**Возрастные особенности подросткового периода и адаптации в 5-ом классе**

**Цель:** раскрыть особенности подросткового возраста, познакомить с трудностями перехода из младшего в среднее звена, дать необходимые рекомендации по преодолению школьной дезадаптации.

**Целевая аудитория:** родители учащихся 5-ых классов.

**Дополнительный материал:** упражнение мозговой штурм.

**Ход беседы:**

Переход из начального в среднее звено школы является переломным, кризисным периодом в жизни каждого школьника. Любой учитель скажет, что начало 5-го класса - сложный этап, и не только для ребенка, но и для учителей, и для родителей. Проблем много, и они не ограничиваются рамками учебного процесса, а связаны также с организацией жизни в школе в целом и с психологической атмосферой в семье.

 Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости - главного личностного новообразования младшего подростка.

**Подросток - … ?**

- несовершеннолетний, находящийся на этапе развития личности, у которого психофизиологические перестройки организма, формированием новых адаптационных механизмов.

* несовершеннолетний, находящийся на этапе развития личности, характеризующемся коренной психофизиологической перестройкой организма, формированием новых адаптационных механизмов.
* лица в возрасте от 10 до 19 лет. Термин включает ранний, средний и старший подростковый возраст (ООН).

**Физиологические особенности подросткового периода:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Девочка** | **Мальчик** |
| * Начало вступление подростковый период раньше на 1-2 года по сравнению с мальчиками; * Нравятся мальчики более старшие; * В 15-16 лет останавливается рост. | * Начало активного роста в 12-14 лет; * К 15-16 годам значительно выше девочек; * Растут до 18-20 лет. |
| * Изменения давления; * Чем меньше двигательная скорость, тем хуже работает сердце и сосуды. * В подростковый период улучшается аппетит. * В период переутомления или нервно-психического напряжения, физических перегрузок может быть потеря аппетита, тошнота, рвота, поносы, схваткообразные боли в животе. Изменение в нервной и эндокринной системах. * Быстро растет тело, все органы и ткани, и это обусловлено влиянием половых гормонов и гормона щитовидной железы. * К 10 – 11 годам в кровь начинает поступать половой гормон, специфичный для конкретного пола (до этого в крови содержится одинаковое количество гормонов обоего пола). | |

**Психологические особенности подросткового периода:**

1. Большая эмоциональная возбудимость;
2. Большая устойчивость эмоциональных переживаний; в частности, подростки долго не забывают обиды;
3. Повышенная готовность к ожиданию страха, проявляющая в тревожности;
4. Противоречивость чувств: часто подростки с жаром защищают своего товарища, хотя понимают, что тот достоин осуждения;
5. Возникновение переживания не только по поводу оценки подростков другими, но и по поводу самооценки, которая появляется у них в результате роста их самосознания;
6. Сильно развитое чувство принадлежности к группе, поэтому они острее и болезненнее переживают неодобрение товарищей, чем неодобрение взрослых или учителя;
7. Предъявление высоких требований к дружбе, в основе которой лежит не совместная игра, как у младших школьников, а общность интересов, нравственных чувств;
8. В этом возрасте обостряется противоречие между богатством желаний, с одной стороны, и ограниченностью сил и жизненного опыта с другой.
9. Наблюдается завышенная самооценка, преувеличение своих способностей.

**Общение родителей с подростком: общие рекомендации**

1) Постарайтесь воздержаться от резких замечаний, старайтесь выглядеть спокойными и рассудительными. Необходимо дать понять ребенку, что в сложных ситуациях поможет расчет и спокойствие.

2) Распределение территории. У каждого человека должна быть своя зона комфорта. Возьмите за правило постучать в дверь перед тем, как собираетесь войти. Вот увидите, ваш ребенок скажет вам «спасибо».

3) Ответный жест уважения. Старайтесь поощрять и благодарить ребенка за выполненное, пусть даже самое элементарное, задание. Дайте ему почувствовать себя нужным и ценным для общества, а прежде всего—для собственной семьи.

4) Будьте опорой для ребенка. Можно на пару часов отложить все важные дела и провести незабываемый день наедине со своим чадом. Долгая пешая прогулка, разговоры по душам или освоение чего-то нового помогут сблизиться еще плотнее.

Следует помнить, что в начале обучения в 5-ом классе обращать на адаптацию ребенка в новой среде, которая также может быть причиной различных конфликтов, снижением школьной успеваемости и изменениями настроения:

*Упражнение мозговой штурм: задайте вопрос родителям «Как вы думаете, с какими трудностями сталкиваются ученик 5 класса?» Запишите варианты на доску, это позволит проанализировать мнение родителей и расширить их знания о процессе адаптации.*

**Трудности 5-классников:**

- возросший темп работы: дети, не умеющие быстро писать, не успевают;

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

- новые требования к оформлению работ;

- необходимость самостоятельно находить дополнительную информацию (литературу) и работать с ней.

Признаки трудности в период адаптации на которые следует обратить внимание родителям:

1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка.

2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.

3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

4. Нежелание выполнять домашние задания.

5. Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

6. Жалобы на те или иные события, связанные со школой.

7. Беспокойный сон.

8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.

9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

**Сроки адаптационного периода:**

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. Подобныe заболевания носят психосоматический 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.

 При слишком длительном процессе адаптации, а также при наличии множества функциональных отклонений необходимо обратиться к школьному психологу.

**Рекомендации родителям:**

- 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.

- Обязательное знакомство с его одноклассниками и помощь в организации общения ребят после школы.

- 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. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

- 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.

- И самое главное – будьте готовы оказать поддержку своему ребенку, если он обратится к вам за помощью.

Спокойные, уверенные в себе родители, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам, - вот залог развития у ребенка уверенности в своих силах и адекватной самооценки.