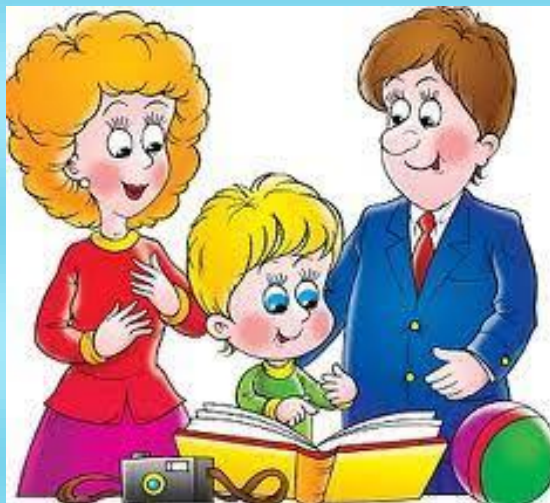


## *Особливості успішної адаптації п'ятикласників до здобуття другого рівня повної загальної середньої освіти (базової середньої освіти)*



Кожна людина протягом свого життя проходить через ті чи інші кризові етапи, кожний із яких має свою специфіку, свої проблеми, що потребують особливої уваги. Упродовж усього життя нам (і дорослим, і дітям) доводиться адаптуватись до різних ситуацій. Переступаючи поріг школи, дитина також увесь час адаптується до дітей, до вчителів, до уроків, до нового режиму дня.

**Адаптація** – процес пристосування до нових умов чи вимог середовища, результатом якої має бути пристосування, що є показником життєвої компетентності індивіда.

Одним із цих етапів є перехід учнів початкової школи до другого рівня повної загальної середньої освіти. П'ятий клас – кінець дитинства, період, що безпосередньо передує молодшому підлітковому віку (10-11 років). У цей час діти відкриті, довірливо ставляться до дорослих, визнають їх авторитет, чекають від учителів, батьків та інших дорослих допомоги і підтримки. Вони переходять до нової системи навчання: «класний керівник – вчителі-предметники». В той же час уроки проходять у різних кабінетах. Більшість дітей переживає цю подію як важливий крок у своєму житті. Деякі пишаються тим, що вони подорослішали, інші мріють розпочати «нове життя».

Перехід із молодшої школи до основної пов'язаний із внесенням змін у динамічні стереотипи спілкування, діяльності, а також зберігаються окремі компоненти попереднього соціального досвіду.

Адаптація дитини до навчання в школі другого рівня повної загальної середньої освіти відбувається не одразу. Це досить тривалий процес, пов'язаний зі значним навантаженням на всі системи організму, і часто такі зміни викликають стрес у п'ятикласників: різкі зміни умов навчання; різноманітні та більш ускладнені вимоги, які ставлять до дітей; суттєве збільшення навчального навантаження (поява нових навчальних дисциплін, зменшення ролі наочності, перехід до нового теоретичного рівня викладання матеріалу, збільшення кількості, інтенсивності та інформативності уроків). Навіть зміна «статусу» «найстаршого» у початковій школі на «наймолодшого» – все це є досить серйозним випробуванням. У цей період діти можуть стати невпізнаними: тривога, боязкість чи, навпаки, розв'язність, надмірна метушливість, збудження охоплюють їх. У зв'язку з цим у них може знизитись працездатність, вони можуть стати забудькуватими, неорганізованими.

Спілкування молодшого підлітка з однолітками за рівнем значущості займає провідну позицію. На відміну від молодшого шкільного віку, коли дорослий займає авторитетне становище, молодший підліток має сильне прагнення до інтимно-особистісного спілкування з однолітками. Спілкування з однолітками є джерелом розвитку, під час якого підліток вчиться будувати відносини і починає аналізувати себе, з'являється інтерес до власної особистості. Найбільше його бажання – заслужити повагу і визнання ровесників, стати авторитетним у групі.

У психічному розвитку у підлітка крім почуття дорослості виникає критичність мислення, потреба в самоствердженні. Починається формування образу «Я». Діти прагнуть відмежуватися від усього підкреслено дитячого. Незважаючи на таку удавану дорослість, п'ятикласник потребує ненав'язливого контролю, підтримки та допомоги, оскільки не завжди може сам зорієнтуватися в нових вимогах шкільного життя.

У соціальному розвитку «оцінка» та думка однолітків стає важливіше оцінки та думки вчителів та батьків. Підвищуються вимоги як в закладі освіти, так і в сім'ї. Однак підліток продовжує

сприйматися в сім'ї, як дитина і, в результаті цього, виникає багато конфліктів.

Але реалії сьогодення такі, що діти навчаються дистанційно. Тут і різні вчителі, і різні вимоги, і різні платформи для навчання, і різні технічні можливості, присутність або відсутність батьків та інших членів сім'ї під час уроків. Дітям вкрай бракує «живого» спілкування.

Ви думаєте, що вчителям легко? Ні! Вони, як і ваші п'ятикласники, проходять адаптацію: необхідно вивчити імена і прізвища всіх дітей, підмітити особливості характеру та намагання у освоєнні нового матеріалу, знайти підхід до кожного учня зокрема, розуміючи, що в попередньому класі стосунки вчитель-учень були вибудовані й мали свої особливості. Педагогу необхідно викласти навчальний матеріал так, аби було всім зрозуміло; розібратися у почерках дітей; перевірити домашні завдання, тести, самостійні і контрольні роботи; навчити дітей працювати в іншому темпі та ін.

Шановні батьки! Ми впевнені, що ви також втомлюєтеся, переживаєте постійні стреси, невпевненість у завтрашньому дні, особливо в період перебування міста в «червоній» зоні. Але всі ці негаразди колись закінчатся. Пам'ятайте! Саме ви у цей важкий період життя дитини (дистанційне навчання, вимоги «червоної» зони тощо) можете допомогти і підтримати п'ятикласника.

### ***Як можна допомогти?***

1. Приймайте дитину такою, якою вона є, незважаючи на ті невдачі, з якими вона вже зіткнулася або може зіткнутися.
2. Створюйте умови для розвитку самостійності у поведінці дитини. У п'ятикласника неодмінно повинні бути домашні обов'язки, за виконання яких він несе відповідальність.
3. Будьте на стороні дитини у будь-якій ситуації!
4. Використовуйте у спілкуванні слова підтримки:
  - Я добре знаю тебе і я впевнений (-а), що ти все зробила (-в) добре;
  - Ти молодець! Ти робиш це дуже добре;
  - У тебе є деякі міркування з цього приводу?
  - Чи готова (-ий) ти почати виконання цього завдання? Що необхідно зробити для успішного виконання цього завдання?
  - О, так! Це серйозний виклик. Але я впевнений (-а), що ти готова (-ий) до нього.
5. Підтримати можна за допомогою:
  - окремих слів (гарно, чудово);

- висловлювань («Я пишаюся тобою», «Ти велика молодчина», «Все йде добре» і т.д.);
- дотиків (доторкнутися до руки, обійняти (до речі, дитину необхідно обнімати не менше 8 разів у день!) і т.д.);
- спільних дій (сидіти, стояти поруч, виконувати будь-яку домашню роботу, роботу в саду і т.д.);
- вираз обличчя (посмішка, кивок, сміх).

**6. Забудьте і не використовуйте фрази розчарування:**

- знаючи тебе і твої здібності, я думаю, що ти змогла/зміг би зробити це набагато краще;
- ця ідея ніколи не зможе бути реалізована;
- це для тебе занадто важко, це не для твого розуму, тому я сам(-а) це зроблю.

***Ось ще декілька порад, як разом зі школяриком пережити адаптаційний період п'ятого класу:***

1. Якщо Вас щось турбує в поведінці дитини, якомога швидше налагодіть контакт і обговоріть ситуацію із класним керівником або зверніться до шкільного психолога.
2. Якщо в родині відбулися події, що вплинули на психологічний стан дитини, повідомте про це класного керівника. Саме зміни в сімейному житті часто пояснюють раптові зміни в поведінці дітей.
3. Особливі зусилля прикладайте для того, щоб підтримати спокійну та стабільну атмосферу в домі. Спокій домашнього життя допоможе дитині більш ефективно вирішувати проблеми в навчанні.
4. Цікавтеся прожитим днем дитини, шкільними справами, обговорюйте складні ситуації, разом шукайте вихід із ситуації, що склалася. Не обмежуйте свій інтерес звичайним питанням типу: «Як пройшов твій день?» Кожного тижня вибирайте час, вільний від домашніх справ, і уважно розмовляйте з дитиною про навчання, спілкування з друзями, прочитаними книгами, прослуханою музикою, іншими хобі дитини. Запам'ятовуйте окремі імена, події та деталі, про які дитина вам повідомляє, використовуйте їх надалі для того, щоб починати подібні розмови.
5. Не пов'язуйте оцінки за успішність дитини зі своєю системою покарань і заохочень. Вони можуть привести до емоційних проблем. Якщо дитина успішна у навчанні, проявляйте частіше

свою радість. Висловлюйте заклопотаність, якщо у дитини не все добре виходить.

6. Допоможіть дитині вивчити імена нових вчителів, запропонуйте описати їх, виділити якісь особливі риси.
7. Порадьте дитині не соромитися перепитати, якщо щось не зрозуміло, а в складних ситуаціях звертатися за порадою/підтримкою до класного керівника, шкільного психолога.
8. Не ослабляйте контроль за освітньою діяльністю, якщо в період навчання в початковій школі дитина звикла до контролю з вашого боку. Привчайте дитину до самостійності поступово: вона сама має телефонувати однокласникам і питати про уроки, збирати рюкзак, організовувати своє робоче місце тощо.
9. Допмагайте дитині виконувати домашні завдання, але не робіть їх самі. Продемонструйте інтерес до цих завдань. Якщо дитина звертається до вас із питаннями, пов'язаними з домашніми завданнями, допоможіть їй знайти відповіді самостійно, а не підказуйте їх. Допоможіть дитині відчувати інтерес до того, що вона вивчає.
10. З'ясуйте, що взагалі цікавить вашу дитину, а потім встановіть зв'язок між його інтересами і предметами, що вивчаються в школі. Наприклад, любов дитини до фільмів можна перетворити на прагнення читати книги, подарувавши книгу, за якою екранізовано цей фільм.
11. Шукайте будь-які можливості, щоб дитина могла застосувати свої знання, отримані в школі, в домашній діяльності. Наприклад, доручіть їй розрахувати необхідну кількість продуктів для приготування їжі або необхідну кількість фарби, щоб пофарбувати певну поверхню.

**Шановні батьки!** Саме у вас ваші діти хочуть бачити друзів і порадників, а не диктаторів. Постарайтеся забезпечити їм спокійну, доброзичливу обстановку, чіткий режим. Зробіть так, щоб п'ятикласники відчували вашу підтримку та допомогу.

**Пам'ятайте!** Здоров'я дитини – тендітна споруда, й тримають її три «АТЛАНТИ»: спадковість, спосіб життя й середовище в якому зростає дитина. Тому організуйте для своєї дитини правильний режим: зарядка, раціональне харчування, черговість навчання й відпочинку. Подбайте про позитивний вплив середовища, в якому перебуває дитина.

Організуючи різноманітні ігри й види відпочинку дітей, приділяйте увагу їх фізичному розвитку, особливо дрібних рухових м'язів (пальців, кистей рук). Від цього залежить почерк дитини, якість малювання, креслення, гри на музичних інструментах та інше. Не забувайте про навантаження на очі. Практикуйте «зарядку» для очей.

Батько й мати – найкращі вихователі, які, за словами А.С.Макаренка, повинні впливати на поведінку своїх дітей навіть тоді, коли їх немає вдома.

**Пам`ятайте!** Дитина – це дзеркало життя своїх батьків. Як у краплині води відбивається сонце, так у дітях відбивається вся організація життя родини, працьовитість, духовне багатство і моральна чистота матері й батька.

З повагою соціальний педагог Ольга Железна.

**P.S.** Якщо вас щось хвилює або у вас виникають запитання з особливостей розвитку і виховання дітей прошу писати на електронну пошту [olga-zh52@ukr.net](mailto:olga-zh52@ukr.net) Відповім, підтримаю, буду шукати разом з вами «ключик» до вирішення проблеми.