

## **5 випробувань для п'ятикласника: поради психолога по адаптації.**

Дитина переходить з початкової ланки школи в середню. Деякі батьки переживають із цього приводу, і мають на те всі підстави. З вересня новоспеченого п'ятикласника чекають кілька випробувань. Що може стати їх результатом? Зросте тривожність, знизиться працездатність, дитина стане більш боязким, забудькуватим, неорганізованим або розв'язним. Через 2-3 тижні при нормальній адаптації всі ці симптоми проходять. Давайте дізнаємося, що це за випробування, і як батьки можуть допомогти їх пройти.

### **1. З'явилися нові різні вчителі.**

Вчителів стало більше, і це докорінна зміна для школяра. Відтепер потрібно розуміти вимоги різних педагогів, підлаштовуватися під різноманітний темп мови, приймати індивідуальний стиль проведення уроків. Перший час таке випробування «різницею» може викликати у дитини переляк і розгубленість.



### **Що робити?**

Попросіть дитину намалювати кожного нового вчителя. Разом коротко сформулюйте його вимоги. Наприклад, приносити на урок циркуль або здавати зошити з домашнім завданням до уроку. Підпишіть вимоги поруч з малюнком і помістіть його над дитячим робочим столом.

### **2. Потрібно переходити з кабінету в кабінет.**

Будучи учнем молодших класів дитина чотири роки поспіль проводила в одному кабінеті, а, можливо, і в окремій будівлі. Тепер ціла «шкільна держава», велике і розлоге, відкривається перед маленьким п'ятикласником. Потрібно переходити з кабінету в кабінет після кожного уроку, не помилитися, нічого не забути, не розгубити по дорозі. Таке випробування «орієнтування на місцевості» може принести дитині нервові переживання.



### **Що робити?**

Накресліть схему школи з кабінетами, підписавши, де проходять уроки. А потім попросіть дитину влаштувати для вас екскурсію після занять, використовуючи цю схему. Екскурсію проводить він - а ви м'яко підказуйте, якщо помилиться. Під яким-небудь приводом попросіть повторити частину екскурсії. Наприклад, скажіть, що сподобався кабінет англійської - запропонуйте сходити туди ще раз.

### **3. «Знижується» статус.**

У дитини новий статус: був четверокласником, «найстаршим» в початковій школі, став п'ятикласником, «наймолодшим» в середній школі. Це відчутна зміна, особливо для хлопчиків. Як вести себе в новому статусі, як зберегти гідність, як вибудувати нові відносини - всі ці питання миготять в дитячій голові. Не кожному легко пройти випробування «гордістю».



### **Що робити?**

Розкажіть дитині, як ви міняли роботу і з якими труднощами стикалися. Наприклад, як новачок виконували дрібні доручення або не пішли на день народження, тому що вас забули запросити. Підкресліть, що з часом до вас звикли, дізналися про ваші здібності і таланти. Ще можна розповісти про ієрархію: молодший - не означає гірший, це той, хто на початку шляху, де старші теж були. А ось терпіння і труд потрібні, тому що «колись і ти, мій дорогий, станеш найстаршим в школі, і на тебе будуть дорівнювати молодші».

### **4. Навчання йде на другий план.**

Приблизно в 5 класі (10-11 років) завершується період дитинства і починається молодший підлітковий вік. З психологічної точки зору це означає, що тепер для дитини важливіше спілкування, ніж навчання. У поведінці з'являється прагнення затвердити свою незалежність, самостійність. Така зміна внутрішніх потреб і орієнтирів істотно впливає на мотивацію до навчання. Випробування «початком підліткового періоду» в 5 класі може істотно позначитися на успішності в школі.



## **Що робити?**

Рекомендація проста - не тисніть, не обмежуйте, а домовляйтеся і ненав'язливо допомагайте. Скажімо, обов'язок показувати щоденник з оцінками щосуботи - це приклад батьківського тиску, де є перевіряючий і перевіряється. Психологічно коректніше буде запропонувати школяреві допомогу з новими предметами або перегляд фільму про Африку, яку вони зараз проходять. Безумовно, всі діти різні - і підходи, особливо в підлітковий період, до них різні. Зробіть все, щоб дитина відчула: до нього змінилося ставлення, за ним вже не стежать. Це додасть почуття усвідомленої відповідальності за свої оцінки. Пробуйте, придумуйте, ви знаєте свою дитину краще за всіх - ключик завжди знайдеться.

## **5. «Батьки мене не розуміють»**

Як випробування для п'ятикласника варто позначити також «нерозуміння батьків». Для них істотних змін не відбувається: та ж школа, уроки, розклад, зошити, оцінки і зовні дитина ще схожий на маленького. Для дитини ж зміни істотні. Всі перераховані вище випробування, викликані як зовнішніми і, що найважливіше, внутрішніми, психологічними змінами, змушують школяра виробляти нові звички і навички, підлаштовуватися під людей і ситуації. Саме в 5 класі починається підліткова «ломка». Процес складний для всієї родини, і його не варто ігнорувати, щоб не віддалитися один від одного.



## **Що робити?**

Нівелювати, попередити віддалення можна тільки за допомогою спілкування і діалогу «на рівних». Так, трохи підіграйте дитині. Нехай обговорить з вами, де провести відпустку, сам вибере подарунок бабусі на ювілей, і навіть дасть поради про вашу роботу. Загалом, не переривайте ниточку спілкування, роблячи його ненав'язливим, тому що дитині зараз, правда, цікавіше з друзями або з книгою. Але одне не виключає іншого. Слідкуйте за тим, щоб спілкування не пропадало і не звелось до «доброго ранку» і «на добраніч».

Ключик до вашої дитини - в ваших руках. Не втрачайте його в суєті днів і в вирахах підліткових штормів.