***Трудности адаптации учащихся 5-х классов***

***Что собой представляет адаптация и дезадаптация***

Если говорить простыми словами, то **адаптация** – это способность организма подстраиваться под меняющиеся условия среды.

 **Психологическая адаптация пятиклассников** – это способность учеников 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.**

***Почему возникают трудности адаптации***

 ***пятиклассников?***

*Переход в среднюю школу* – это период, когда ребёнок постепенно начинает стремиться к самостоятельному решению жизненных трудностей и задач. Надо помнить, что адаптация пятиклассников в школе связана с изменениями не только в физиологическом плане, но и в психическом. Проявляющееся чувство взросления заставляет ребенка отстаивать свою независимость. Вместе с этим появляется желание противостоять советам и наставлениям старшим, отрицая практически любое их влияние.

***Характерные признаки успешно пройденной адаптации***

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

*- Положительное отношение школьника 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.*

*- Скрытие эмоций, нежелание рассказывать о своих впечатлениях.*

