

# Родительское собрание

## «Особенности адаптации пятиклассников»

Подготовила: педагог-психолог  
МОУ «СОШ № 33» г. Энгельс  
Набеева Татьяна Владимировна



**Школьная адаптация – это процесс приспособления к новым условиям обучения.**

**Цель школы и семьи- создание благоприятных условий для адаптации обучающихся 5-х классов к новым условиям обучения.**

**Основной вид деятельности младшего школьника - учение**



## Трудности, с которыми сталкиваются дети при переходе из начального звена в среднее:

- новый классный руководитель;
  - очень много разных учителей;
  - пробелы в знаниях;
  - необходимость на каждом уроке приспособливаться к своеобразному темпу, особенностям речи учителей, требованиям;
  - рассогласованность, даже противоречивость требований отдельных педагогов;
  - непривычное расписание;
  - много новых кабинетов;
  - новые дети в классе;
  - возросший темп работы;
  - возросший объем работы в классе и домашнего задания;
  - ослабление или отсутствие контроля со стороны родителей;
  - слабое развитие навыков самостоятельной работы и саморегуляции.
- 

## Признаки успешной адаптации:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- самостоятельность ребенка при выполнении учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями.



## Признаки дезадаптации:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелания выполнять домашние задания;
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.



## Рекомендации

### Соблюдение режима дня

Распорядок дня, а тем более правильный режим дня – важная составляющая здорового образа жизни.

Соблюдение чередования труда, отдыха, учёбы, сна и питания значительно облегчает деятельность и позволяет правильно использовать организма, сохраняя здоровье ребенка.



# Что нужно знать

## ДЛЯ ЗДОРОВОГО И КРЕПКОГО СНА:

### Здоровый сон от природы

Не употребляйте тяжелую пищу перед сном



Прогуляйтесь перед сном на свежем воздухе



Избавьтесь от беспокойных мыслей на ночь



Засыпайте в абсолютной тишине и темноте



Не используйте гаджеты за час до сна



Ложитесь спать и вставайте в одно и то же время



Поддерживайте в спальне необходимую для сна температуру

18 °C  
20 °C



## Рекомендации

### Эмоциональное благополучие детей:

- От того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день. Важно, чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.
- Если у Вас есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога - это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать детей после уроков. Замените вопрос «Какие оценки ты сегодня получил?», на вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела?»
- Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо и с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Ребенок должен чувствовать, что он любим. Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

## Рекомендации

## Социальное благополучие

- Проявляйте интерес к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.
  - Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
  - Поощряйте общение с одноклассниками не только в школе, но и после занятий.
  - Оказывайте помощь классному руководителю в проведении классных мероприятий.
  - Подавайте пример экологичного межличностного общения (развивайте умения разрешать конфликты, прощать, просить прощение).
  - Прививайте такие ценности, как дружба, взаимопомощь, уважение.
- 

## Рекомендации

Снижение учебной мотивации и успеваемости происходит, когда ребенок осознает свою неуспешность.

За годы обучения в начальной школе практически у каждого ученика появляются неусвоенные темы, неотработанные умения и навыки. Они накапливаются как снежный ком. В начальной школе эти «шероховатости» сглаживаются повторными объяснениями сразу, как только было замечено, что ребенком не усвоен материал. Если нет - снижается мотивация.

Если ребенок все понимает, но проблема успеваемости все равно остается, то займитесь развитием мышления, памяти, внимания. Ведь и наблюдательность, и внимательность, и способность увидеть мельчайшие детали - все это поможет разбору и усвоению материала. Развитие этих психических процессов лучше всего пойдет в играх, потому что в игре появляется более сильная мотивация, чем в учебной деятельности. Потом закрепленные навыки перенесутся на саму учебную ситуацию.

## Рекомендации

В этот период родители должны быть особенно внимательны к своим детям.

- Помните о смене учебной деятельности ребёнка дома, создавайте условия для двигательной активности между выполнением домашних заданий.
- Старайтесь держать правильную позу во время выполнения домашних заданий, заботьтесь о правильном световом режиме.
- Предупреждайте близорукость, искривление позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.
- Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи.
- Организуйте правильное питание. Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальной двигательной активности.
- Воспитывайте в ребенке ответственность за свое здоровье.



**Будьте здоровы и  
счастливы!**

**Успехов вам в  
усвоении знаний!**

**Спасибо за внимание!**

