

Первоклассники



*Принимать ребенка -
значит любить его не за то,
что он красивый, умный,
способный, отличник
а просто так, просто за то,
что он есть!*

Б.Ю. Гиппенрейтер

Начало обучения

Чувства

радость

тревога

восторг

растерянность



удивление

напряжение

Первоклассник – это ребенок...

воспитатель,
группа



учитель,
сверстники

беспечность,
беззаботность



требования,
обязанности

игра



учебная
деятельность

детский сад
(дошкольник)



школа
(школьник)



кризис 7 лет, адаптационный период

В первые дни (недели) снижается сопротивляемость организма

Может:

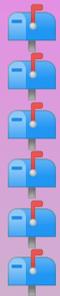
1. Нарушаться сон
2. Нарушаться аппетит
3. Повышаться температура
4. Обостряться хронические заболевания
5. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут

Условия адаптации:



Физиологические

Психологические



- Изменение режима дня
- Необходимость игры
- Правильная посадка
- Организация правильного питания
- Развитие двигательной активности
- Воспитание самостоятельности и ответственности

- психологический климат в семье
- самооценка ребёнка
- самоценность ребёнка для родителей
- формирование интереса к школе
- дружеское общение с одноклассниками
- недопустимость физического наказания
- предоставление самостоятельности
- учёт темперамента ребёнка
- организация контроля за учёбой
- поощрение за успехи и достижения
- моральное стимулирование



Шкала общения родителей с ребёнком:

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



Как помочь ребенку учиться в школе?

Внешние атрибуты

портфель,
тетради,
учебники

Режим дня

соблюдение
графика работы
и
отдыха

*Свое
пространств
о*

своя комната,
рабочее место
- письменный
стол

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.



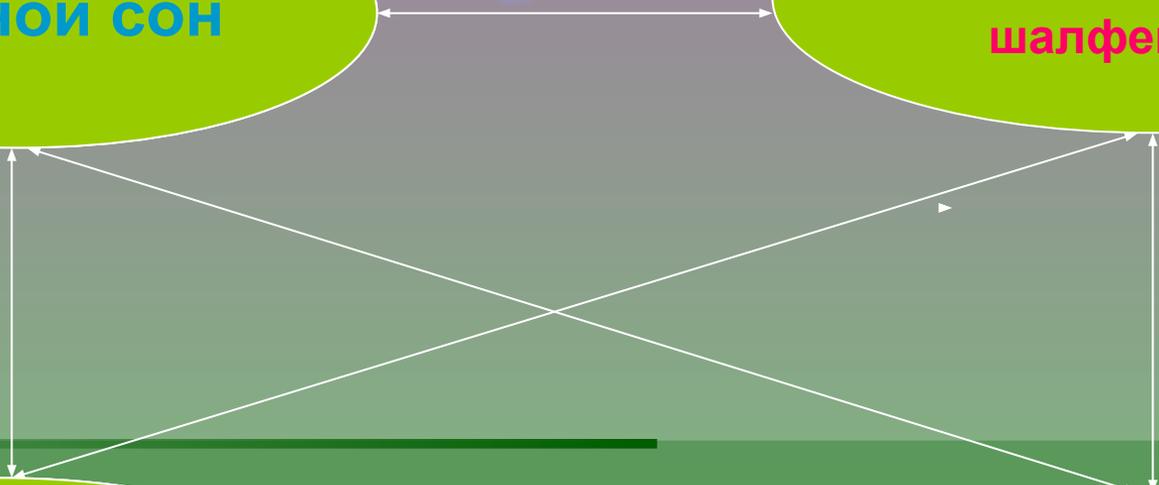
Снять напряжение

Дневной сон

Расслабляющие
ванны (пустырник,
шалфей и др.)

Подвижные
игры

Прогулки на улице
не менее 2-х
часов в день



Диета против стресса

**Витамины
комплекса В:**

В1 — хлеб с отрубями, крупы,
фасоль, печень, свинина

В2

В6

молочные продукты,
рыба, яйца, свежие овощи



**В условиях стресса
истощаются
запасы:**

кальция

магния



**Необходимо
регулярное
употребление
витамина С**

