

**ТРУДНОСТИ
АДАПТАЦИИ
ПЕРВОКЛАССНИКО
В
В ШКОЛЕ**

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

Л.Кьюби

УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

- Изменение режима дня;
- Необходимые игры;
- Правильная посадка;
- Правильное питание;
- Развитие двигательной активности;
- Воспитание самостоятельности и ответственности;

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:

- Психологический климат в семье;
- Самооценка ребенка;
- Самоценность ребенка для родителей;
- Формирование интереса к школе;
- Дружеское общение с одноклассниками;
- Предоставление самостоятельности;
- Учет темперамента ребенка;
- Организация контроля за учебной работой;
- Похвала за успехи и достижения;
- Моральное стимулирование;
- Развитие самоконтроля и самооценки;

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ

ШКАЛА ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

Положительные эмоции:

- хвалим;
- поощряем;
- одобряем;
- целуем;
- сопереживаем;
- улыбаемся;
- восхищаемся;
- делаем подарки;

Отрицательные эмоции:

- упрекаем;
- унижаем;
- обвиняем;
- осуждаем;
- отвергаем;
- читаем нотации;
- лишаем чего-то;
- ставим в угол;

ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РЕБЁНКУ В ОБЩЕНИИ:

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили – дай, пытаются отнять – защищайся.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть - иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, а это не стыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не выпрашивай ничего.
7. Из-за отметок не плачь, есть вопросы к учителю – подойди, выясни.
8. Старайся все делать вовремя, думай о хороших результатах. Они обязательно у тебя будут.
9. Не жалуйся, не ябедничай, не наговаривай ни на кого.
10. Будь во всем аккуратен: в учебе, в одежде, в отношениях.
11. Почаще говори: «Давай дружить!», «Давай играть вместе!»
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

- Тысячу раз говорили тебе, что...
- Сколько раз надо повторить...
- И о чем ты только думаешь...
- Неужели так трудно запомнить!...
- Ты становишься невыносимым...
- Отстань, мне некогда...
- Иди, сам подумай (или читай еще раз)...
- Почему Лена (Вася, Петя и т.д.) такая умница, а ты - нет?!

РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

- Ты у меня умница!
- Как здорово, молодец!
- Как хорошо у тебя получилось, научи меня!
- Спасибо тебе...
- Если бы ты не помог (помогла), мне бы одной не справиться!

НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

«Как прожить
хотя бы один день
без нервотрёпки»

Будите ребенка спокойно, улыбайтесь ему.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Помните, что ребенок не виноват в том, что Вы опаздываете.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил(а)?»

Встречая ребенка из школы, не засыпайте его вопросами, дайте ему отдохнуть, расслабиться, вспомните, как Вы чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребенок чем-то огорчен, не пытайте его, пусть успокоится и тогда расскажет все сам.

После школы не торопитесь садиться за уроки.

Ребенку необходимо отдохнуть 2 часа. И помните – занятия поздним вечером – бесполезны!

Не заставляйте делать все задания сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

Во время приготовления домашнего задания не сидите «над душой». Дайте ребенку работать самому. Если ему понадобится Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон и поддержка необходимы.

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты это сделаешь, то...»

В течение дня найдите хотя бы 40 минут и полностью посвятите их ребенку.

Выбирайте единую тактику общения с ребенком всех в семье. Все разногласия решайте без него.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.

Успокойте ребенка перед сном, снимите напряжение, накопившееся за день.

**Желаю удачи
в воспитании
детей!**

Спасибо
за внимание!