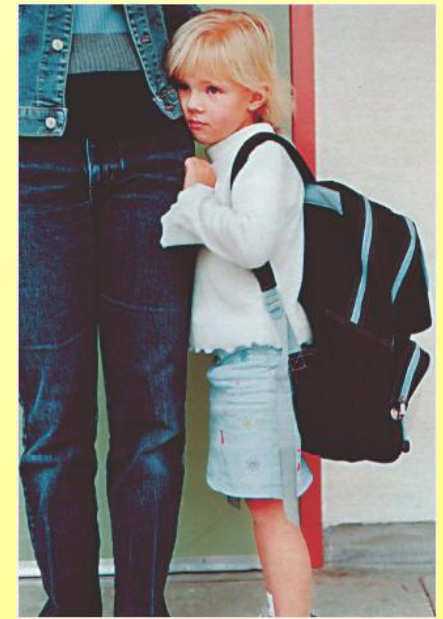
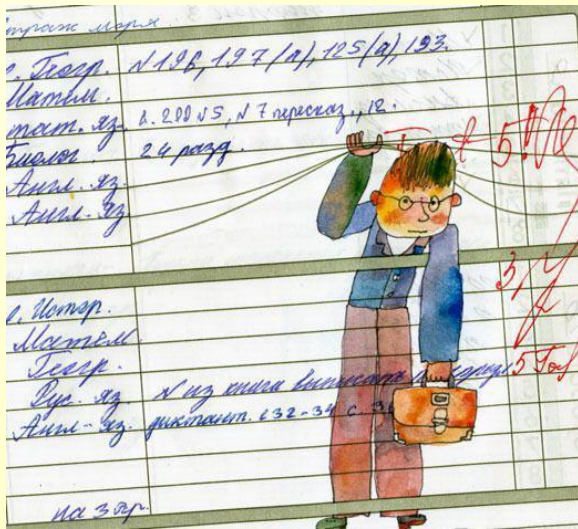




Адаптация учащихся 5-х классов в среднем звене школы



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)





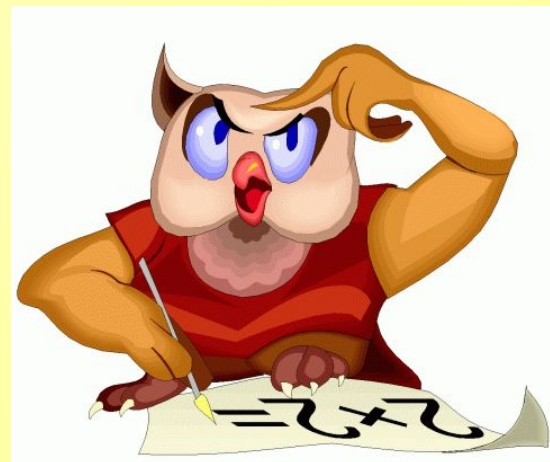
- 9.** Лучшее время для домашних заданий –
с 15-17 часов – первая смена,
с 9 до 11 часов – вторая смена.
- 10.** После каждого задания необходим
20-и минутный перерыв





**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;

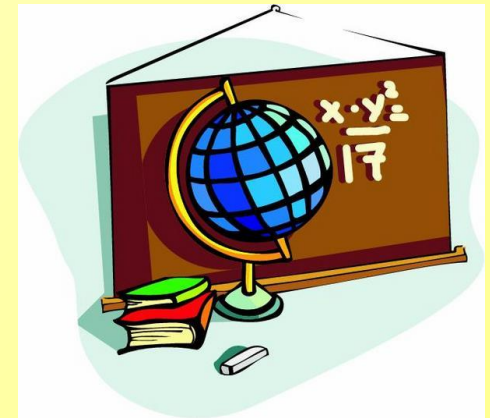
Шумные игры перед сном исключить!





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)

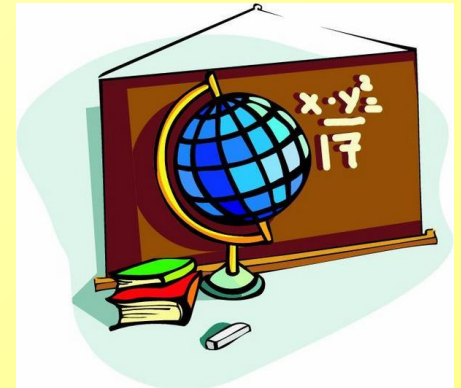
15. Научите ребёнка устанавливать межличностные отношения с педагогами





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!