

## **Адаптация в 1, 5, 10 классах**

Начало обучения в школе, переход из начальной в среднюю, со средней – в старшую справедливо считают кризисными периодами. Подобные переходные периоды в жизни и деятельности детей выдвигают специфические проблемы, которые требуют особого внимания как педагогов так и родителей.

У учащихся 1-х, 5-х, 10-х классов меняется их социальное окружение, новые условия обучения и воспитания выдвигают более высокие требования к интеллектуальному и личностному развитию, к уровню сформированности у детей учебных знаний, умений, навыков.

Адаптация – динамический процесс приспособления человека к изменяющимся условиям окружающей среды.

Адаптация в социуме – усвоение личностью социального опыта общества в целом и опыта той среды, к которой эта личность принадлежит.

Психологическая адаптация – это процесс взаимодействия и среды; личность должна учитывать особенности среды и активно влиять на неё, чтобы обеспечить удовлетворение своих основных потребностей и реализацию значимых целей.

Адаптация к школе – процесс приспособления к школьным требованиям и порядкам, к новому окружению, к новым условиям жизни.

Основными факторами, которые влияют на адаптацию в 1-х, 5-х, 10-х классах, являются:

- новые условия обучения;
- изменения социального статуса в классном коллективе;
- увеличение учебной нагрузки;- физиологические изменения;
- психологические новообразования.

## **Ребенок пошел в первый класс**

Ребенок пошел в первый класс, это значит, что в его жизни наступают достаточно бурные изменения; из беззаботного детства он попадает в мир с гораздо более жесткими требованиями. Теперь от малыша требуется не только строгая дисциплина, но и умение по 30-40 минут спокойно высидеть на уроке, заодно стараясь усвоить учебный материал.

В первые дни у первоклассников бывает, как правило, по 3 урока, а затем ежедневно по 4-5 уроков. Кроме этого ребенку необходимо строить отношения в новом, большом коллективе. Вот почему психологи рассматривают весь первый школьный год как длительную стрессовую ситуацию.

Наиболее распространенные проблемы первоклассников:

- ребенок не может сосредоточиться, его внимание рассеянно;
- ребенок не в состоянии самостоятельно справиться с заданием;
- ребенок не может подолгу сидеть без движения над домашними заданиями, его больше интересуют игрушки, а не книжки-прописи.

Поэтому трудно переоценить помощь, которую могут оказать в это время родители ребенку. Для начала просто с вниманием отнеситесь к его ежедневным школьным проблемам. Например, мало кто представляет, что бывает с первоклассником, когда на уроке у него ломается карандаш, выясняется, что нет нужной цветной бумаги или забыта дома тетрадь. Поэтому не поленитесь накануне каждого учебного дня проверить, заточены ли цветные карандаши, уложены ли в портфель все необходимые принадлежности, в порядке ли школьная одежда.

## **Как помочь первокласснику преодолеть трудности?**

1. Не пытайтесь с самого начала требовать от ребенка самостоятельности. Понадобится несколько месяцев, чтобы он понял: учеба - это обязанность, которую надо выполнять - Надо помогать ему, поддерживать в нем уверенность, что "все получится".
2. Не стоит в этот год отдавать ребенка в какие-то дополнительные кружки, секции; Ребенку сейчас нужна привычная атмосфера, в которой он находится до школы, особенно важно, чтобы дом в это время стал для него надежным "тылом".
3. Постарайтесь с самого начала наладить душевный контакт с ребенком, только в этом случае Вы всегда будете в курсе всех его школьных проблем.
4. Если квартирные условия не позволяют выделить ребенку для занятий комнату или даже отдельный стол, у него все равно должно быть постоянное

место для подготовки домашних заданий, для хранения учебников и тетрадей. И главное - к занятиям своего ребенка нужно относиться с уважением. Это значит, что вы не должны отрывать его во время занятий, и на это время желательно организовать в квартире рабочую тишину. Первый год - два нужно обязательно помогать ребенку в подготовке домашнего задания. Не правы те родители, которые отказываются от этого, ссылаясь на то, что воспитывают в ребенке самостоятельность. А на такое обучение может потребоваться и не год, и не два.

5. Родителям следует помнить, что ребенка надо хвалить не за успехи, а за старательность.

6. Ни в коем случае нельзя сердиться, ругать за “лень”, даже небрежность.

7. Хотелось бы посоветовать родителям постоянно поддерживать отношения с учителем и регулярно говорить с ним о ребенке, даже если с учебой у него все в порядке. Вы не только лучше поймете требования учителя, но и увидите своего ребенка совершенно с другой стороны, откроете в нем что-то новое. Ведь ваша главная задача - поддерживать интерес к учебе, помогать ему, укреплять в нем уверенность, “что все получится”.

### **Советы родителям первоклассника**

1. Начинайте «забывать» о том, что ваш ребенок маленький. Дайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: «Какой ты у нас уже большой, мы уже можем доверить тебе помыть посуду (вымыть пол, вытереть пыль и тд.)»

2. Определите общие интересы. Участвуйте в любых занятиях своих детей, проводите с ними свободное время не «рядом», а «вместе». Для этого достаточно посмотреть вместе фильм, построить крепость из снега, поговорить на волнующие ребенка темы.

3. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка, особенно в присутствии посторонних. Уважайте чувства и мнения ребенка. Научите ребенка делиться своими проблемами.

4. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие в общении ребенка со сверстниками или взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

5. Чаще разговаривайте с ребенком. Развитие речи – залог хорошей учебы. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что вам это действительно интересно. Вместе с ним придумайте самые разные фантастические истории – о предметах, вещах, явлениях природы.

6. Отвечайте на каждый вопрос ребенка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.

7. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка. Видеть мир глазами другого – основа взаимопонимания. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим ребенком. Хвалите словом, улыбкой, лаской и нежностью.

### **Как помочь первокласснику привыкнуть к школе**

Ваш ребенок – первоклассник? Это прекрасно! Но этот год окажется непростым, как для ребенка, так и для вас. На что следует обратить внимание? Как поддержать ребенка в его нелегких начинаниях?

#### 1 шаг

Провожайте ребенка в школу. Даже, если не нужно переходить улицу. Пусть ваш ребенок почувствует важность события: теперь он – школьник, и эта дорога к школе – символ начала трудового дня.

#### 2 шаг

Выделите для ребенка его личное пространство. Лучше, если вы выделите ему целую комнату, где он сможет спокойно заниматься. Если лишней комнаты нет, купите ребенку его собственный письменный стол.

#### 3 шаг

Следите за режимом дня. Переход на новый распорядок – это всегда сложно. Для первоклассника очень важно делать перерывы в занятиях. Полчаса учебы – перерыв на 5-10 минут, и можно снова учить уроки. Также обязательно гуляйте с ребенком хотя бы полчаса на свежем воздухе. почаще играйте с ребенком в свободное время. Это поможет ему, да и вам тоже, расслабиться.

#### 4 шаг

Хвалите его! В любой работе найдите, за что можно похвалить ребенка. Даже, если он не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.

#### 5 шаг

Будьте в курсе того, что происходит с ребенком в школе. Что задали сегодня? Как прошел урок? Проявляйте дружеский, но не жесткий контроль. Так у ребенка скорее выработается ответственность и организованность.

## **Ребёнок пошёл в пятый класс**

Успешное прохождение периода адаптации можно определить по:

1. Состоянию физического здоровья – предполагается, что пятиклассник умеет приспособиться к возрастающей учебной нагрузке без вреда своему здоровью и работать в едином темпе со всем классом на протяжении урока.
2. Состоянию психического и психологического здоровья – это прежде всего наличие здоровой нервной системы, состояние которой зависит от спокойной и доброжелательной обстановки в семье, от создания условий для полноценного развития ребенка.
3. Огромное значение имеет психологически комфортный микроклимат, в классе.
4. Значимым компонентом готовности к обучению в основной школе является произвольность (умение управлять своей деятельностью, быть активным и самостоятельным), которая проявляется при выполнении учебных заданий. О развитии произвольности говорит и умение управлять своими эмоциями.

Ребенок адаптирован, если у него сформированы волевые качества:

- самостоятельность (умение действовать без посторонней помощи);
- настойчивость (умение справляться с возникающими трудностями, доведение начатого до конца);
- инициативность (умение предложить новый вид деятельности и необходимую помощь);
- организованность;
- культурно-гигиенические привычки;
- привычка трудиться.

## **Рекомендации родителям пятиклассника**

Для профилактики проблем в адаптации:

1. Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку, приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку со стороны родителей.
2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишней раз спросить учителя, не скрывать, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.
3. Составить расписание с указанием требований учителей.
4. Вместе с ребенком составить режим дня.
5. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к учителю (хотя бы как к взрослому человеку).
6. Наладить контакт с учителями – предметниками и классным руководителем. Рекомендации по сохранению физического здоровья детей:
  - посещение спортивных и танцевальных секций;
  - достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2 часов);
  - подвижные игры;
  - закаливание.

## **Ребёнок пошёл в десятый класс**

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка: - бытовые: хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойный обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.; - эмоциональные: проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех, радуйтесь малейшими достижениями, высказывайте любовь и терпение в ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п. - культурные: обеспечить ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами, книгами по школьной программе, вместе смотрите учебно-познавательные программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т. п.
2. Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать, запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте по вопросам учебника и т. п.
3. Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков, дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.
4. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели. Обогащайте их.
5. Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможно. Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет воспользоваться знаниями.
6. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи с другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.
7. В старших классах подростки могут совместно выполнять домашнюю работу. Это повышает ответственность – ведь задания делают не только для себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются даже по телефону, уточняют, обсуждают, спорят.
8. Пытаясь объяснить разные способы решения задачи, не отказывайтесь от своего решения. Это стимулирует активность школьника.
9. Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости, замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.
10. Помните, что по научно-обоснованным нормам над выполнением всех домашних заданий обучающиеся 9 - 10-х классов должны работать до 4 часов. Сравните, насколько близки данные нормы к количеству часов, которые затрачивает Ваш ребёнок на домашнюю работу.

11. Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать учебную активность детей. Используйте позитивный опыт Ваших родителей, знакомых.

### **Советы родителям старшеклассника:**

1. Вы хотите видеть вашего ребенка сильным, выносливым и закаленным - тренируйте его в разнообразном физическом труде.
2. Вы хотите видеть его умным и образованным - приобщайте к чтению, расширяйте кругозор, воспитывайте жажду знаний.
3. Вы хотите видеть его всегда веселым жизнерадостным - не дайте закиснуть ему в праздности и лени.
4. Вы хотите закалить его волю и характер - не скупитесь на трудные задания, заставляйте его почаще напрягать свои силы, преодолевать трудности.
5. Вы желаете, чтобы ваш ребенок был чутким и отзывчивым, хорошим товарищем - пусть он ежедневно трудиться вместе с другими, учится помогать товарищам, отзываться на чужую боль.
6. Вы хотите, чтобы ваш ребенок нашел свое место в жизни - знакомьте его с различными видами деятельности, вырабатывайте у него трудолюбие и ответственность за свои поступки.
7. Как можно чаще интересуйтесь успехами и поведением своих детей.
8. Педагоги школы - ваши помощники в воспитании. Советуйтесь с ними, помогите им со своей стороны лучше узнать ваших детей. Узнавайте, с кем дружат и проводят свободное от занятий время ваши дети, как ведут себя на улице, в общественных местах.