**Особенности психологической адаптации пятиклассников**

*Что собой представляет адаптация и дезадаптация*

 Если говорить простыми словами, то адаптация – это способность организма подстраиваться под меняющиеся условия среды. Этот термин можно отнести как к физиологическому состоянию, так и к психологическому. Поговорим о последнем.

 Психологическая адаптация пятиклассников – это способность ребенка изобретать новые способы поведения, в зависимости от сложившейся ситуации, то есть быть гибкими. В данном случае гибкость должна пониматься как личностное качество. Её наличие зависит от разных факторов, но в первую очередь от жизненного опыта.

 Адаптация пятиклассников – сложный процесс, который в силу определённых причин может пройти неудачно. И тогда происходит противоположный эффект, именуемый дезадаптацией.

*Виды дезадаптационного процесса у пятиклассников:*

- *Эмоциональная* – проявляется в тревожном поведении, в переживаниях по поводу школьных занятий, необъяснимом страхе перед учителем или одноклассниками.

- *Поведенческая* – ребёнок ведёт себя неадекватно: проявляет агрессию, недисциплинированность, часто становится зачинщиком конфликта.

- *Интеллектуальная* – характеризуется низким мотивационным уровнем относительно учёбы, нежеланием продолжать обучение.

- *Коммуникативная* – выражается в тревожном и замкнутом состоянии, которое не позволяет ребёнку эффективно строить взаимоотношения с взрослыми людьми и со сверстниками.

*Факторы, влияющие на адаптацию пятиклассников*

 Существуют определённые факторы, которые оказывают прямое влияние на успешность прохождения процесса адаптации. Адаптация пятиклассников условно делится на внешнюю и внутреннюю.

*К внешним адаптационным факторам можно отнести:*

- Особенности организации процесса обучения.

- Адекватность требований предъявляемых ребенку.

- Особенности воспитания в семье.

- Возможность занятия внеучебной деятельностью.

*Внутренние адаптационные факторы включают в себя:*

- Особенности личностного склада ребёнка: коммуникабельность, склонность к проявлению самостоятельности и организованности.

- Состояние здоровья.

- Степень развития интеллектуальной сферы.

- Мотивация к обучению.

- Умение поддерживать работоспособность на высоком уровне длительный период времени.

*Признаки успешно и неуспешно пройденной адаптации*

*Характерные признаки успешно пройденной адаптации*

- Удовлетворённость ребёнка социальными контактами и межличностным общением внутри школьного коллектива.

- Положительное отношение к процессу проведения уроков.

- У ребёнка не возникает особых трудностей в усвоении учебного материала.

- Достаточный уровень самостоятельности при подготовке домашнего задания.

*К признакам дезадаптации можно отнести*

- Разлады психофизиологического характера (тревожный сон, тяжёлый подъём по утрам, частая головная боль, вялое состояние, хронически протекающая усталость).

- Недовольство по поводу отношений с одноклассниками, страх перед учителем.

- Нежелание рассказывать о своих эмоциях, впечатлениях о школе.

*Особенности адаптации детей в школе-интернате*

 Поступление в школу-интернат кардинальным образом меняет весь образ жизни ребенка, появляется множество требований, обязанностей и ограничений. В начале обучения у детей могут возникнуть специфические реакции: страхи, срывы, истерические реакции, повышенная слезливость, заторможенность. Успешность адаптации ребенка к школе-интернату во многом зависит от того, насколько прочно он смог утвердить свою позицию в классе среди сверстников. Семейная ситуация, в которой оказывается ребенок, тоже имеет большое значение. Напряженная, эмоционально дискомфортная обстановка отрицательно влияет на самочувствие школьника, что сказывается и на его успеваемости. К неуспешности приводят: страх, тревога из-за расставания с домом, родителями. И здесь именно вы, родители, можете помочь ребенку успешно адаптироваться к школе и полноценно включиться в учебно-воспитательный процесс.

*Что для этого необходимо?*

 Регулярно навещайте детей, забирайте домой на выходные дни, праздники и каникулы. Используйте это время для полноценного общения со своим ребенком. Беседуйте с ребенком о школе, спрашивайте о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах. Обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека. Хвалите его деятельность, работу. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к школьной жизни ребенка, его достижениям и возможным трудностям, внимание к его успехам и неудачам, положительно скажутся на развитии познавательных способностей ребенка, помогут ему почувствовать значимость своего положения и деятельности, будут способствовать повышению самооценки ребенка, его уверенности в себе. Ведь самое важное - это сформировать у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители – учителя – воспитатели). Нормы и правила кадетского корпуса порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в корпусе. Объясните их необходимость и целесообразность.

 Регулярно беседуйте с классным руководителем вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми, даже если нет особенных поводов для беспокойства.

 Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю, воспитателю, классному руководителю или школьному психологу.

*Деятельность родителей и педагогов в интересах ребенка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками, что позволит им лучше узнать ребенка, увидеть его в разных ситуациях и таким образом помочь взрослым в понимании индивидуальных особенностей детей, развитии их способностей, формировании ценностных жизненных ориентиров!*