

**ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ  
ПЯТИКЛАССНИКОВ  
К ОБУЧЕНИЮ В ОСНОВНОЙ  
ШКОЛЕ**

**СОШ 1  
НЕФТЕКУМСК - 2020**



# ЧТО ТАКОЕ ШКОЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ

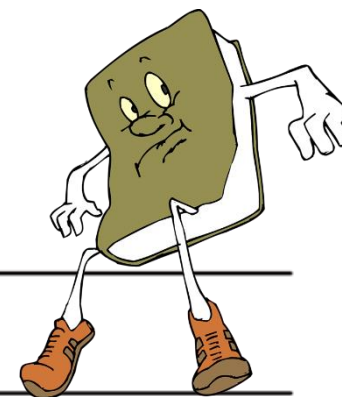
---

- **Школьная адаптация** представляет собой процесс формирования механизма приспособления ребенка к требованиям и условиям обучения.
- Ее **результатом** может стать как **адекватный механизм**, приводящий к адаптированности, обеспечивающий успешность последующей учебной деятельности, так и **неадекватный механизм** приспособления ребенка к школе (нарушение учебы и поведения, конфликтные отношения, психогенные заболевания и реакции, повышенный уровень тревожности, искажения в личностном развитии), приводящий к дезадаптированности ребенка.



## ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

1. Новый и трудный режим дня.
2. Сложные задания – увеличилась умственная и физическая нагрузка.
3. Физиологическое взросление детей.
4. Гормональные изменения в организме.
5. Изменение питания, в связи с большей самостоятельностью.



---

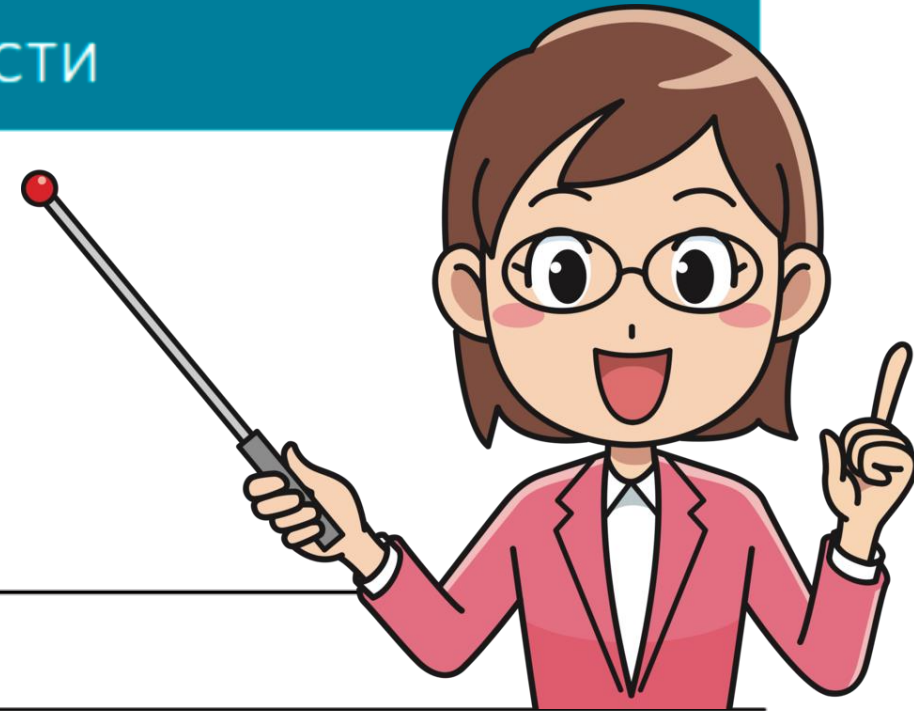
### Как помочь справиться?

---

1. Планировать отдых перед выполнением домашнего задания и после него.
2. Предупреждать близорукость, искривление позвоночника.
3. Следить за питанием ребенка.
4. Повышать двигательную активность ребенка и семьи.
5. Воспитывать ответственность ребенка за сохранение собственного здоровья.

## ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ТРУДНОСТИ

1. Тревожность.
2. Снижение интереса к учебе и успеваемости.
3. Напряженные отношения между детьми.
4. Новые условия и другие учителя.
5. Отстранение от взрослых.



---

### Как помочь справиться?

---

1. Проявлять интерес к школьной жизни ребенка.
2. Исключить физические воздействия на ребенка.
3. Учитывать темперамент ребенка.
4. Предоставлять самостоятельность в учебной работе.
5. Поощрять ребенка и морально стимулировать достижения.
6. Развивать самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

**ПСИХОЛОГ**  
**РЕКОМЕНДУЕТ!**



# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УЧЕБЕ В 5-М КЛАССЕ

---



- 1** Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах. Проявляйте интерес к тому, о чем будет с вами делиться ребенок.
- 2** Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с одноклассниками.
- 3** Наказывайте и поощряйте ребенка за поступки, а не за отметки в школе. Ребенок должен оценивать хорошие отметки только как награду за свою личную ответственность в учебе.

# КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К УЧЕБЕ В 5-М КЛАССЕ

---

**4** Помогите ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

**5** Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что интересует ребенка и установите связь между его интересами и учебными предметами.

**6** Поддержите спокойную атмосферу в доме. Спокойствие домашней жизни поможет ребенку эффективно решать проблемы в школе.



# КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

---

- 1** Не отнимай чужого, но и свое не отдавай, пытаются отнять – старайся защищаться.
- 2** Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения, это не стыдно.
- 3** Играй честно, не подводи своих друзей.
- 4** Будь внимателен и аккуратен везде.
- 5** Из-за отметок не плачь, проявляй самоуважение.





# КАК ПОДГОТОВИТЬ РЕБЕНКА К САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ

---

- 6 С учителем из-за отметок не спорь и на него не обижайся.
- 7 Старайся все делать вовремя и думай о хороших результатах.
- 8 Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- 9 Почаще говори: давай дружить, вместе играть, делать уроки.
- 10 Помни! Ты не лучше и не хуже всех! Ты неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

