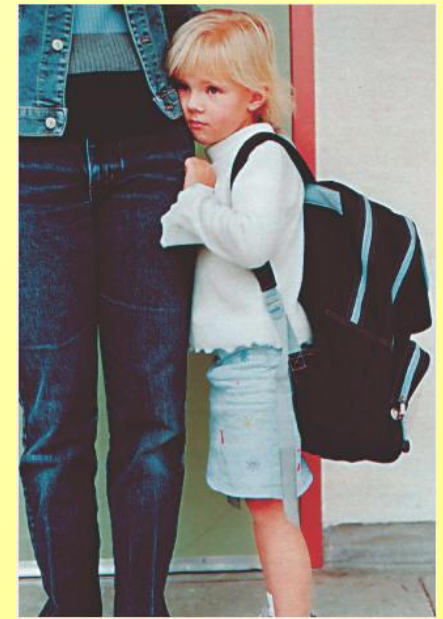
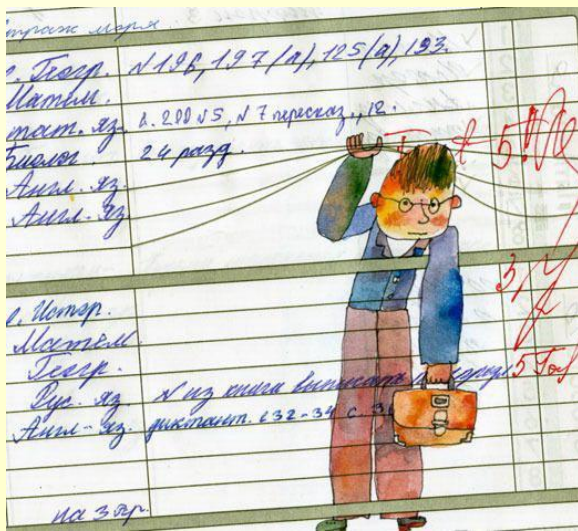




# Адаптация учащихся 5-х классов в среднем звене школы



Когда папы нет, материальные проблемы ложатся на детские плечи  
не детским грузом



**Школьная адаптация –**

**приспособление к новым**

**изменившимся условиям**

**социальной среды**

**(новые требования, отношения,**

**виды деятельности, режим)**



# Стадии адаптации

## 1. «Физиологическая буря»

(2-3 недели) – бурная реакция на все предъявляемые требования, напряжение всех систем организма

## 2. «Неустойчивое приспособление»

(2-3 месяца)



**Организм ищет и находит**

**наиболее**

**оптимальные варианты реакций на  
новые воздействия**



**3. «Устойчивое приспособление» —  
организм находит наиболее  
подходящие варианты  
реагирования на нагрузку,  
требующие меньшего напряжения  
всех систем**

**Понятие «адаптация» тесно  
связана с понятием  
«ГОТОВНОСТЬ К ШКОЛЬНОМУ  
обучению»**





# «Полоса препятствий»

*(или трудности адаптационного периода)*





# Полоса 1

«Изменение условий обучения»







# В начальной школе

- Один учитель
- Один кабинет
- Одни и те же требования





# В средней школе: (5-е классы)

- Много учителей
- Много кабинетов
- Разные требования
- Разные взаимоотношения





## *Помогите детям!*

*Попросите классного руководителя:*

- Помочь сориентироваться ребятам**
- Вывесить расписание звонков в классе**





## Полоса 2

**«Изменение требований»**

**(у учителей – предметников)**





## *Помогите детям!*

- Составьте расписание с указанием особенностей выполнения заданий (например: на русский - принести зелёную ручку, на географию - контурные карты и т. д.)





## Полоса 3

**«Отсутствие контроля»**





## *Помогите детям!*

- **Будьте терпеливы**
- **Чаще спрашивайте ребёнка о школьной жизни**  
**контролируйте выполнение домашних заданий**
- **Если увидите проблему, подойдите к учителю, выясните причину сложностей**





# Полоса 4

## «Проблемы в знаниях»







- **Усложнение материала от урока к уроку**
- **Если предыдущие темы не усвоены – велик риск не понять следующий материал**





## *Помогите детям!*

- **Перед выполнением домашних заданий необходимо проверить усвоен ли классный материал**
- **Попросите ребёнка пояснить как он будет выполнять данное задание**





- **Способствуйте развитию наблюдательности и внимательности;**
- **Используйте игры, способствующие развитию памяти, мышления, внимания.**





# Как облегчить процесс адаптации ребёнка?

Помочь в адаптации – это значит сделать  
всё, *чтобы ребёнок чувствовал себя  
хорошо*





- 1. Постарайтесь быть к сыну (дочери) более внимательными**
- 2. После школы дайте возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что о его тревожит и огорчает**





**3. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние - это объективные показатели утомления**





- 4. Спокойно обсуждайте конфликтные ситуации с вашим ребёнком. Объясняйте, как нужно поступать в том или ином случае, выясните причину конфликта**
- 5. Вечерние, спокойные беседы, особенно перед сном помогут пережить дневные трудности**





**6. Не срывайтесь и не кричите на ребёнка, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным, спокойным голосом**

**7. Никогда не высказывайте в присутствии ребёнка своих опасений относительно учебного года, не пугайте школой**







8. Во время занятий с ребёнком необходимы: спокойный тон, поддержка (*«Не волнуйся, всё получится»*), *«Давай разберёмся вместе»*, *«Я тебе помогу»*), похвала (даже если не очень получается)





- 9.** Лучшее время для домашних заданий –  
с 15-17 часов – первая смена,  
с 9 до 11 часов – вторая смена.
- 10.** После каждого задания необходим  
20-и минутный перерыв





**11. Большое значение в период адаптации  
имеет правильный режим дня**

**Три правила:**





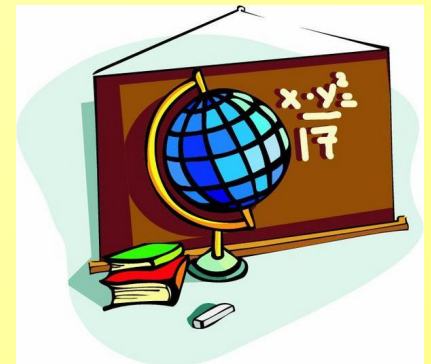
# Правило 1

Полноценный сон -

укладываться спать в 21.00ч.(длительность  
9-10 часов).

Дневной сон 1 – 1,5 часов;

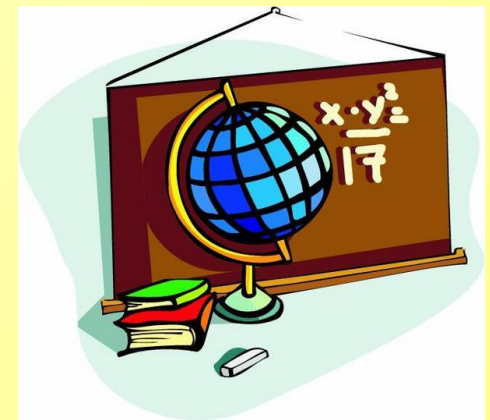
*Шумные игры перед сном исключить!*





## Правило 2

**Продолжительные ежедневные прогулки  
(желательно с родителями. Общение с  
вами ему необходимо).**





## Правило 3

**Не позволять ребёнку подолгу сидеть перед телевизором или компьютером**





**12. Удовлетворите потребность ребенка в  
игре и двигательной активности**

***«Движение тела способствует движению  
мысли»***

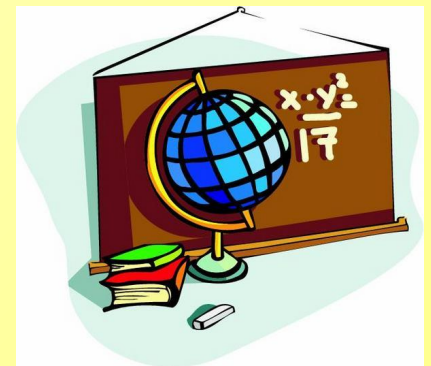
**13. Воодушевляйте ребёнка на рассказ о  
своих школьных делах**





**14. Обсуждайте с классным руководителем индивидуальные особенности своего ребёнка (успеваемость, поведение и взаимоотношения с другими детьми)**

**15. Научите ребёнка устанавливать межличностные отношения с педагогами**

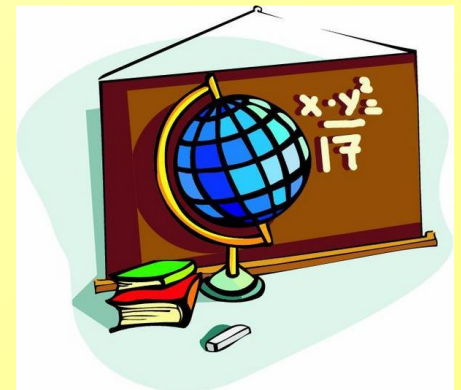






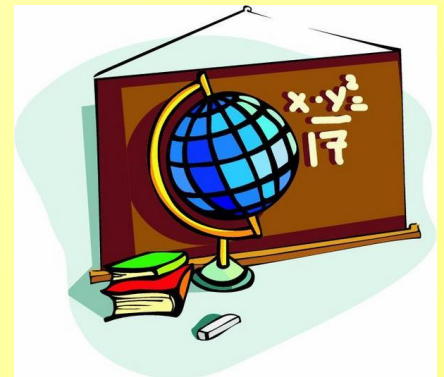
**16. Интересуйтесь программой и особенностями школы, где учится ваш ребёнок**

**17. Помогайте выполнять домашнее задания, но не делать их сами**





- 18.** Помогите ребёнку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе
- 19.** Поддерживайте спокойную и стабильную атмосферу в доме





***Спасибо за внимание!***