

Рекомендации:

- Ни в коем случае **не сравнивайте** результаты ребенка с более успешными учениками;
- **Хвалите** ребенка за улучшение его собственных результатов;
- Замечайте все **малейшие достижения** ребенка, оценивайте не ребенка, а его поступки;
- **Помогайте** налаживать отношения с одноклассниками.



**ЕСЛИ ТРУДНО -
ПРОСТО ПОЗВОНИ**

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ
ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков
и их родителей

анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ
ПОДДЕРЖКИ И
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ
ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА
КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет
Сайт: <http://rcppido.kz>
Электронная почта: rcppido@mail.ru



КТУ «Региональный центр
психологической поддержки
дополнительного образования»
Управления образования акимата
Костанайской области

ПАМЯТКА

«Особенности адаптации
обучающихся после
дистанционного
обучения»
(для педагогов)



37-08-58
Сот. WhatsApp
87080874201

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации
для детей и родителей)

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый ребенок переживает и осознает по-своему. В школе всё иначе: **новые требования, интенсивный режим, необходимость всё успевать.** Период адаптации учащихся к школе длится от 2-3 недель до полугода.



Адаптация к школе имеет две стороны: **психологическую** и **физиологическую.** Организм должен привыкнуть работать в новом режиме – это и есть физиологическая адаптация.

Со временем обстановка, одноклассники и учителя становятся детям хорошо знакомыми, **уровень стресса постепенно снижается,** уступая место эмоциональному комфорту, однако возможны обстоятельства, **замедляющие адаптацию.** Среди них:

отсутствие навыков общения в коллективе;

давление учителя;

индивидуальные особенности мышления;

конфликты со сверстниками или взрослыми.



Любой негатив в период адаптации способен привести к снижению самооценки, успеваемости, дезадаптации и резкому неприятию школьной атмосферы вообще.

Качественные показатели адаптации:

1. Уровень **физиологической адаптации:** работоспособность, энергичность, наличие неврологических и соматических симптомов, аппетит.

2. Уровень **психологической адаптации:** эмоциональное состояние, наличие или отсутствие положительной мотивации, способность к концентрации внимания, усидчивости, отношение к себе.

3. Уровень **социальной адаптации:** наличие новых контактов, дружбы с одноклассниками, взаимодействия со взрослыми, формирование структуры личностной самореализации.