

Адаптация – приспособление к окружающим условиям

АДАПТАЦИЯ

```
graph TD; A[АДАПТАЦИЯ] --> B[ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ]; A --> C[ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ]; A --> D[СОЦИАЛЬНАЯ];
```

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

СОЦИАЛЬНАЯ

Адаптация

- Возраст учащихся 5-го класса можно назвать переходным от младшего школьного к младшему подростковому. Психологически этот возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости — главного личностного новообразования младшего подростка.
- Умственная активность младших подростков велика, но вот способности развиваются только в деятельности, которая вызывает положительные эмоции. Успех (или неуспех) существенно влияет на мотивацию учения.
- Оценки при этом играют важную роль: высокая оценка дает возможность подтвердить свои способности. Совпадение оценки и самооценки важно для эмоционального благополучия подростка. В противном случае неизбежен внутренний дискомфорт и даже конфликт.
- Учитывая физиологические особенности возраста (рассогласование темпов роста и развития различных функциональных систем организма) можно понять и крайнюю эмоциональную нестабильность подростков.
- Таким образом, переходя из начальной школы в среднюю, ребенок подвержен не только внешним, но и внутренним изменениям.

Первые проблемы подросткового возраста

- Интенсивное физическое и физиологическое развитие увеличиваются
рост и вес
- Изменение роста и веса сопровождается изменением пропорций тела
дети часто ощущают себя в это время неуклюжими, неловкими
- Возникают трудности в функционировании сердца, легких, кровоснабжении
головного мозга для подростков
характерны перепады сосудистого и мышечного тонуса, которые вызывают
быструю смену физического состояния и, соответственно, настроения
- В подростковом возрасте эмоциональный фон становится неровным,
нестабильным.

Основные проблемы, возникающие в период адаптации пятиклассников

- смена социальной обстановки;
- увеличение учебной нагрузки;
- новая система обучения;
- новые учителя: различные требования, стиль общения с детьми;
- сложность учебных программ;
- форма обучения, которая в средней школе становится предметной;
- непривычное расписание (новый режим дня);
- новый классный руководитель;
- много новых кабинетов, дети переходят из кабинета в кабинет, им пришлось к этому привыкать;
- проблемы взросления (подросткового периода).

Возможные реакции:

- **Интеллектуальная** - нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.
- **Поведенческая** - несоответствие поведения ребёнка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
- **Коммуникативная** - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
- **Соматическая** - отклонения в здоровье ребёнка.
- **Эмоциональная** - эмоциональные трудности, тревоги по поводу переживания проблем в школе.

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ

- потребность в достойном положении в коллективе сверстников, в семье;
- повышенная утомляемость;
- стремление обзавестись верным другом;
- стремление избежать изоляции, как в классе, так и в малом коллективе;
- повышенный интерес к вопросу о “соотношении сил” в классе;
- стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- отсутствие авторитета возраста;
- отвращение к необоснованным запретам;

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ

- восприимчивость к промахам учителей;
- переоценка своих возможностей, реализация которых предполагается в отдаленном будущем;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту;
- увлечение коллекционированием, увлечение музыкой и киноискусством;

ОСОБЕННОСТИ ЛИЧНОСТНОГО И ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ШКОЛЬНИКОВ В ВОЗРАСТЕ 10-11 ЛЕТ

- происходят существенные изменения в психике ребенка (начинает развиваться теоретическое мышление);
- "память становится мыслящей, а восприятие думающим" (Д.Б.Эльконин);
- познавательная сфера по-прежнему развивается как ведущая;
- присуща произвольность психических процессов, способность к саморегуляции;
- учебная деятельность остается основной и продолжает определять содержание мотивационных сфер личности;
- появляется новый вид учебного мотива - мотив самообразования (интерес к дополнительным источникам знаний);
- наблюдается у некоторых некоторое снижение интереса к учебе в школе и самому процессу обучения (выражается в недовольстве школой в целом и обязательным ее посещением, нежелании выполнять дома учебные задания, в нарушении правил поведения в школе);
- проявляются притязания детей на определенное положение в системе деловых и личностных взаимоотношений в классе, формируется достаточно устойчивый статус ученика;
- не только успехи в учебе, а именно характер складывающихся взаимоотношений с товарищами и учителями во многом определяет эмоциональное самочувствие ребенка .

ОСОБЕННОСТИ НОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ СИТУАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ

переход из начальной школы в среднюю
связан у пятиклассников с
появлением новых учителей,
разнообразием их требований,
занятиями в разных кабинетах,
необходимостью вступать в контакты
со старшеклассниками.

Признаки успешной адаптации:

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

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;
- нежелание 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.

***Лучший способ сделать детей
хорошими – сделать их
счастливыми***

Уайльд Оскар

На слайде, как и на остальных,
добавлены фото класса.

Памятка для родителей пятиклассника

- **Первое условие школьного успеха пятиклассника — безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.**
- Если Вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем или психологом.
- Если в семье произошли какие то события, повлиявшие на психологическое состояние ребенка (развод, отъезд в долгую командировку кого-то из родителей, рождение еще одного ребенка и т.д.), сообщите об этом классному руководителю.
- Помогите ребенку выучить имена новых учителей.
- Приучайте его к самостоятельности постепенно.

Памятка для родителей пятиклассника

- Выражайте недовольство отдельными действиями, но не личностью.
- Осуждайте действия, но не его чувства, какими бы нежелательными или «неположительными» они ни были.
- Позволяйте ребенку сталкиваться с отрицательными последствиями его действий или бездействий. Только тогда он будет «взрослеть», становится сознательным.
- Если ребенку трудно, и он готов принять Вашу помощь, обязательно помогите ему, но не полностью, а частично: большую часть предоставьте делать самому.
- Соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период начальной школы он привык к вашему контролю.
- Постепенно снимайте с себя ответственность за личные дела ребенка: пусть он чувствует себя ответственным за их выполнение.
- Уважайте других детей. Помните: если Ваш ребенок – личность, то другой – такая же личность.
- О своих чувствах говорите ребенку от первого лица, сообщайте ему о своих переживаниях, а не о нем, его поведении.

Памятка для родителей пятиклассника

- Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.
- Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.
- Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
- Исключайте такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Не допускайте физические меры воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).
- Обязательно проявляйте интерес к школе, классу, к каждому прожитому ребёнком школьному дню.
- Знайте программу и особенности школы.
- Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.
- Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что он изучает в школе.
- Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

Памятка для родителей пятиклассника

- Необходима смена учебной деятельности ребенка дома, создание условий для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий.
- Наблюдайте за правильной позой во время домашних занятий, соблюдением светового режима.
- Предупреждайте близорукость, искривления позвоночника, тренируйте мелкие мышцы кистей рук.
- Обязательно вводите в рацион ребенка витаминные препараты, фрукты и овощи. Организуйте правильное питание ребенка.
- Заботьтесь о закаливании ребенка, максимальном развитии двигательной активности, создайте в доме спортивный уголок, приобретите спортивный инвентарь: скакалки, гантели и т. д. Активно участвуйте вместе, всей семьей в развитии двигательной активности ребенка.
- Воспитывайте самостоятельность и ответственность ребенка как главных условий сохранения здоровья.