

Дорогой друг!

Переход из начальной школы в среднюю — важный и немного волнительный этап. В 5 классе всё становится чуть сложнее и интереснее: появляются разные учителя, новые предметы, расписание и требования. Неудивительно, что поначалу может быть непросто.

Что меняется и почему это нормально

В средней школе нагрузка растёт не только из-за объёма заданий. Главное изменение — в формате учёбы: теперь у каждого предмета свой учитель, кабинеты разные, а правила и ожидания могут отличаться. К этому нужно просто привыкнуть — как к новой обуви, которая сначала кажется непривычной. Волнение, усталость и даже раздражение в первые недели — нормальная реакция организма на перемены.

Как помочь себе адаптироваться

Вот несколько простых, но действенных советов:

- **Ведите ежедневник или список дел.** Записывайте домашние задания, даты контрольных и важные события. Так вы снизите тревожность: не придётся держать всё в голове, и ничего не забудется.
- **Разбивайте большие задачи на части.** Если задали прочитать главу и сделать конспект, разделите это на этапы: сегодня — прочитать, завтра — выписать основные мысли. Так нагрузка ощущается меньше.
- **Не бойтесь задавать вопросы.** Учителя понимают, что пятый класс — переходный этап, и готовы объяснять ещё раз. Лучше спросить сразу, чем копить непонимание.
- **Найдите «своих» людей.** В классе наверняка есть ребята, которым тоже непросто. Совместные перемены, обсуждение уроков или просто прогулка после школы помогают почувствовать себя увереннее.
- **Следите за режимом и отдыхом.** Сон, прогулки и перерывы между уроками — это не роскошь, а необходимость. Мозгу нужно время, чтобы усваивать новую информацию.

Когда стоит поговорить со взрослым

Иногда напряжение не проходит, а только усиливается: пропадает аппетит, появляются головные боли, становится сложно сосредоточиться, пропадает желание идти в школу. Это повод поговорить с родителями или школьным психологом. Специалист поможет разобраться, что именно мешает, и подскажет индивидуальные способы поддержки.

Помните: адаптация — это процесс, а не разовое событие. Кому-то хватает пары недель, кому-то нужно больше времени. Главное — не требовать от себя мгновенных результатов и замечать даже маленькие успехи: удалось вовремя сдать работу, разобрался в сложной теме, помог однокласснику. Каждый такой шаг — это уже победа.

Берегите себя!