

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

"Адаптация ребенка в 10м классе"

Правило 1. Относитесь к детям соответственно их возрасту (учитывать уязвимость и противоречивость формирующегося образа «Я», стремление к самостоятельности, чувство взрослости, перестройку мотивационной сферы). Способствуйте формированию у старшеклассников потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей. Способствуйте формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии.

Правило 2. Учитывайте возросшую потребность юношеского возраста к дружескому и интимному общению (терпимо и безревностно относитесь к встречам ребенка с друзьями, особенно противоположного пола. Помните, вы тоже были молодыми). Не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивать значимость внутренних психологических проблем.

Правило 3. Попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает». Сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.

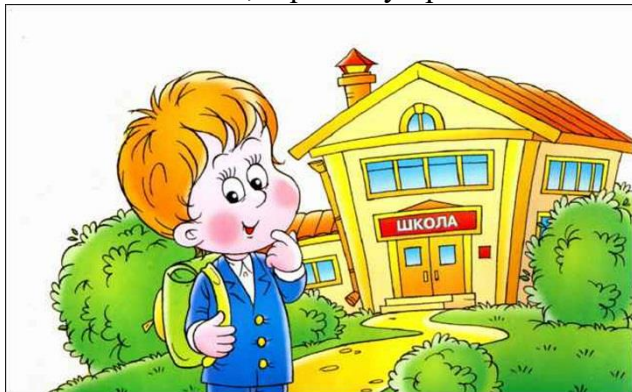
Правило 4. Не требуйте полной откровенности ребенка, он имеет право на свои секреты. При сложности в живом общении желании узнать, чем живет ребенок, попробуйте пообщаться с ним через ICQ, вконтакте, инстаграмм, СМС-ки т.д. Не используйте полученную информацию и секреты ребенка ему во вред, особенно во время конфликтов.



ЧТО ТАКОЕ АДАПТАЦИЯ?

В течение жизни человеку неоднократно приходится переживать периоды адаптации. Адаптация - формирование приспособительных реакций организма не только при действии неблагоприятных факторов, но и при действии обычных, не экстремальных факторов.

В связи с этим особое значение приобрела проблема адаптации детей к обучению в школе. В процессе обучения в школе начало обучения является наиболее критическим периодом. Меняются условия жизни ребенка, появляются новые контакты, принципиально меняется вид деятельности, к ребенку предъявляются новые требования. Все это требует большого



напряжения сил ребенка.

Изменяющиеся условия обучения в школе, например, переход в среднее или в старшее звено, оказывают влияние на поведение ребенка. Дети могут проявлять повышенную возбудимость, эмоциональность, неустойчивость внимания, быструю утомляемость. Эти затруднения чаще всего являются реакцией на новую обстановку.

К психологическому напряжению добавляется напряжение физическое: длительные статические нагрузки, изменение режима дня, подчинение школьному распорядку. В результате этого у детей может нарушаться сон и аппетит, ослабляться иммунитет.

Обычно стабилизация состояния ребенка наступает через полтора-два месяца (к концу октября). В ряде других случаев процесс адаптации затягивается. Трудности адаптации



могут отмечаться с первых дней обучения, а могут проявиться позднее.

В ряде случаев адаптация к новым условиям обучения не происходит. У ребенка ухудшается физическое и психологическое здоровье, возникают трудности в обучении письму, чтению, счету, обнаруживаются проблемы социально-психологической адаптации) – это дезадаптация.

Адаптация – системный процесс, компоненты которой тесно взаимосвязаны друг с другом. Физиологический компонент адаптации оказывает влияние как на способности к обучению, так и на эмоциональную сферу. Деятельностный компонент адаптации тесно взаимосвязан с

эмоциональным и физиологическим. Эмоциональное благополучие ребенка поможет ему успешно выполнять требования, предъявляемые ему школой.

Профилактика школьной дезадаптации поможет на ранней стадии помочь ребенку справиться с трудностями и облегчить процесс обучения, сделать процесс адаптации к школе менее болезненным для ребенка.