Консультация для родителей

Переход в среднюю школу. Чем родитель может помочь ребнку?

Составитель : Барчукова К.В.
Педагог-психолог

Многие родители воспринимают переход детей в 5 класс только так: «Ну надо же как уже вырос!». На самом деле для ребенка меняется все – учебная нагрузка, ответственность, место в детском коллективе, да еще начинаются трудности младшего подросткового возраста. Предлагаю вам заранее подготовить себя и ребенка к новому статусу и новым заботам.

Психологические особенности детей 10 лет

Многие психологи считают, что переход детей в среднюю школу является кризисным периодом, так как этот период одновременно и начало младшего подросткового возраста и период адаптации к новым школьным условиям. 10-летки уже обладают эффективными приемами учебной работы - умеют качественно усваивать предлагаемые знания, обладают развитыми навыками общения. Могут получать знания и самостоятельно. У многих уже выделились явные склонности – у кого-то к гуманитарным наукам, у кого-то к точным. Обычно это зависит от индивидуальных способностей, интереса к предмету и традициями семьи (что родители больше всего обсуждают - путешествия? высокие технологии? медицину?) Психологи отмечают, что в возрасте 10-11 лет у детей начинает развиваться рефлексия к оценке собственного труда, то есть они способны дать оценку своему труду, понять причины успехов или неудач.

Что значимо для пятиклассников?

Для детей 10-11 лет значимым становится общение с одноклассниками, статус в коллективе. Они прислушиваются к мнению своих сверстников, сейчас оно для них важнее, чем мнение взрослых. В этом возрасте дети любят ездить на экскурсии всем классом, ходить в походы - лишь бы «все вместе».

Адаптационный период в пятом классе. Что родителям надо знать?

Период адаптации при переходе в среднее звено у пятиклассников длится примерно полгода. Ребёнок может испытывать интеллектуальные нагрузки,

эмоциональное перенапряжение, тревожность по поводу публичных выступлений, переживать из-за отношений с учителями, бояться быть не понятыми сверстниками.
Самыми яркими признаками того, что ребенок переживает сложности адаптации, бывают плаксивость, раздражительность или перепады настроения, снижение успеваемости.

Чаще всего именно на ухудшение оценок и реагируют родители, поэтому мы остановимся на возможных причинах этого:

Физиологические изменения.
Переход в среднюю школу может совпасть с началом физиологических изменений в организме ребенка. Ребенок начинает расти, быстро утомляется, ему постоянно хочется спать, что приводит к слабой концентрация внимания, снижению объёма памяти. Здесь важнее всего установить четкий режим дня, устранить перегрузки, чередовать физическую и умственную деятельность. **Проблемы личностного роста:** частые ссоры с одноклассниками или значимыми для него людьми, проблемы влюблённости, проблемы в семье. Взрослым важно понять, что мешает ребёнку спокойно учиться, постараться смягчить ситуацию насколько это возможно и терпеливо относиться к его временным неудачам, вселять веру в себя.

Низкая познавательная мотивация. Это очень распространенное явление — ребенок плохо учится, потому что ему неинтересно. Причины могут быть разные: постоянные неудачи, плохие отношения с учителем или сверстниками, личные проблемы. Иногда ребенок заявляет, что ему неинтересно учиться, потому что он не понимает, как то, что они изучают в школе, может пригодиться ему в жизни. Обычно специалисты рекомендуют таким детям найти то, что ребенку действительно интересно. Может быть даже сменить школу, например, на спортивную или художественную.

Неуверенность в себе. Если неуверенность закрепилась ещё из начальной школы, то он заранее внушает себе, что у него ничего не получится, а перенапрягаться не желает. Причиной неуверенности могут быть повышенная тревожность, давление со стороны близких, их излишняя требовательность, боязнь не оправдать ожиданий. Неуверенность в себе может особенно сильно проявляться именно в переходном возрасте. Помочь ребенку преодолеть эти трудности, почувствовать себя успешным и

компетентным можно только разобравшись в их причинах.

Отсутствие способностей. Например, ребёнок не способен хорошо учиться по отдельным предметам: математике, русскому языку, но у него развиты способности к литературе, музыке, искусству. Необходимо выявить его таланты, тем более что в средней школе появляются новые предметы и ребёнок может проявить себя изучая их.

Итак, мы поняли, что ребенку трудно в этот период справиться с навалившимися трудностями. Как помочь ребёнку в период адаптации?

Важно успокоить ребёнка и заранее настроить его на изменения, которые неизбежно наступят в средней школе. Заранее познакомьтесь с новыми предметами, учителями, если есть такая возможность.

Объясните ребёнку его новый статус ученика среднего звена, обсудите, что теперь у него большое возможностей, но и больше ответственности. Вы ему больше доверяете, поддерживаете его, считаетесь с его желаниями, так как он стал более взрослым и самостоятельным. Но и спрос с него больше. И общий контроль, конечно, никто не отменяет.

Последите за своей речью. Не проскальзывают ли у вас фразы «В пятом классе у тебя будут сплошные двойки и тройки. Ты до сих пор не знаешь таблицу умножения!» Может быть какие-то учителя говорят классу: «В средней школе будет очень сложно, мы не знаем, как ты справишься с программой» ? Не надо взращивать неуверенность в ребятах. Напротив, настраивайте их на успехи – пусть не по всем предметам, но по тем, что у него получается – обязательно. Формируйте у ребёнка положительное отношение к одноклассникам, педагогам, учите конструктивному общению.

Пусть юный подросток знает, что неудачи возможны, это бывает со всеми. Тут важнее всего эмоциональная поддержка взрослых - родителей, педагогов, школьного психолога. Дети должны твердо знать – что бы ни случилось, вы на их стороне.

Правильно организовать режим дня, не допускать перегрузок. Чередовать физические и умственные нагрузки, следить, чтобы оставалось время на прогулки, хобби, общение с друзьями. Лучше не записывать детей в несколько новых кружков и секций в первое полугодие пятого класса, они сейчас и так перегружены.

Учитывайте темперамент, характер, индивидуальные способности детей, не сравнивайте его ни с кем, не говорите плохого ни о других детях, ни об учителях, ни о предметах.

Поощрять ребёнка можно не только за учебные дела. Его нужно хвалить за то, что он помогает с младшими, гуляет с собакой, хороший друг, ему удалось пробежать два километра, забить гол и т.д.

Постарайтесь обсуждать с детьми сложные ситуации и проблемы, вместе ищите выход из конфликтов – у ребенка может быть свое видение ситуации и оригинальное решение.

Если ребёнок привык к ежедневному контролю со стороны взрослых, то приучайте его к самостоятельности постепенно. Ребёнок уже может сам созваниваться с одноклассниками, спрашивать , не боясь подходить к учителям и задавать вопросы.

Если взрослых что-то беспокоит в поведении или в учебной деятельности ребёнка, постарайтесь встретиться с классным руководителем. Он ваш первый помощник сейчас и его советы помогут вам решить ситуацию: разговаривать ли с преподавателем, с которым возник конфликт, идти ли к заучу, лучше проверять ребенка и т.д.

Как вести себя родителям будущих пятиклассников?

1. Почаще разговаривайте с ребенком. Применяйте активное слушание. Метод заключается в том, чтобы максимально сосредоточиться на том, что говорит собеседник, и исключить домысливание.

2. Важно понимать, что детские проблемы – это не пустяки по сравнению со взрослыми. Обсуждайте все в доверительной обстановке, выработайте

несколько вариантов решения сложившейся ситуации. Ребенок должен быть уверен, что он в любом случае сможет рассчитывать на вас.

3. Не сравнивайте вашего ребенка с другими. Мифический «сын маминой подруги» всегда недосягаем в глазах ваших сына или дочери, и это здорово бьет по самооценке. Возьмите за правило сравнивать ребенка с ним же, но в прошлом.

4.Помогайте с выполнением домашних заданий, но не делайте все за ребенка. Он должен сам привыкнуть к новым нагрузкам и уметь распределять свои ресурсы. Вы можете подсказать какие-то лайфхаки, но основная работа – за ребенком.

5. Выстройте правильный режим дня. Роспотребнадзор рекомендует детям 10-11 лет спать не менее 10,5 часов. Суточная норма калорий – 2500.