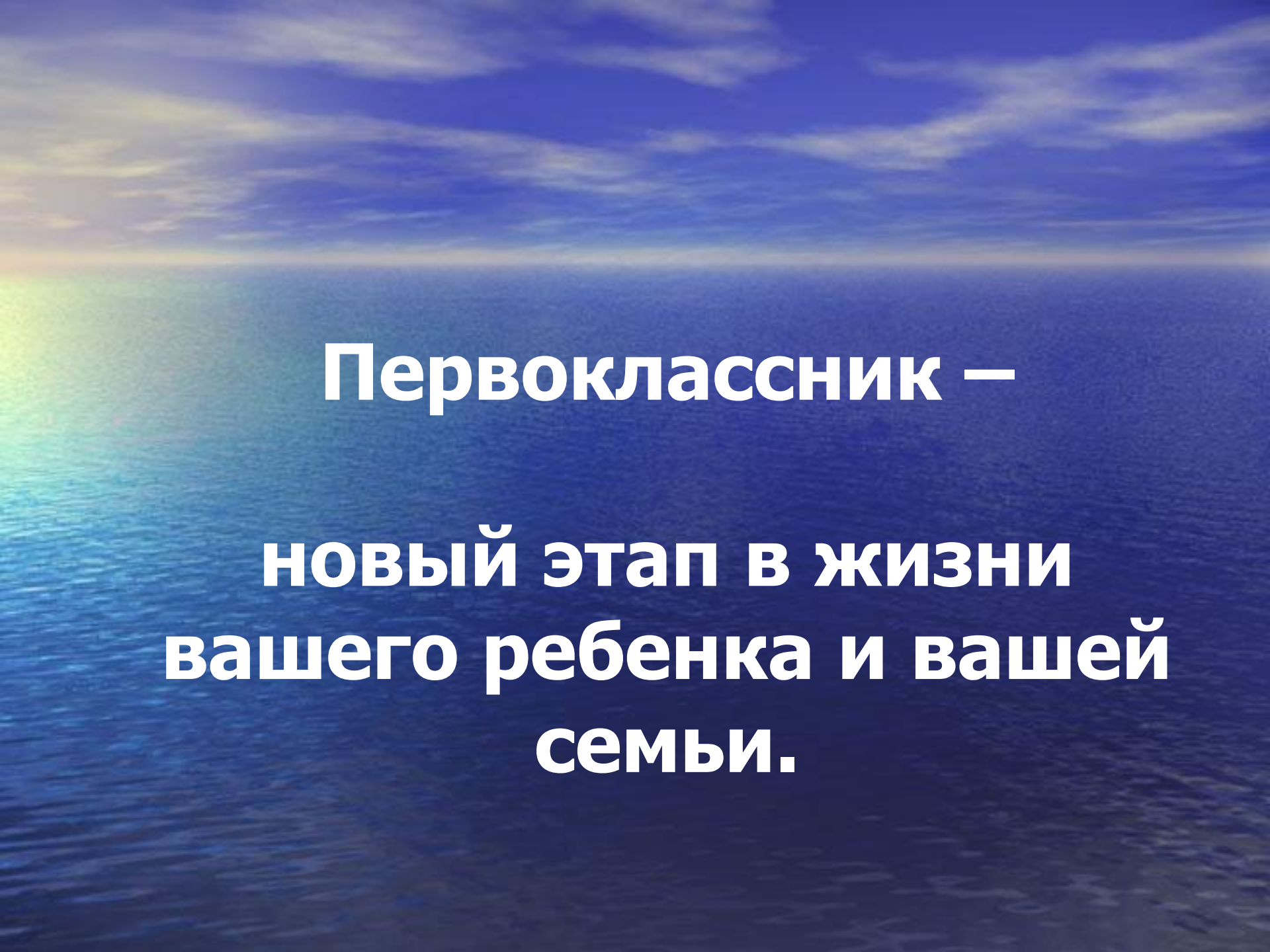


Выступление на  
родительском собрании  
1 класса

Педагог-психолог  
ГБОУ СОШ № 1388  
Новичкова Ирина Николаевна



**Первоклассник –  
новый этап в жизни  
вашего ребенка и вашей  
семьи.**

# Адаптация к школе - многоплановый процесс.

Его составляющими являются

физиологическая адаптация и  
социально-психологическая адаптация

# Признаки переутомления:

- жалобы на головные боли, усталость;
- снижение способности к саморегуляции поведения (раздражительность, капризность, слезливость и пр.);
- снижение или повышение артериального давления;
- обострение хронических заболеваний;
- другие недомогания.

# Пожелания к режиму дня:

- ежедневные прогулки;
- бег, подвижные игры, плавание, общефизическая нагрузка;
- ночной сон не менее 10 часов;
- ограничить время приготовления уроков (не должно превышать 30 минут);
- щадящий режим дня;
- дозирование дополнительной внешкольной нагрузки.

# Социально-психологическая адаптация включает

- изменение социального статус - появляется новая социальная роль «ученик» (внешнее позиционирование);
- изменение самосознания личности, переоценка ценностей (внутренние ощущения);
- адаптация к новому детскому коллективу.

# Помощь родителей в формировании новой социальной роли «ученик»

- разговор с ребенком о правилах поведения ученика  
Ребенку необходимо понять, в каких ситуациях он должен быть школьником (например, на уроке, во время приготовления домашнего задания), а когда он имеет право вести себя как дошкольник, то есть играть;
- положительное отношение к школе;
- поддержание желания учиться;
- искренний интерес к школьной жизни ребенка;
- рассказ о своём школьном опыте

# Внутренняя позиция

- развившаяся способность к обобщению проявляется как обобщение переживаний;
- развивается способность прогнозировать результат своего поступка;
- внешними проявлениями внутренней перестройки становятся кривляние, манерность, неестественность поведения, склонность к капризам и конфликтность.



# Помощь родителей в формировании положительного отношения к учебе

- поддержание ощущения собственной успешности (учиться мне по силам, я справлюсь с учебными заданиями);
- отделение самого ребенка от результатов его деятельности («ты хороший, а поступил ...»);
- конкретное поощрение (отмечать какую-то черту его поведения, результат работы);
- постараться найти в работе какое-то достоинство («Посмотри, как хорошо ты написал этот крючок»);
- использовать сравнение («тут у тебя не очень хорошо получилось, зато...»)

Ребенок должен быть уверен,  
что дома его по-прежнему  
любят и уважают, несмотря на  
все школьные трудности.