

## Советы психолога учащимся в период адаптации

### Режим дня школьника:

7.00 - Подъем: утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет  
7.30 - 7.50 - Утренний завтрак  
7.50 - 8.20 - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе  
8.30 - 12.30 - Занятия в школе  
12.30 - 13.00 - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе  
13.00 - 13.30 - Обед  
13.30 - 14.30 - Послеобеденный отдых или сон  
14.30 - 16.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе  
16.00 - 16.15 - Полдник  
16.15 - 17.30 - Приготовление домашних заданий  
17.30 - 19.00 - Прогулки на свежем воздухе  
19.00 - 20.00 - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.)  
с 20.30. Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия - чистка одежды, обуви, умывание)

Учащиеся как первой, так и второй смены должны вставать в 7 часов утра и ложиться в 20 часов 30 минут — 21 час, а старшие — в 22 часа, самое позднее — в 22 часа 30 минут.

Рекомендации для учителей по успешной адаптации учащихся десятых классов

В ваших силах помочь взрослым детям – учащимся 10 класса легко адаптироваться к последнему этапу обучения в общеобразовательной школе.

1. Первые месяцы обучения в старшей школе становятся периодом адаптации к новым условиям и приобретения статуса среди сверстников. Необходимо, чтобы взрослые увидели, насколько важна для старшего подростка проблема вхождения в новый коллектив, и оказали ему психологическую поддержку.
2. В десятом классе происходит резкая смена критериев оценки знаний учащихся, требования педагогов увеличиваются, изучаемый материал усложняется. Поэтому Вы должны быть готовы к тому, что учащийся, имевший отличные оценки, в старших классах может стать средним или даже слабым учеником.
3. Плохие отметки (с точки зрения самого учащегося) могут привести не только к понижению самооценки, но и к изменениям в поведении ребенка: он может стать подавленным и замкнутым или, наоборот, злобным и агрессивным. В ваших силах помочь ему справиться с трудностями в учебе. Для этого, прежде всего надо выяснить, с какими именно затруднениями он столкнулся.

4. Необходимо вместе с учащимися проанализировать их ошибки, сформулировать новые параметры оценки успеваемости, уточнить, каким условиям должны отвечать письменные и устные работы, рефераты, доклады. При необходимости провести индивидуальные консультации.
5. Нередко встречающаяся в десятом классе проблема — ярко выраженное желание отдохнуть после напряженного девятого класса и перед выпускным одиннадцатым классом. Безусловно, школьникам необходима передышка. Однако есть большая опасность, что основательно «расслабившись» ребенок может потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам. Юношам и девушкам необходимо объяснить, приводя разумные и аргументированные требования, что учеба в 10 классе - начало действий при построении их профессионального будущего.

Школьные трудности. Десять советов родителям

Школьные трудности и связанные с ними проблемы так многообразны, так переплетены друг с другом, что порой специалисту трудно в них разобраться. Еще сложнее разобраться в них педагогу; часто не хватает терпения и понимания родителям. Но больше всего страдает от них ребенок!

Иногда все начинается, казалось бы, с незначительных вещей, на которые ни педагог, ни родитель не обращают внимания. Это может быть медленный темп работы, и трудности запоминания букв, и неумение сосредоточиться. Что-то списывают на возраст — еще не привык, маленький; что-то — на недостатки воспитания; что-то — на нежелание работать. А ведь в этот момент трудности еще относительно просто обнаружить, они достаточно легко поддаются исправлению, одна трудность еще не тянет за собой другую. Чем позднее родители начинают обращать внимание на школьные трудности, тем тяжелее будет исправить их в дальнейшем.

На первые же проявления школьных трудностей следует обратить внимание и потому, что с них начинается серьезное отставание ребенка в учебе, потеря к ней интереса и веры в свои силы. Если при этом его наказывают — и педагог, и родители (порицанием или более крутыми мерами), то желание учиться пропадает надолго, а порой и навсегда. Ребенок начинает считать себя беспомощным, неспособным, а все свои старания — бесполезными.

Психологи убеждены: результаты обучения зависят не только от того, способен или не способен человек решить задачу, но и от того, насколько он уверен, что сможет решить эту задачу. Если же неудачи следуют одна за другой, то естественно, наступает момент, когда ребенок сам себе говорит: «Нет, это у меня никогда не получится». Раз «никогда», то стараться незачем! Брошенное мамой или папой между прочим: «Ну какой же ты бестолковый!» - усугубляют неуверенность ребенка. Не только слово, но и просто отношение, которое вы демонстрируете (пусть даже ненамеренно) укоряющим взглядом, интонацией, жестом, говорят ребенку порой больше

громких слов. Иногда родители оправдываются: «Да я его за оценку не ругаю, но сидеть-то на уроке спокойно может?!» Дело в том, что для ребенка не столь существенно, чем вы недовольны, за что ругаете, в чем упрекаете – за плохие оценки или за плохое поведение, за то, что вертится на уроке, или за то, что не понял учебное задание. Смысл один: меня ругают – значит я плохой, ни на что не гожусь.

Что же могут родители, если школьные трудности все же появились?

**Первое** – не рассматривайте их как личную трагедию, не отчаивайтесь и, главное – старайтесь не показать своего огорчения и недовольства. Помните: ваша главная задача – помочь ребенку. Поэтому принимайте и любите его таким, какой он есть, тогда ему будет легче в школе.

**Второе** – настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребенком (одному ему не справиться со своими проблемами).

**Третье** – ваша главная помощь: поддерживать его уверенность в своих силах, постараться снять с него чувство напряжения и вины за неудачу. Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела, или отругать, – это не помощь, а основа для возникновения новых проблем.

**Четвертое** – забудьте фразу «Что ты сегодня получил?» Не требуйте от ребенка немедленного рассказа о своих школьных делах, особенно если он расстроен или огорчен. Оставьте его в покое, он расскажет вам все, если будет уверен в вашей поддержке.

**Пятое** – не обсуждайте проблемы ребенка с педагогом в его присутствии. Лучше сделать это без него. Никогда не корите, не ругайте ребенка, если рядом его одноклассники или друзья. Не стоит подчеркивать успехи других детей, восхищаться ими.

**Шестое** – интересоваться выполнением домашних заданий следует только тогда, когда вы постоянно помогаете ему. При совместной работе наберитесь терпения. Ведь работа по преодолению школьных трудностей очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голос, спокойно повторять и объяснять одно и то же несколько раз – без упреков и раздражения. Типичные родительские жалобы: «Нет никаких сил ... Все нервы вымотал ...» обычно такие занятия заканчиваются слезами: «Не могу сдерживаться, кричу, а то бывает и тресну». Понимаете, в чем дело? Не может сдержаться взрослый человек, а виноват – ребенок. Себя все родители жалеют, а вот ребенка – очень редко ...

Почему-то родители считают, если есть трудности в письме, нужно больше писать; если плохо читает – больше читать; если плохо считает – больше

решать примеров. Но ведь это утомительное, не дающее удовлетворения занятия убивает радость самой работы! Поэтому не перегружайте ребенка тем, что у него не получается.

Очень важно, чтобы во время занятий вам ничто не мешало, чтобы ребенок чувствовал – вы с ним и для него. Никогда не требуйте, чтобы ребенок сразу начинал выполнять задание самостоятельно. Сначала разберите все с ним вместе, убедитесь, что все ему понятно.

Не менее важно решать, с кем из взрослых ребенку лучше делать уроки. Мамы обычно более мягкие – но у них часто не хватает терпения, да и эмоции бывают через край ...

Папы жестче, но спокойнее. Старайтесь избегать таких ситуаций, когда один из взрослых, теряет терпение, вызывает на смену и «на расправу» другого.

Ребенок, имеющий школьные проблемы, только в редких случаях будет полностью знать, что ему задано на дом. И здесь нет злого умысла: дело в том, что домашнее задание почти всегда дается в конце урока, когда в классе уже шумно, а ваш «отстающий» ученик устал, и почти не слышит учителя. Поэтому дома он совершенно искренне может сказать «Ничего не задали». В этом случае справитесь о домашнем задании у одноклассников.

При приготовлении домашних заданий общая продолжительность непрерывной работы не должны превышать 20-30 минут. Паузы после такой работы обязательны! Не стремитесь любой ценой и не жалея времени сделать все сразу.

**Седьмое** – постарайтесь найти контакт с учителем, ведь ребенку нужна помощь и поддержка с обеих сторон.

**Восьмое** – самое важное при оказании помощи ребенку – это вознаграждение за его труд, при чем не только на словах. К сожалению, родители часто забывают об этом. А если этого не делать, ребенок, начиная работать, может подумать: «Нет смысла стараться, никто не заметит моих успехов». Вознаграждение обязательно; это может быть совместная прогулка, поход в зоопарк, в кино ...

**Девятое** – детям со школьными проблемами необходим размеренный и четкий режим дня. Надо не забывать: такие дети обычно беспокойны, не собраны, а значит, соблюдать режим им совсем не просто.

Если ребенок с трудом встает, не дергайте его, не торопите, не подгоняйте лишний раз; лучше поставьте будильник на полчаса раньше.

Пожалуй, самое трудное время – вечер, когда пора ложиться спать. Родители стремятся быстрее уложить маленького ученика в постель, а он, как может тянет время. Нередко это кончается ссорой, слезами, упреками. А потом

ребенок долго не может успокоиться и уснуть ... Можно предоставить ему некоторую свободу (разрешив лечь не ровно в девять в с девяти до полдесятого). Очень важен полный (без каких либо учебных заданий) отдых в воскресенье и особенно в каникулы.

**Десятое**, и последнее – своевременность и правильность принятых мер значительно повышает шансы на успех. Поэтому, если у вас есть возможность, обязательно проконсультируйте ребенка у специалиста (врачей, логопедов, психологов, психоневрологов, педагогов). И выполняйте все их рекомендации!

Адаптация старшеклассников

Каковы признаки успешной адаптации?

1. Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
2. Насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а так же не сравнивать с другими детьми. Все дети разные.
3. Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка - внимательно следите, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше вовремя откорректировать это, иначе начнутся проблемы со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?
4. Очень важно на первых порах вселить в школьника уверенность в успех, не давать ему поддаваться унынию ("У меня ничего не получится!"), иначе бороться с апатией вы будете очень долго.
5. Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.
6. Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителем.