***Пятый класс – сложный период не только для ребенка, но и для учителей и родителей.***

         Среди наиболее актуальных трудностей пятиклассников можно выделить следующие:

¤ возросший темп работы: дети пишут медленно и часто не успевают конспектировать за учителем;

¤  возросший объем работ, как на уроке, так и дома;

¤  новые требования к урокам и новые учителя;

¤  необходимость много работать самостоятельно.

         Серьезной проблемой является и смена классного руководителя. И здесь компетентность классного руководителя в вопросах жизнедеятельности класса, его эмоциональное отношение  к детям, к своим обязанностям, умение налаживать контакт и общаться с детьми – одно из главнейших условий успешной адаптации.

           Школьная тревожность оказывают прямое воздействие на процесс адаптации. Вот некоторые рекомендации по снятию повышенного уровня тревожности:

    ¤ Первая и важнейшая рекомендация при повышенной тревожности состоит в том, что ученику необходимо обеспечить ощущение своей успешности. Нельзя допускать, чтобы он был замкнут на своих неудачах. Нужно найти ему такую деятельность, в которой он способен самоутверждаться. Ощущение успеха - лучшее лекарство от повышенной тревожности.

 ¤ Для того, чтобы чувствовать себя спокойнее в различных ситуациях, представляющихся тревожному ребенку небезопасными, можно воспользоваться такой классической***культурной техникой как талисман.*** Полезно напомнить о том, что люди во все времена пользовались талисманами. Талисман приносит удачу. Талисман должен быть приятен и сам по себе. Для девочки подходящим талисманом будет красивый медальон или маленькая мягкая игрушка, удобно помещающаяся в кармане. Такая игрушка хороша и для маленького мальчика. Для мальчика постарше это может быть гладкий, красивый и приятный на ощупь камешек.

    ¤ Уровень тревоги тесно связан с состоянием центральной нервной системы. Для его снижения большое значение имеют различные водные процедуры. Очень полезны занятия спортом, особенно - плаванием.

 ¤ При особо высоком уровне тревоги нужно обратиться к врачу (психиатру или невропатологу); медицина располагает широким арсеналом медикаментозных средств, снижающих тревогу. Это различные транквилизаторы. Назначать их может только врач, а ни в коем случае не психолог. Злоупотреблять транквилизаторами нельзя. Во-первых, к ним со временем наступает привыкание. Во-вторых, их использование препятствует выработке механизмов психологической защиты.

         Таким образом, адаптация к школе – сложный и длительный процесс, очень напряженный и ответственный. Успешность адаптации зависит от многих факторов: уровня психологического, физического и функционального развития, состояния здоровья

 В период адаптации педагог-психолог проводит занятия с пятиклассниками в комфортной и спокойной обстановке. В ходе, которых снижается уровень тревожности, дети раскрываются, налаживаются контакты, сплачивается детский коллектив.



 





