









Рекомендации родителям

- Следить за здоровьем, соблюдать режим дня
- Проявлять искренний интерес к школьным делам ребёнка. Не делайте резких оценок.
- Неформальное общение в доброжелательной обстановке.
- Не требовать в первое время от ребёнка прежних результатов.
- Не наказывать и не унижать достоинства ребёнка ни словесно, ни физически.
- Не сравнивать и не ругать ребёнка в присутствии посторонних людей, учителей и сверстников.
- Не применять таких мер наказания, которые препятствуют формированию положительных эмоций и чувства удовольствия.
- Учитывать особенности темперамента и генетически заложенных особенностей.
- Помогите ребёнку определить свои интересы и склонности.
- Учить самостоятельности и самоконтролю постепенно.
- Контролируйте выполнение заданий в соответствии с требованиями педагога.
- Поддерживать своего ребёнка в сложных ситуациях и эмоциональных переживаниях. Сохраняйте дома спокойную обстановку.
- Проявляйте терпение, выдержку, принимайте безусловно своих детей, любите их не за отметки, а просто так.
- При сохранении симптомов слабой адаптации обратитесь к психологу.









Особенности подросткового возраста

- Возрастает тревожность;
- •Снижается работоспособность;
- •Повышается робость или напротив «развязность»;
- •Проявление неорганизованности и забывчивости;
- •Заболевания носят психосоматический характер;
- •Появляется чувство страха и неуверенности в ситуации несоответствия прежним достижениям или ожиданиям родителей
- -Появление чувства взрослости.
- -Ведущее личностное новообразование – становление нового уровня самосознания - «Я-концепции»(образ Я).
- -Стремление утвердить свою самостоятельность, независимость, личностную автономность, потребность в освобождении от опеки и контроля.
- -Постепенно происходит замена влияния семьи влиянием сверстников.
- -Потребность в постоянной поддержке и принятии.
- -Время перехода от мышления, основанного на оперировании конкретными представлениями, к мышлению теоретическому, от непосредственной памяти к логической

Неполная адаптация

-  •Низкая или напротив защитно-высокая самооценка;
-  •Прямая или косвенная оборонительно – защитная агрессия;
-  •Чувство беспомощности и обиды;
-  •Формируется мотив избегания неудач;
-  •Расстроенность нервных процессов (частые заболевания, «школьный» невроз);
-  •Повышенная возбудимость и импульсивность или напротив инертность, закрытость;
-  •Формирование чувства неполноценности.
-  •Проявление асоциальных форм поведения (демонстративность, закрытость, агрессия, импульсивность, раздражительность, обидчивость нарушение правил поведения или полное их игнорирование и т.д.)

Задачи адаптации

-  •Формирование представления о себе, как об умелом человеке с большими возможностями развития;
-  •Формирование умения учиться в новых условиях;
-  •Развитие учебной мотивации, познавательной активности и формирование интересов;
-  •Формирование умения добиваться успехов и правильно относиться к успехам и неудачам, развитие уверенности в себе;
-  •Развитие навыков сотрудничества со сверстниками, умения соревноваться с другими, правильно и разносторонне сравнивать свои результаты с успешностью других;
-  •Развитие ответственности и самостоятельности.
-  •Развитие умения регулировать и контролировать эмоции и чувства.
-  •Развитие эмпатии.