

Физиологические трудности адаптации пятиклассников к школе:

- изменение режима дня ребенка в сравнении с начальной школой, увеличение физической и умственной нагрузки;
- быстрое физиологическое взросление многих детей, гормональные изменения в организме;
- изменения в питании ребенка, связанные с его большей самостоятельностью.

Рекомендации для родителей:

- ✓ создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий: создание в доме спортивного уголка, приобретение спортивного инвентаря, запись ребенка в спортивную секцию. Во время выполнения домашнего задания следить за осанкой и освещением;
- ✓ организация правильного питания: обязательное введение в рацион ребенка витаминных препаратов, фруктов и овощей;
- ✓ воспитание самостоятельности и ответственности у ребенка за свое здоровье.



Признаки школьной дезадаптации ребёнка:

1. Усталый, утомленный внешний вид ребенка.
2. Нежелание ребенка делиться своими впечатлениями о проведенном дне.
3. Стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
4. Нежелание выполнять домашние задания.
5. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
6. Жалобы на те, или иные события, связанные со школой, негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
7. Беспокойный сон.
8. Трудности утреннего пробуждения, вялость.
9. Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

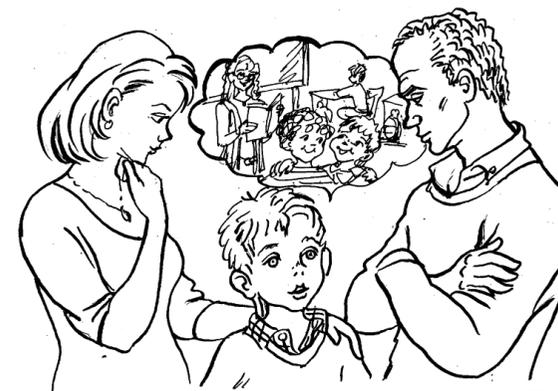
Помогая ребенку делать что-то самому, вы даете ему уверенность в своих силах.

*Верьте в своих детей и поддерживайте их!
Дарите им свою любовь!*



МОБУ «СЯСЬСТРОЙСКАЯ СОШ №1»

Адаптация пятиклассников: рекомендации родителям



*Успех зависит от скорости адаптации
к новым обстоятельствам.
Джеффри Евгенидис*

Переход из начального в среднее звено традиционно считается одной из наиболее педагогически сложных школьных проблем, а период адаптации в 5 классе – одним из труднейших периодов школьного обучения. Именно в этом возрасте возможно обострение всех прежних проблем детей как явных, так и скрытых от внимания педагогов и родителей, а также провоцирование новых проблем, связанных с изменением отношения к себе, окружающим, учебе.

Новые условия, с которыми встречаются пятиклассники:

- ✓ очень много разных учителей;
- ✓ непривычное расписание;
- ✓ изменение режима дня в сравнении с начальной школой;
- ✓ много новых кабинетов;
- ✓ новый классный руководитель;
- ✓ возросший темп работы;
- ✓ возросший объем работ в классе и д/з;
- ✓ рассогласованность, даже противоречивость требований отдельных педагогов;
- ✓ необходимость на каждом уроке приспосабливаться к своеобразному темпу, особенностям речи учителей;
- ✓ самостоятельность в работе с текстами.

Всё выше перечисленное усложняется также особенностями полового созревания данного периода.

Психологические трудности адаптации пятиклассников к школе:

- повышение уровня тревожности семьи, связанной с обучением ребенка в пятом классе;
- повышение уровня тревожности самого ребенка;
- зависимость степени адаптации ребенка к новым условиям от тех требований, которые предъявляет ребенку семья, его ближайшее окружение;

Рекомендации для родителей:

- первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться;
- со стороны родителей обязательное проявление интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня;
- недопустимость физических наказаний, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников);
- исключение такого наказания, как лишение удовольствий (например: запрет на пользование ПК).
- необходимо учитывать темперамент ребенка (медлительные и малообщительные дети гораздо труднее и дольше проходят период адаптации);
- обязательное предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе и организация обоснованного контроля за его учебной деятельностью;
- моральное стимулирование достижений ребенка и не только за учебные успехи;
- развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Поддержать пятиклассника можно посредством:

- ✓ отдельных слов (красиво, прекрасно, здорово).
- ✓ высказываний («Я горжусь тобой», «Спасибо», «Все идет хорошо» и т.д.).
- ✓ прикосновений (дотронуться до руки, обнять его и т.д.).
- ✓ совместных действий (сидеть, стоять рядом и т.д.).
- ✓ выражение лица (улыбка, кивок, смех).

