

# 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.



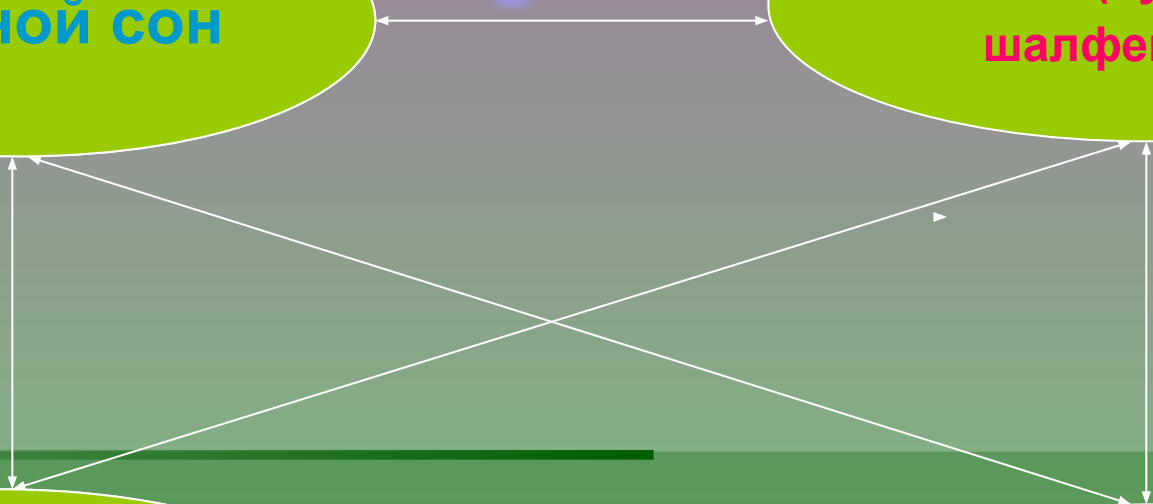
# Снять напряжение

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**

