The illustration shows four stylized human figures (two men in suits and two women in business attire) pulling on the corners of a large white sheet that frames the central text. In the center, a small, smiling character with a gear-like head and a striped shirt holds up a document with an 'A+' grade. The background is a light blue gradient.

# Трудности адаптации первоклассников в школе.

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

Л.Кьюби

# Условия адаптации:



## Физиологические

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



## Психологические

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

# Взаимоотношения с ребёнком в семье.



## 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



## 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:

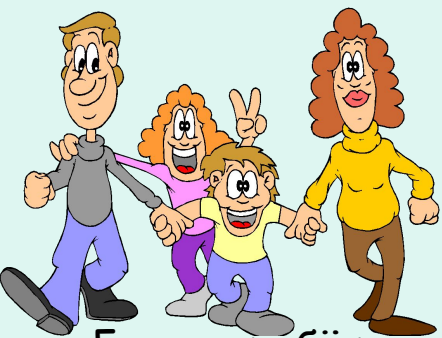
- Я тысячу раз говорил тебе, что...
- Сколько раз надо повторять...
- О чём ты только думаешь...
- Неужели тебе трудно запомнить, что...
- Ты становишься...
- Ты такой же как,...
- Отстань, некогда мне...
- Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...



## 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.

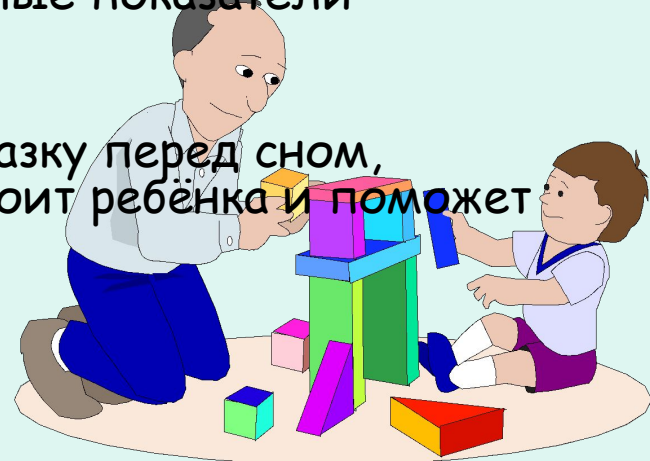




# Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервопрёпки»

- Будьте ребёнка 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, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
- Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит - не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами **бесполезны**.

- 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 удачи в**

**воспитании детей!**

