МКУ «Центр психолого-педагогической медицинской и социальной помощи»

«Перегрузки как у космонавтов»

адаптация школьников 1, 5, 10-х классов

Советы, рекомендации

Что такое адаптация школьника?

Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам. Некоторые из нас ошибочно полагают, что это неделя или две. Но на самом деле адаптация ребенка к школе довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма. Наблюдения показали, что социально-психологическая устойчивая адаптация детей к школе происходит на 5-6-ой неделе обучения и может продлиться до полугода. И это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, уровня сложности образовательной программы, типа учебного заведения, степени подготовленности ребенка. В этот период очень важна поддержка родных и близких.

По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.

Первая группа детей адаптируется примерно к концу октября. У этих детей хорошее настроение, они активны, общительны, приобретают новых друзей, выполняют требования учителя. Иногда, правда, отмечаются трудности либо в отношениях с учителем, либо в общении с детьми, но это проходит к концу первой четверти и дети полностью осваивают новый статус ученика, новые требования и новый режим.

Вторая группа детей адаптируется по времени дольше. Эти дети не могут принять новую ситуацию в их жизни и систему обучения с ограничениями и правилами. Такие школьники могут играть на уроках, не реагировать на замечания учителя или реагировать слезами, обидами. Эти дети могут испытывать трудности в усвоении школьной программы. И лишь к концу первого полугодия они способны принять правила школы и следовать процессу обучения.

Третья группа – дети, которые не осваивают учебную программу, у них наблюдаются негативные формы поведения и отрицательные эмоции. Они часто «срывают» уроки, идут на конфликт с учителем и сверстниками. Если вовремя не разобраться с причинами такого поведения, не скорректировать эти затруднения адаптации, то все это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья. Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка дезадаптации и трудностей обучения.

Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка.

- Воздержитесь от критики, даже если он плохо пишет, медленно считает или неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, усилит его проблемы.

- Учитывайте темперамент вашего ребенка в период адаптации. Активным детям тяжело сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.

- Поощряйте и хвалите ребенка за его действия и никогда не сравнивайте своего ребенка с другими. Это может привести либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки.

- Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка. Вспомните, какими вы были в детстве!

- Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть!

- И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстниками по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

- В первый школьный год откажитесь от посещения новых дополнительных кружков, они могут привести к перегрузкам. Лучше оставить то, что ребенок уже знает или перенести кружки на второй год обучения.

- Не нагружайте ребенка в период адаптации домашними делами, это можно сделать чуть позже.

С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя при адаптации детей?

1.Хроническая неуспешность.

Психологический синдром, складывающийся в конце дошкольного или в младшем школьном возрасте и проявляющийся в стойком снижении результатов, достигаемых ребенком. Межличностная ситуация развития при хронической неуспешности характеризуется несовпадением между ожиданиями взрослых и достижениями ребенка.

2. Уход от деятельности.

Ученик в данном случае «не видит» и «не слышит» того, что происходит вокруг. Он не выполняет задания учителя, и находится в состоянии отсутствия. Это уход в себя, в свой внутренний мир и фантазии. Чаще всего это происходит с детьми, которые лишены достаточного внимания, любви и заботы со стороны взрослых, родителей (как пример: неблагополучные семьи).

3. Негативистская демонстративность.

Это еще один вид поведения ребенка, который лишен внимания и любви со стороны родителей. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение. Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы наказания, которые используются, оказываются для ребенка поощрением. Ребенок в данном случае хочет внимания любым способом.

Ему нужны ваши чувства, ваше принятие его таким, какой он есть, понимание его **чувств и эмоций**, т.е. ваша безусловная любовь.

4. Вербализм

Психологический синдром, складывающийся в дошкольном возрасте и характеризующийся резким преобладанием развития вербальной сферы (устной, а иногда и письменной речи, словесной памяти) над другими сторонами психического развития ребёнка.

5. Ребенок ленится - очень частая жалоба.

За ленью может стоять все что угодно.

А) Сниженная потребность познавательных мотивов

Б) Отказ от деятельности, так как присутствует состояние неуверенности в успехе, и боязнь неудачи.

В) Особенности темперамента, когда ребенок делает все очень медленно, но добросовестно. Родителям кажется, что он «ленится» и они начинают его подгонять, раздражаются, выказывают недовольство.

Г) Иногда высокая тревога тоже может расцениваться родителями как лень.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

Признаки успешной адаптации школьника

Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, устанавливает контакт с учителем, без напряжения выполняет домашнее задание, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня. Он не испытывает страхи и адекватно реагирует на замечания учителя. На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в детский сад?», решительно отвечает «нет!». Успех адаптации ребенка в школе во многом зависит от родителей, а учителя и детские психологи обязательно помогут.

Как помочь ребенку пережить период адаптации к школе

Первый раз в первый класс

Первый год обучения иногда определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника. Родители должны знать признаки, которые указывают на трудности адаптации ребенка к школе.

Вероятность того, что первоклашка будет испытывать затруднения при адаптации в школе возрастает, когда:

1. В семье не соблюдается режим дня.
2. Мало уделяется внимания общению с ребенком и всей семьей вместе.
3. Нет уважения к старшим.
4. Ребенок не приучен к самостоятельности, не выполняет свои домашние обязанности и поручения. Не помогает родителям по хозяйству.
5. У ребенка отсутствует чувство ответственности за свои поступки.
6. Проблемы с поведением, непослушание на просьбы родителей.
7. Трудности общения со сверстниками. Неумение вести диалог.
8. Ребенок не любит читать, так как в семье мало или совсем не уделяется этому внимание.
9. Недостаточно подготовлен к школе.
10. Слышит негативную критику взрослых об учителях и школьной программе.

На что следует обратить внимание родителям?

1. Смену настроения и поведение ребенка.
2. Проявляет необъяснимую агрессию или ведет себя пассивно.
3. Старается не контактировать со сверстниками, либо наоборот - конфликтует с ними.
4. Быстро устает, низкая работоспособность, не может сконцентрироваться на поставленной задаче.
5. Открыто заявляет о своем нежелании идти в школу.
6. Часто стал говорить: «В школе не интересно», «Я думал там все по другому», «Мне трудно», «Я не хочу это делать».
7. Ослабевает интерес к происходящему.
8. Не готовность делать домашние задания.
9. Теряет уверенность в себе, в своих силах.
10. Нарушается сон и аппетит.
11. Часто жалуется на головную боль и боль в животе.

Родители первоклассников должны быть готовы к тому, что их ребенок может столкнуться с такими проблемами даже сейчас, спустя месяц после начала учебы. Как и чем родители могут помочь ребенку?

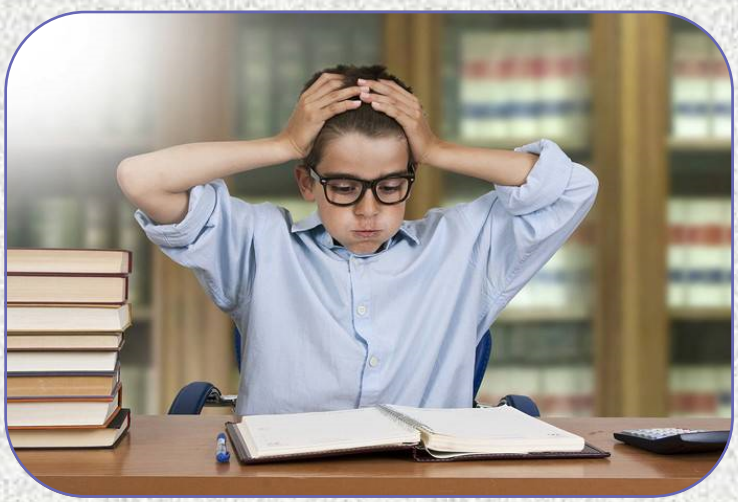
Советы родителям первоклассника.

- В первую очередь родителям важно понять есть ли трудности у ребенка, определить их причины. К каждой из них подобрать своё решение.
- Самое важное и необходимое для ребенка любого возраста, а для первоклассника особенно - это правильный режим дня. Вместе составьте расписание дня и контролируйте его соблюдение.
- Интересуйтесь школьной жизнью ребёнка, принимайте участие в его переживаниях, впечатлениях, находите время на разговоры о трудностях, радостях, требованиях в школе. Выслушайте своего ребенка.
- Формируйте у ребенка положительный настрой на учебу в школе. Не пугайте его критикой и оценкой учителя. Не говорите о школе и об учителях плохо в присутствии ребенка. Ваше спокойное отношение к школьным заботам поможет ребенку решать трудности без паники.
- Научите ребенка обращать внимание на процесс обучения, а не учиться только ради оценки. Процесс обучения приводит к разносторонним знаниям и навыкам, а уже потом к результату – оценке. Важно научить чувствовать связь между процессом и результатом.
- Верьте в своего ребенка. Верьте и доверяйте своему ребенку. Не сомневайтесь в его способностях. Если у вас будет правильный настрой на успех вашего первоклассника, то и у ребёнка будет всё благополучно.
- Поделитесь с ребенком воспоминаниями о своих учебных годах. Он будет понимать, что его родители тоже были в такой ситуации, как и он. Рассказывайте о своих успехах и неудачах, о своих чувствах по этому поводу.
- Любите своего ребенка таким, какой он есть! Ребенок должен понимать и чувствовать, что родительскую любовь нельзя «купить» хорошими оценками или поведением. Говорите слова любви и чаще обнимайте, чтобы не возникло ощущение, что родительская любовь уже не для школьников.
- Уважайте своего ребенка. Уважайте его мнение, желания и чувства. Не завышайте свои требования по отношения к нему.
- Не критикуйте за оценки и плохое поведение. Не сравнивайте с другими детьми в грубой форме.
- Обязательно хвалите ребенка. Поощряйте его старания и усилия.
- Эти простые советы помогут вам не потерять доверие, хорошего отношения, понимания и любви со своими детьми. Будут способствовать повышению самооценки, уверенности в себе, что однозначно доставит вам радость и гордость за своего ребенка.
- **Любите своих детей несмотря ни на что!**

Трудности адаптации ребенка к обучению в 5 классе. Роль семьи и ее значение в адаптации школьников в связи с новым качеством обучения и возрастными особенностями

Любые переходные периоды в жизни человека всегда связаны с проблемами. Переход учеников из начальной школы в среднюю - это сложный и ответственный период. От того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка. Задача семьи и школы разобраться в том, что происходит сейчас с ребятами, что их волнует и беспокоит, с какими проблемами они сталкиваются, и определить, какую реальную помощь мы можем оказать ребятам.

Сложность этого периода заключается в том, что дети переходят от одного учителя ко многим, появляются новые предметы, возрастает сложность школьной программы, появляется кабинетная система, меняется школьный статус детей – из самых старших в начальной школе они становятся самыми младшими в средней школе, кроме того, дети стоят на пороге подросткового возраста, ведущей деятельностью становится межличностное общение, но при этом основным занятием остаётся учёба. У многих детей в этот период повышается тревожность. И именно сейчас, как ни когда им необходима помощь педагогов и родителей.



Советы и рекомендации специалистов:

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;

Степень адаптации ребенка зависит от:

- его внутреннего состояния;

- его характера;

- его успеваемости в начальной школе;

- его физического здоровья;

- от психологического климата в классном коллективе;

- а также от его самооценки (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе).

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;

- обязательное знакомство с его одноклассниками и предоставление возможности общения ребят после школы;

- 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.

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.

Подросток в 10 классе: подводные камни обучения

Поступление в 10 класс открывает последний этап обучения в общеобразовательной школе. В это период у подростков неизбежно возникают новые трудности – в учебе, в отношениях со сверстниками и родителями.

Ранняя юность – период от 13-14 до 16-17 лет – время реального перехода к настоящей взрослости. У юношей и девушек уже очень мало чисто детских черт, но и взрослыми их не назовешь, так как многое еще сохранилось от детства. На период ранней юности приходится становление нравственного самосознания, социальных установок, мировоззрения; близость к завершению школы требует профессионального самоопределения. Старшие школьники уже интеллектуально зрелые люди, но психически, да и физически тоже, они далеки от полной взрослости. Кроме того, не следует забывать, что ранний юношеский возраст – это пора первой любви, и далеко не всегда наши уже совсем большие дети думают в это время исключительно об учебе.

Трудности адаптационного периода для десятиклассников.

Адаптация к классному коллективу в новом составе.

Актуализация учебной мотивации, необходимость взять ответственность за успешность своего образования на себя, самоопределение.

Адаптация к качественному и количественному росту «трудности» обучения.

Рост интереса к противоположному полу, персонификация своей половой роли.

Рекомендации родителям по успешной адаптации обучающихся 10 класса

* относиться к детям соответственно их возрасту;
* способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
* оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;
* способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
* не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно пере оценивание значимости внутренних психологических проблем, 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.

Рекомендации педагогам и родителям по оказанию помощи обучающихся 10 классов.

Основные потребности подростков:

- Самоутверждение среди сверстников
- Самореализация в общении
- Развитие независимости и самостоятельности
- Стремление к смене впечатлений и поиск острых ощущений
- Самопознание, саморазвитие и самосовершенствование
- Достижение личного благополучия и обретение материальных благ.

Основные проблемы подростков:

- Сложности в дружеских отношениях и любви
- Отношения с родителями и другими взрослыми ("не разрешают, не отпускают, не понимают, не дают, заставляют" и т. п.)
- Проблемы самооценки и развития характера (недовольство собой, своим внешним видом и поведением)
- Ощущение перегрузки, усталость (неумение контролировать желания и организовывать свое время, неумение учиться; физические недомогания, связанные с перестройкой организма)
- Проблемы с учебой (снижение успеваемости, нежелание учиться)
- Выбор жизненного пути (где продолжать учебу, выбор профессии)
- Проведение досуга.

Оказание помощи подростку:

- Безусловное принятие подростка, которое проявляется в понимании и позитивном отношении. Подросток должен быть уверен, что его любят независимо от успехов и неудач, и не сравнивают с другими;
- Отношения должны быть естественными, чувства неподдельными и реакции на чувства ребенка искренними;
- Обращаясь к подростку, следует использовать вежливые просьбы, избегая приказов и прямых инструкций;
- Относиться к подростку нужно как к взрослому, советоваться с ним, прислушиваться к мнению, особенно если речь идет о его потребностях или о его будущем;
- Если случается неприятность, необходимо разбираться совместно, внимательно выслушав подростка;
- Наказание должно соответствовать тяжести проступка и не причинять физический вред. Подростку нужно объяснить, за что его наказывают, а в случае несправедливого порицания родители должны иметь мужество извиниться перед ребенком.

Список использованной литературы:

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Е.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. / Под.ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб.: Речь, 2003.
2. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы (2-е изд) / Серия «Справочники». – Ростов н/Д: «Феникс», 2004.
3. Кон И.С. Психология ранней юности: Кн.для учителя. – М.:Просвещение, 1989.
4. Микляева А.В., Румянцева П.В. Школьная тревожность – диагностика, профилактика, коррекция. – СПб.: Речь, 2006.
5. Немов Р.С. Психология. Учеб.пособие для студентов высш.уч.заведений. В 3 кн. Кн.2. Психология образования. – 2-е изд. – М.: Просвещение, ВЛАДОС, 1995.
6. Прихожан А.М. Тревожность у детей и подростков: психологическая природа и возрастная динамика. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «Модэк», 2000.
7. Рабочая книга школьного психолога / И.В.Дубровина, М.К.Акимова, Е.М.Борисова и др.; под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Просвещение, 1991. ,

Источники:

https://www.b17.ru/article/296350/

https://skillbox.ru/media/growth/peregruzki-kak-u-kosmonavtov-kak-prokhodit-adaptatsiya-pervoklassnika-k-shkole/

https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2013/04/07/adaptatsiya-detey-v-shkole

МКУ «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

Адрес основного места работы
Адрес, строка 2
Адрес, строка 3

Телефон: (555)555-55-55
Факс: (555)555-55-55
Эл. почта: proverka@example.com