

Адаптация пятиклассников

Школьная адаптация – приспособление к новым изменившимся условиям социальной среды (новые требования, отношения, виды деятельности, режим).

Трудности адаптационного периода

1. Изменение условий обучения

Начальная школа

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

Средняя школа

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

Что делать?

Попросите классного руководителя:

- Помочь сориентироваться ребятам
- Вывесить расписание звонков в классе

2. «Изменение требований» (у учителей – предметников)

Что делать?

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

3. «Отсутствие контроля»

Что делать?

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

4. «Проблемы в знаниях»

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

Что делать?

- 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.

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.

Как облегчить процесс адаптации ребёнка?

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

Рекомендации, как помочь ребёнку во время адаптации

1. Постарайтесь быть к сыну (дочери) более внимательными.
2. После школы дайте возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что 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 - укладывать 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.
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.