



Государственное бюджетное учреждение, осуществляющее  
психолого-педагогическую и медико-социальную помощь  
«Центр диагностики и консультирования» Краснодарского края

# ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЯТЫЙ КЛАСС

МАКСАКОВА С.А.  
Педагог-психолог ГБУ «ЦДиК» КК

# Адаптация?



# Потребность в адаптации

- ВОЗРАСТ РЕБЕНКА -> физиологические изменения
- СМЕНА ОРИЕНТИРДА ДЕЯТЕЛЬНОСТИ -> учиться – общаться
- ШКОЛЬНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ -> разные учителя, много информации, темп работы на уроке

# Что влияет на адаптацию?



**ЗДОРОВЬЕ**



**ИНТЕЛЛЕКТ**



**НАСТРОЕНИЕ**



# Как понять, что есть проблема?

- постоянно усталый, утомлённый вид ребёнка
- беспокойный сон или трудности засыпания и пробуждения
- часто жалуется на плохое самочувствие (болит голова, живот)
- жалуется на нехватку времени
- замкнут, не хочет говорить о школе
- негативно отзывается об учителях, одноклассниках, других взрослых и детях
- не хочет ходить в школу и выполнять домашние задания
- снижение успеваемости, потеря интереса к учебе



# К чему мы должны прийти?



- преобладает хорошее самочувствие, сон и аппетит
- ребёнок с радостью или спокойно идёт в школу, удовлетворён процессом обучения, не испытывает страхов и тревоги
- отношения с одноклассниками и учителями складываются успешно
- самостоятелен при выполнении домашней работы, обращается за помощью только в случае серьёзных затруднений;
- осваивает учебную программу

# Что поможет?

- Покажите личный пример выстраивания отношений со школой, позитивное отношение , конструктивные настрой – научите ребенка деловому общению с педагогами.
- Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Познакомьтесь с его одноклассниками, друзьями.
- Помогайте проживать неудачи: «Помнишь, однажды не получилось, а потом ты собрался и сделал». Хвалите ребенка, и не только за учебу.
- Отдых - это смена деятельности, создайте условия для двигательной активности детей между выполнением домашних заданий. Позволяйте общаться и гулять с ребятами после школы.
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка - самостоятельность в учебе и разумный контроль. Ответственность через бытовые задания.
- Вместе ищите позитивные моменты - новые учителя, новый класс! Много новых интересных предметов! У меня есть друзья!

# Памятка для родителей

