

## ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ "Адаптация ребенка в 5м классе"

**Правило 1.** Воодушевите ребёнка на рассказ о своих школьных делах.

Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошёл твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребёнком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребёнок вам сообщает, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы в школе.



**Правило 2.** Регулярно беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребёнка или его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем.

**Правило 3.** Помогайте ребёнку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Проявите интерес к этим заданиям. Если ребёнок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

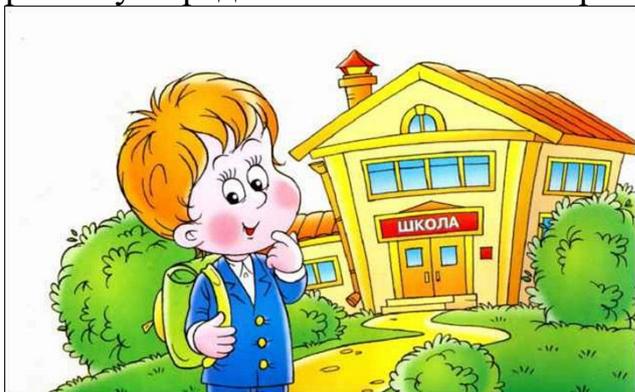
**Правило 4.** Помогите ребёнку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребёнка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребёнка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен фильм.

**Правило 5.** Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни ребёнка происходят изменения. Старайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере. Спокойствие домашней жизни поможет ребёнку более эффективно решать проблемы в школе.

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.