

Особенности адаптации пятиклассников и поддержка родителей

Педагог-психолог, профориентолог

Ян Ирина Александровна

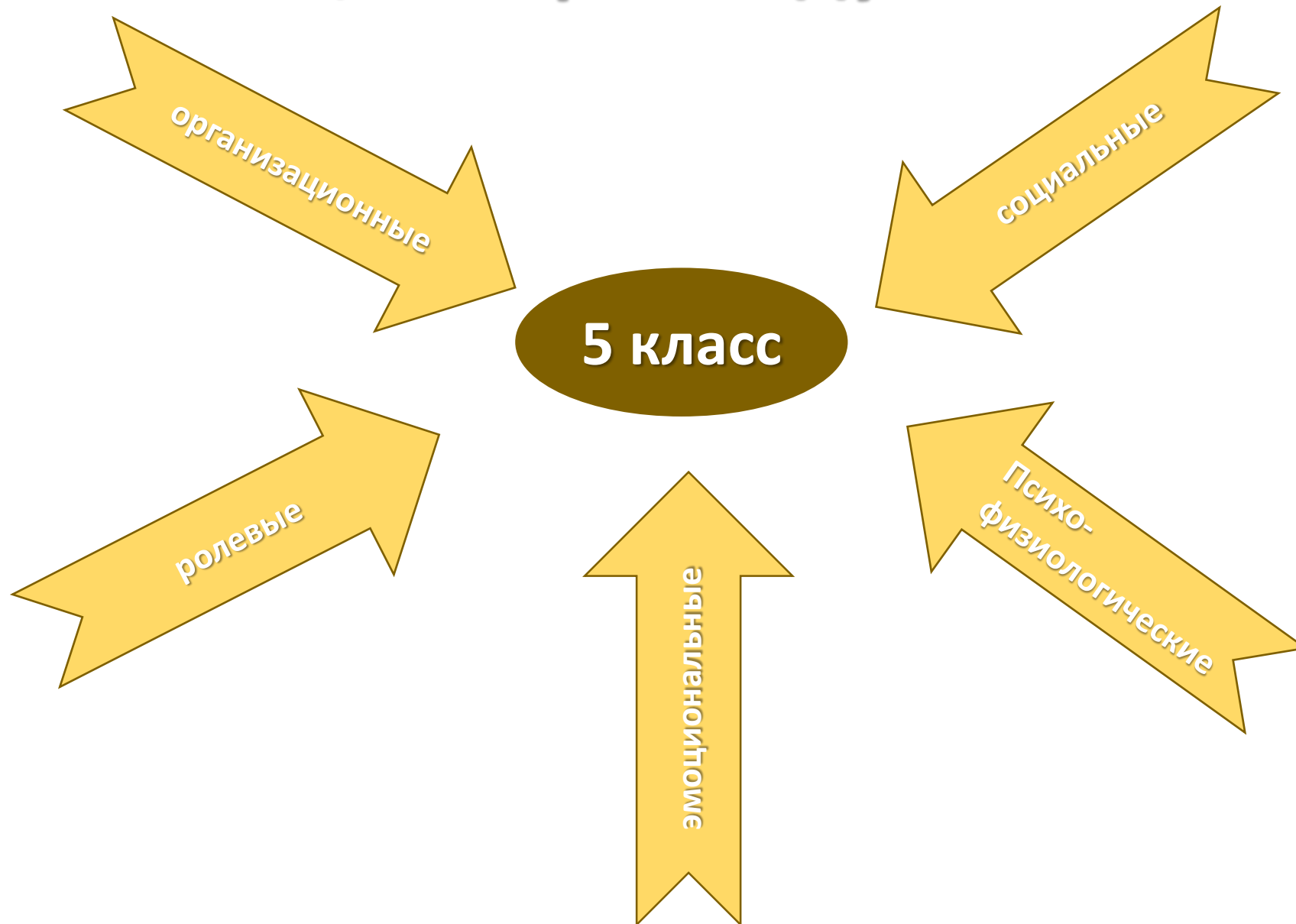
Вопрос к родителям

Каких перемен вы ждёте?

*Что вызывает тревогу или
интерес?*

~ 2 минуты

Изменения, которые ждут 5-классников

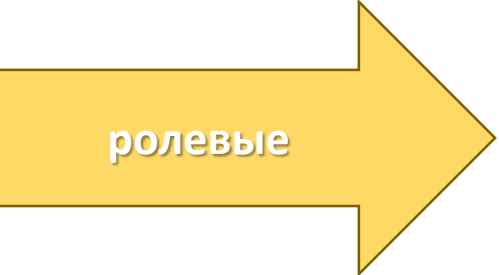




организационные

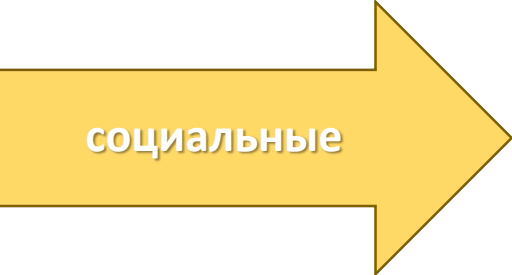
- **Новые предметы,**
- **множество учителей,**
- **изменение расписания**
- **увеличение учебной нагрузки.**

Появление необходимости больше планировать своё время, быть самостоятельным в выполнении заданий, следить за вещами



ролевые

- Ребёнок ощущает себя «старше»
- старается проявлять
взрослость и
самостоятельность,
- ищет новые границы дозволенного.



социальные

- **Ребёнок оказывается в смешанном коллективе, многое зависит от принятия сверстниками, появляются новые правила и традиции класса.**



Возраст связан с бурными эмоциями, неустойчивой самооценкой, новым отношением к себе и к взрослым.

Новое для ребёнка — новое для родителей

Что должно измениться и в вас, как в родителях, чтобы действительно поддержать эти перемены?

~ 5 минут

Что должно измениться и в вас, как в родителях, чтобы действительно поддержать эти перемены?

- **Учиться доверять и отпускать,**
- **Менять стиль контроля на поддержку,**
- **Делегировать простые домашние задачи,**
- **Осваивать новые способы диалога и слушания,**
- **Учиться принимать ошибки ребёнка спокойно и конструктивно.**

Личностные роли (эго-состояния)



РОДИТЕЛЬ



РЕБЕНОК



ВЗРОСЛЫЙ

Личностные роли (эго-состояния)



РОДИТЕЛЬ

забота, контроль, нотации
бесконечные напоминания, критика, запреты



РЕБЕНОК

ЭМОЦИИ, СПОНТАННОСТЬ

обиды на неудачи ребёнка, переживания
за оценки, эмоциональные всплески



ВЗРОСЛЫЙ

**объективность, спокойствие,
конструктивное решение
задач**

уважительный диалог,
совместное планирование,
поддержка решения задач,
обсуждение эмоций без
морализаторства

Дошкольник

Младший
школьник

Подросток

Студент

РОДИТЕЛЬ



ВЗРОСЛЫЙ



РЕБЕНОК



Трансформация эго-состояний родителя в период взросления ребенка

**объективность, спокойствие,
конструктивное решение
задач**

уважительный диалог,
совместное планирование,
поддержка решения задач,
обсуждение эмоций без
морализаторства



ВЗРОСЛЫЙ



РОДИТЕЛЬ

контроль, нотации

бесконечные напоминания, критика, запреты

**Заботливый Родитель (поддержка,
забота, участие)**



РЕБЕНОК

ЭМОЦИИ

обиды на неудачи ребёнка,
переживания за оценки,
эмоциональные всплески

**Радоваться простым
вещам, делать что-то по
настроению, искренне
выражать свои эмоции
и придумывать новое
без страха показаться
глупым.**

Практические примеры трансформации эго-состояний родителя в ситуациях, типичных для переходного возраста ребёнка:

Ситуация	Критический Родитель	Заботливый Родитель	Взрослый
Ребёнок забыл что-то собрать в портфель	«Ты всегда всё теряешь!»	«Бывает, все могут забыть»	«Что поможет помнить важное завтра?»
Возникли трудности с новым предметом	«Учись лучше, не ленись!»	«Это сложно, понимаю. Давай попробуем вместе?»	«Какие шаги можешь сделать для понимания темы?»
Не хочет обсуждать свои дела	«Сколько можно молчать, ответь матери!»	«Вижу, что тебе не хочется говорить — жду, если понадобится»	«Готов обсудить, когда ты будешь готов»
Вечером раздражён/устал	«Сиди и делай, пока не закончишь!»	«Сегодня был трудный день, отдохни немного»	«Как распределить дела, чтобы не переутомляться?»
Резко поменялись интересы	«Зачем тебе это? Опять не доведёшь до конца!»	«Ты ищешь себя, это нормально. Могу поддержать выбор»	«Что тебе нового интересно, как будешь пробовать?»
Получил замечание от учителя	«Поговорю с учителем, раз сам не можешь!»	«Расскажи, как себя чувствовал. Могу пойти поддержать»	«Как хочешь поступить? Готов обсудить варианты»

Эмоциональные и психофизиологические перемены

«Переходный возраст у подростков не имеет четких временных границ... Общее мнение врачей и психологов — с 10–11 до 15–17 лет»

Резкое увеличение
уровня гормонов
(эстрогенов,
тестостерона, гормона
роста

Появление вторичных
половых признаков

Скачки роста

Перемены в теле

Изменения сна и
аппетита

Запуск менструального
цикла

«Переходный возраст у подростков не имеет четких временных границ... Общее мнение врачей и психологов — с 10–11 до 15–17 лет»

Активно растут кости,
мышцы

Кожа становится более
чувствительной

Повышенная
утомляемость

Появляются
подростковые угри и
другие возрастные
особенности

Нестабильность
энергичности и
эмоциональности

Нейробиологические изменения

центр
спокойствия,
“тормозов”,
планирования,
логики

НЕОКОРТЕКС
первый мозг

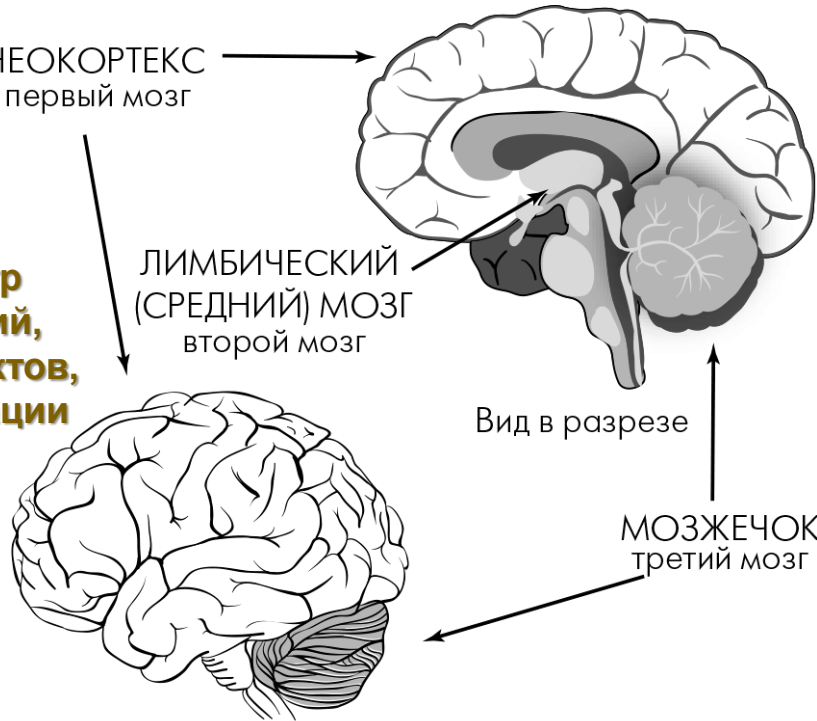
центр
эмоций,
инстинктов,
мотивации

ЛИМБИЧЕСКИЙ
(СРЕДНИЙ) МОЗГ
второй мозг

Вид в разрезе

МОЗЖЕЧОК
третий мозг

Вид целиком



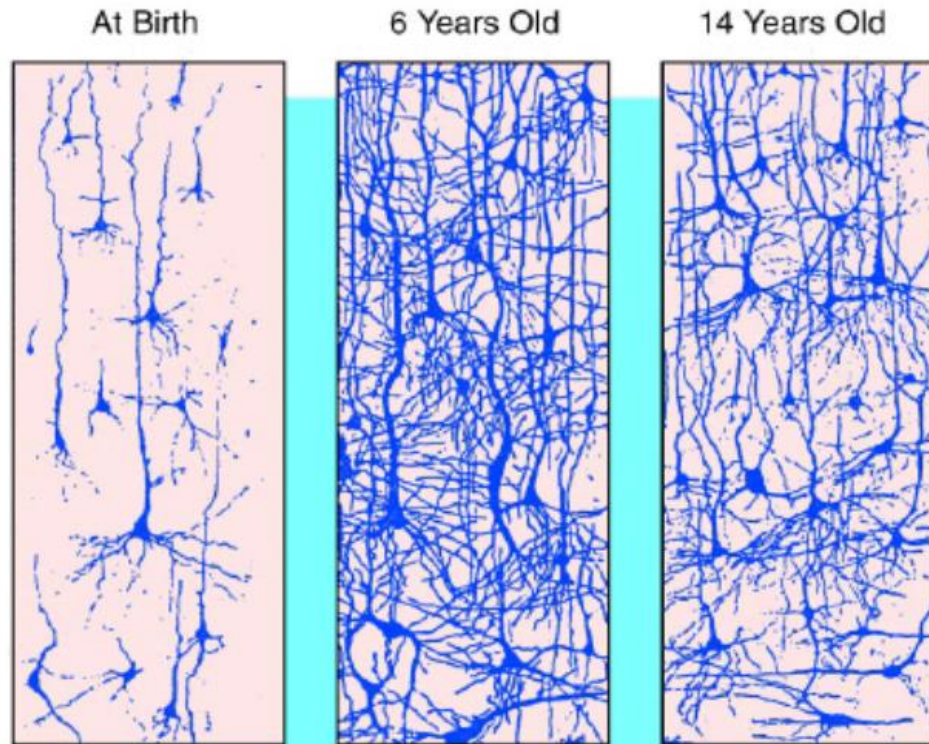
Пик развития эмоциональной системы – 10-14 лет

Префронтальная кора, отвечающая за спокойствие, самоконтроль, умение доводить начатое до конца, **вырастает только к 22–25 годам**

Именно поэтому подростки:

- быстро вспыхивают и гаснут,
- могут делать что-то опасное или неправильное “на эмоциях”,
- забывают важные дела или бросают их на полпути,
- особенно нуждаются в дружеском сопровождении, а не в жёстком контроле.

Нейробиологические изменения



Всё, что ребёнок реально делает, повторяет, тренирует в переходном возрасте, становится “главной дорогой” его мозга

Поддержать или настоять на своем?

1. СПОКОЙНО ПРИНЯТЬ НОВОСТЬ

Не критиковать, не обвинять, не всплескивать эмоциями.

2. УТОЧНИТЬ ПРИЧИНУ

Спросить без давления: “Что изменилось? Почему не хочется продолжать?”
Важно выслушать, не перебивать, не спорить.

3. ОБСУДИТЬ СЛОЖНЫЕ МОМЕНТЫ

Вместе разобраться, что именно мешает/раздражает: перегрузка, атмосфера, страх ошибок, конфликт? Если причина решаема — попробовать найти варианты поддержки.

4. ВВЕСТИ ПРАВИЛО “ПАУЗЫ И РАЗМЫШЛЕНИЯ”

Договориться: “Давай подумаем ещё одну-две недели. Пока не принимаем окончательное решение, а потом вернёмся к этому разговору”.

5. ОБСУДИТЬ ЗАВЕРШЕНИЕ ЭТАПА

Если решение не изменилось — договориться довести дело до “логического конца” (например, доработать до конца оплаченного месяца, довести начатый проект, выступление, соревнование).

6. ПОМОЧЬ ВЫБРАТЬ НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ

Вместе обсудить: “Чему ты хочешь научиться дальше? Чем заняться на смену секции? Как не превратить свободное время в ‘ничего неделание’?”

7. УВАЖАТЬ ИТОГОВОЕ РЕШЕНИЕ

Отпустить инициативу ребёнку, сохранить доверие, поддержать честный анализ ситуации.

8. ФИКСИРОВАТЬ ПОЗИТИВНЫЙ ОПЫТ

Обратить внимание, чему научился подросток за время занятий, поощрять пробовать новое без страха ошибиться или “потерять лицо”.

Что хотите закрепить? Куда ведете ребенка?

Главная задача родителя в этот период — не удерживать ребёнка в роли “подконтрольного”, а **постепенно переводить общение в формат “взрослый — взрослый”**.

Это означает построение отношений на основе *уважения, доверия, признания самостоятельности, способности договариваться и совместно искать решения.*

- ➔ Оставлять пространство для собственного мнения ребёнка, помогать ему учиться аргументировать и взвешивать свои решения.
- ➔ Не критиковать, а обсуждать сложные моменты спокойно, как с равным партнёром.
- ➔ Позволять делать ошибки и проживать последствия, давая поддержку, но не спасая от каждого дискомфорта.
- ➔ Проявлять интерес к жизни подростка — не контролируя, а включаясь по запросу ребёнка.
- ➔ Уметь озвучивать свои чувства и переживания честно, но не обвинять ребёнка — это тоже часть позиции “взрослого”.



**Каждый новый шаг
самостоятельности вашего ребёнка
— это не уход от вас, а шаг
навстречу вашей взрослой,
доверительной, будущей дружбе.
Главное сейчас — быть рядом,
верить в своего сына или дочь, и
замечать, как вместе с ними
взрослым становитесь и вы».**