***Адаптация учащихся 1-х, 5-х и 10-х классов****.*

**

 *Рекомендации психолога*

 ***Особенности адаптации детей к школе***

Существует три переломных момента, которые ребенок проходит в процессе

обучения в школе: это поступление в первый класс, переход из начальной

школы в среднюю (5 кл.) и переход из средней в старшую (10 кл.).

 *Ребёнок пошёл в первый класс*

Часто у родителей возникает вопрос, что же должен знать и уметь ребенок к началу школьного обучения и что такое психологическая готовность к школе*.*

Психологическая готовность к школе  - это необходимый и достаточный уровень психического развития ребенка для освоения школьной программы в условиях обучения в группе сверстников.

   Образно психологическую готовность к школьному обучению можно сравнить с фундаментом здания: хороший крепкий фундамент – залог надежности и качества будущей постройки.

Педагогическая готовность

  Когда говорят о готовности к школе, обычно подразумевают, что ребенок должен уметь читать, пересказывать (у него должна быть развита речь), писать (у него должна быть развита мелкая моторика), считать (владеть навыками счета)– это и есть педагогическая готовность.

Психологическая готовность

- *личностная готовность*

- *интеллектуальная готовность*

- *мотивационная  готовность*

Личностная готовность

* умение строить отношения с учителем (умение регулировать свои действия и свое поведение, умение воспринимать учебную задачу)
* умение общаться со сверстниками (принимать точку зрения другого, умение взглянуть на себя со стороны, выслушивать одноклассников, адекватно реагировать на неудачу других). Общение с другими детьми важно для формирования способности к децентрации – умения встать на точку зрения другого, принимать ту или иную задачу как общую, взглянуть на себя или свою деятельность со стороны.
* отношение к себе (отсутствие заниженной самооценки). Но у некоторых дошкольников наблюдается неустойчивая, а иногда даже заниженная самооценка. Это говорит о том, что дети испытывают дефицит внимания, любви, поддержки, эмоциональной защищенности со стороны взрослых. Низкая самооценка, сформированная на протяжении дошкольного детства, может стать причиной неуспеваемости в школе. Она порождает страх неудачи, а в своем крайнем проявлении – отказ от деятельности. Родители, чаще хвалить своих детей, даже за малейшие успехи.

Интеллектуальная готовность

* + дифференцированное восприятие, включающее выделение фигуры из фона;
	+ концентрация внимания;
	+ аналитическое мышление, выражающееся в способности постижения основных связей между явлениями;
	+ логическое запоминание;
	+ сенсомоторная координация;
	+ умение воспроизводить образец;
	+ развитие мелкой моторики рук;

Мотивационная готовность

У ребёнка, поступающего в школу, должен быть определенный уровень познавательных интересов, готовность к изменению социальной позиции, желание учиться. То есть. у него должна быть сформирована мотивация учения – интерес к новым знаниям, желание научиться чему-то новому. Так же, на рубеже 6 лет формируется внутренняя позиция школьника – эмоционально-благополучное отношение к школе, минимальное стремление к игровым и развлекательным (дошкольным) элементам деятельности, ребенок осознает необходимость учения, понимает ее важность и социальную значимость. Но помните, что желание пойти в школу и желание учиться существенно отличаются друг от друга. Многие родители понимают, насколько важно у ребёнка желание учиться, поэтому они рассказывают ребёнку о школе, об учителях и о знаниях, приобретаемых в школе. Все это вызывает желание учиться, создает положительное отношение к школе.

Что должен знать и уметь ребенок к началу школьного обучения

1. Уметь назвать себя (полное имя, отчество, фамилия). Уметь полностью назвать маму, папу, бабушку.

2. Знать времена года, количество и названия месяцев в году, дней в неделе. Знать, какое сейчас время года, какой сейчас месяц, какой сегодня день. Уметь ответить на вопросы типа «Когда птицы улетают на юг?», «Когда холодно и идет снег?», «В какой день люди отдыхают и не ходят на работу?», «В какое время года листья желтеют и опадают?» и т. д.

3. Уметь прочитать (можно по слогам) небольшой и очень простой текст из нескольких предложений. (Есть большое количество школ, при поступлении в которые данный навык необязателен, но очень желателен).

4. Быть в состоянии написать (или скопировать) простую фразу. Например: «Он ел суп», «Миша мыл окно».

5. Прямой и обратный счет в пределах двадцати (1,2,..., 20; 20, 19, ..., 1).

6. Уметь складывать и вычитать числа в пределах первого десятка.

7. Владеть навыком обобщения по признаку: из предложенных картинок ребенок должен уметь выбрать те, которые что-то объединяет. Например, если предложены картинки с трамваем, колесом, яблоком, кошкой и автобусом, то ребенок должен отложить в сторону трамвай и автобус и сказать, что это — транспорт, или средства передвижения, или «на них ездят люди». Если предложен ряд слов: «туфли, сапоги, тапочки», то ребенок должен подобрать слово, которое относится к ним ко всем. В данном случае это слово «обувь».

8. Владеть навыком исключения из ряда. Предложен ряд слов: «сыр, масло, пластилин, колбаса». Ребенок должен не только исключить «лишнее» слово «пластилин», но и (главное!) объяснить, почему лишним является именно оно. «Пластилин лишний потому, что из него лепят. Он несъедобный. А все остальное — это еда. Ее едят».

9. Находить сходство и различия между предметами:

— что общего между морковкой и картошкой?

— они оба овощи, их едят, из них варят суп, они растут в земле, у них есть кожура и т. д.;

— а чем они отличаются друг от друга?

— отличаются формой. Морковка такая треугольная, а картошка круглая или овальная. А еще отличаются цветом. Морковка оранжевая, а картошка коричневая.

10. Уметь составить рассказ по картинке или по серии картинок. В некоторых школах детям предлагают сначала расположить картинки в нужном порядке, а потом рассказать по ним историю. Рассказ должен быть связным, иметь начало и конец. Очень поощряется хотя бы упоминание об эмоциональном состоянии героев («На этой картинке девочка грустная, потому что у нее улетел шарик», «Мальчик очень обиделся», «Дети обрадовались, что им построили горку» и т. д.).

11. Знать основные геометрические фигуры (круг, овал, треугольник, квадрат, прямоугольник) и видеть их сочетания (на этой картинке два треугольника и один квадрат). Уметь их нарисовать.

12. Запомнить 5—7 из 10 четко названных простых слов.

13. Запомнить и назвать не менее шести из 12 картинок, одновременно продемонстрированных ребенку в течение 30 секунд.

14. Уметь рассказать наизусть небольшое стихотворение.

15. Уметь отвечать на вопросы типа «Что бывает раньше — обед или ужин? Весна или лето?», «Кто больше — корова или коза? Птица или пчела?», «У коровы детеныш — теленок. А у лошади?».

16. Знать 10—12 основных цветов.

17. Уметь нарисовать фигуру человека со всеми основными частями тела (включая шею, пальцы и т. д.).

  Если ребенок уверенно владеет всеми выше из перечисленных навыками и умениями, то, скорее всего, в школу он успешно поступит и учиться в первом классе будет без особых учебных проблем.

  *Рекомендации родителям первоклассника*

\*       Будите ребенка спокойно, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

\*       Не торопите. Умение рассчитывать время – обязанность родителей, а не ребенка-первоклассника.

\*       Не отправляете ребенка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придется много поработать.

\*       Перед уходом пожелайте ребенку удачи. Избегайте предупреждений «Смотри не балуйся», «Что бы сегодня не было плохих отметок»

\*       Встречайте ребенка из школы спокойно, дайте ему расслабиться после тяжелого дня. Не спрашивайте сразу «Что ты сегодня получил?»

\*       Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пуст успокоится и расскажет сам.

\*       Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Выслушайте обе стороны и не торопитесь с выводами.

\*       После школы обязательно дайте ребенку отдохнуть 2-3 часа, а лучше поспать. Лучшее время приготовления уроков с 15 до 17 часов.

\*       Не заставляйте делать уроки в один присест, после 20 минут занятий 10-15 минут «переменки», лучше, если они будут подвижными.

\*       Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребенку работать самостоятельно, но если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. (Спокойный тон, поддержка, похвала -  необходимы)

\*       Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели трудности учебы.

\*       Очень полезны получасовые прогулке перед сном. Ложиться спать нужно не позднее 21 часа.

\*       Старайтесь перед сном не вспоминать никаких неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Лучше расскажите сказку.

\*       Завтра новый день, и вы должны сделать все, чтобы ребенок был спокойным, добрым, радостным!

*Ребёнок пошёл в пятый класс*

Успешное прохождение периода адаптации можно определить по:

1. Состоянию физического здоровья – предполагается, что пятиклассник

умеет приспособиться к возрастающей учебной нагрузке без вреда своему

здоровью и работать в едином темпе со всем классом на протяжении урока.

2. Состоянию психического и психологического здоровья – это прежде всего

наличие здоровой нервной системы, состояние которой зависит от спокойной

и доброжелательной обстановки в семье, от создания условий для

полноценного развития ребенка.

3. Огромное значение имеет психологически комфортный микроклимат, в

классе.

4. Значимым компонентом готовности к обучению в основной школе

является произвольность (умение управлять своей деятельностью, быть

активным и самостоятельным), которая проявляется при выполнении

учебных заданий. О развитии произвольности говорит и умение управлять

своими эмоциями.

Ребенок адаптирован, если у него сформированы волевые качества:

самостоятельность (умение действовать без посторонней помощи);

настойчивость (умение справляться с возникающими трудностями,

доведение начатого до конца);

инициативность (умение предложить новый вид деятельности и

необходимую помощь);

организованность;

культурно-гигиенические привычки;

привычка трудиться.

*Рекомендации родителям пятиклассника*

Для профилактики проблем в адаптации:

1.Важно обеспечить ребенку спокойную, доброжелательную обстановку,

приложить все усилия, чтобы он постоянно чувствовал помощь и поддержку

со стороны родителей.

2. Напомнить ребенку, чтобы он не боялся лишний раз спросить учителя, не

скрывать, что у него есть непонятые вопросы, параграфы, темы.

3. Составить расписание с указанием требований учителей.

4. Вместе с ребенком составить режим дня.

5. Очень важно научить ребенка чувствовать и проявлять уважение к

учителю ( как к взрослому человеку).

6. Наладить контакт с учителями – предметниками и классным

руководителем. Рекомендации по сохранению физического здоровья детей:

посещение спортивных и танцевальных секций;

достаточное ежедневное пребывание ребенка на свежем воздухе (не менее 2

часов);

подвижные игры;

закаливание.

*Ребёнок пошёл в десятый класс*

1. Постарайтесь создать условия, облегчающие учебу подростка:- бытовые:

хорошее питание, щадящий режим, полноценный сон, спокойный

обстановка, уютное и удобное место для занятий и т. п.; - эмоциональные:

проявляйте веру в возможности ребенка, не теряйте надежду на успех,

радуйтесь малейшими достижениями, высказывайте любовь и терпение в

ожидании успеха, не оскорбляйте его в случае неудачи и т. п.- культурные:

обеспечить ребенка справочниками, словарями, пособиями, атласами,

книгами по школьной программе, вместе смотрите учебно-познавательные

программы по ТВ, обсуждайте увиденное и т. п.

2. Слушайте своего ребенка: пусть он пересказывает то, что надо заучивать,

запоминать, периодически диктуйте тексты для записывания, спрашивайте

по вопросам учебника и т. п.

3. Регулярно знакомьтесь с расписанием уроков, факультативов, кружков,

дополнительных занятий для контроля и для оказания возможной помощи.

4. Делитесь знаниями с детьми из области, в которой Вы преуспели.

Обогащайте их.

5. Помните, что не только отметка должна быть в центре внимания

родителей, а знания, даже если сегодня ими воспользоваться невозможною.

Поэтому думайте о будущем и объясняйте детям, где и когда можно будет

воспользоваться знаниями.

6. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка и его успехи с

другими, лучше сравнить его с самими собой – это более обнадеживает.

7. В старших классах подростки могут совместно выполнять домашнюю

работу. Это повышает ответственность – ведь задания делают не только для

себя, но и для других. Наберитесь терпения, когда они занимаются даже по

телефону, уточняют, обсуждают, спорят.

8. Пытаясь объяснить разные способы решения задачи, не отказывайтесь от

своего решения. Это стимулирует активность школьника.

9. Дайте почувствовать ребёнку, что любите его независимо от успеваемости,

замечаете познавательную активность даже по отдельным результатам.

10. Помните, что по научно-обоснованным нормам над выполнением всех

домашних заданий обучающиеся 9 - 10-х классов должны работать до 4

часов. Сравните, насколько близки данные нормы к количеству часов,

которые затрачивает Ваш ребёнок на домашнюю работу.

11. Создавайте традиции и ритуалы семьи, которые будут стимулировать

учебную активность детей. Используйте позитивный опыт Ваших родителей,

знакомых.

*Советы родителям старшеклассника:*

1. Вы хотите видеть вашего ребенка сильным, выносливым и закаленным -

тренируйте его в разнообразном физическом труде.

2. Вы хотите видеть его умным и образованным - приобщайте к чтению,

расширяйте кругозор, воспитывайте жажду знаний.

3. Вы хотите видеть его всегда веселым жизнерадостным - не дайте

закиснуть ему в праздности и лени.

4. Вы хотите закалить его волю и характер - не скупитесь на трудные

задания, заставляйте его почаще напрягать свои силы, преодолевать

трудности.

5. Вы желаете, чтобы ваш ребенок был чутким и отзывчивым, хорошим

товарищем - пусть он ежедневно трудиться вместе с другими, учится

помогать товарищам, отзываться на чужую боль.

6. Вы хотите, чтобы ваш ребенок нашел свое место в жизни - знакомьте его с

различными видами деятельности, вырабатывайте у него трудолюбие и

ответственность за свои поступки.

7. Как можно чаще интересуйтесь успехами и поведением своих детей.

8. Педагоги школы - ваши помощники в воспитании. Советуйтесь с ними,

помогите им со своей стороны лучше узнать ваших детей. Узнавайте, с кем

дружат и проводят свободное от занятий время ваши дети, как ведут себя на

улице, в общественных местах.