



**Трудности адаптации
первоклассников в
школе.**

Штурмуйте каждую
проблему с
энтузиазмом...как
если бы от этого
зависела Ваша
ЖИЗНЬ.

П Кьюби

Адаптация

- естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям.

Условия адаптации:

Физиологические

- Изменение режима дня.
- Необходимость игры.
- Организация правильного питания.



Правильная посадка



Организация рабочего места



Развитие двигательной активности



Психологические условия

- -психологический климат в семье
- - самооценка ребёнка
- самооценку ребёнка для родителей
- формирование интереса к школе
- дружеское общение с одноклассниками недопустимость физического воздействия
- Воспитание самостоятельности и ответственности
- организация контроля за учёбой
- поощрение за успехи и достижения
- моральное стимулирование
- развитие самоконтроля и самооценки

Признаки успешной адаптации

- Во-первых, это удовлетворенность ребенка процессом обучения.
- Второй признак - насколько легко ребенок справляется с программой.
- это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому.

- Но самым важным, на наш взгляд, признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его **удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.**



Взаимоотношения с ребёнком в семье.

Положительные эмоции

- хвалили
- поощряли
- одобряли
- целовали
- обнимали
- ласкали
- сопереживали
- улыбались
- восхищались
- делали подарки



Отрицательные эмоции

- упрекали
- подавляли
- унижали
- обвиняли
- осуждали
- отвергали
- позорили
- читали нотации
- лишали чего-то
- ставили в угол



Правила, которые помогут ребёнку в общении:



- Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
- Попросили - дай, пытаются отнять - защищайся.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и не обижайся.
- Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах. Они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

Не рекомендуемые фразы для общения:

- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты нет...



Рекомендуемые фразы для общения:

- Ты у меня умный, красивый(и т.д.).
- Как хорошо, что у меня есть ты.
- Ты у меня молодец.
- Я тебя очень люблю.
- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому.
- Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
- Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.





Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»

- Будьте ребёнку спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
- Не торопитесь. Умение рассчитать время – **Ваша задача**. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
- Не прощайтесь, предупреждая и направляя: **«Смотри, не балуйся!»**, **«Чтобы сегодня не было отметок!»**. Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?».

Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться.

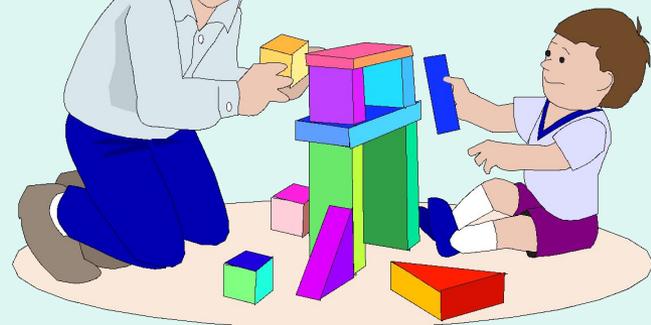
- Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Всегда старайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка, только если того не требует ситуация.
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха.

-Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20 минут занятий – 10 минут перерыв.**

-Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

-В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то..».

-Найдите в течение дня хотя бы **полчаса**, когда будете принадлежать **только ребёнку**.



- Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех** взрослых в семье. Все **разногласия** по поводу педтактики решайте **без него**.
- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.
- Учтите, что даже «**большие дети**» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.





Желаю

В ВОСПИТАНИИ



ДЕВОЧКИ!



Спасибо

за

ВНИМАНИЕ!