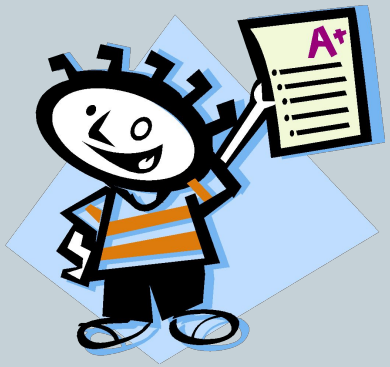
Трудности адаптации первоклассников в школе.

СОСТАВИЛА: ОБРАЗЦОВА ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА,
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ МБОУ СОШ № 16Г.
БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Трудности адаптации первоклассников к школе

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

Л.Кьюби



Физиологические условия адаптации:

- Приобщение ребёнка к школе
- Вступление в новый коллектив
- Изменение режима дня
- Привыкание к новому виду деятельности – «учение»

Физиологические условия адаптации:

- Необходимость отдыха: дневной сон; зарядка; речевые физминутки для глаз, позвоночника, рук; игры
- Прогулки на свежем воздухе
- Занятия в кружках и секциях

Физиологические условия адаптации:

- Правильная посадка
- Выполнение правил письма
- Освещённость рабочего места
- Подбор учебной мебели для первоклассника

Физиологические условия адаптации:

- Организация правильного питания
- Введение в рацион ребёнка витаминизированных препаратов; овощей, фруктов
- Недопустимость употребления продуктов с добавками

Физиологические условия адаптации:

- Развитие двигательной активности
- Воспитание самостоятельности и ответственности

Психологические условия адаптации:

- Психологический климат в семье
- Роль самооценки ребёнка в адаптации
- Формирование интереса к школе
- Дружеское общение с одноклассниками

Психологические условия адаптации:

- Недопустимость физического воздействия
- Лишение удовольствий
- Предоставление самостоятельности
- Учёт темперамента ребёнка

Психологические условия адаптации:

- Организация контроля за учёбой
- Поощрение за успехи
- Моральное стимулирование
- Развитие самоконтроля и самооценки

Взаимоотношения с ребёнком в семье

Шкала общения родителей с ребёнком:

Положительные эмоции	Отрицательные эмоции
-хвалили	-упрекали
-поощряли	-подавляли
-одобряли	-унижали
-целовали	-обвиняли
-обнимали	-осуждали
-ласкали	-отвергали
-сопереживали	-позорили
-улыбались	-читали нотации
-восхищались	-лишали чего-то
-делали подарки	-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!

Симон Соловейчик.

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, Ваня 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.

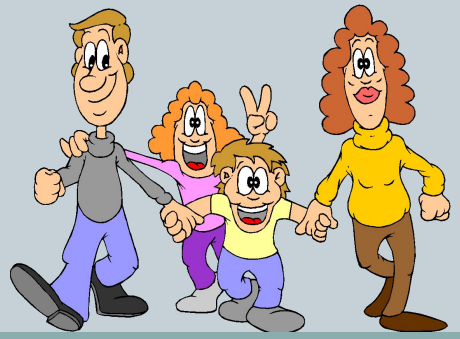
-Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.

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

- Будите 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.

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

- 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.



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

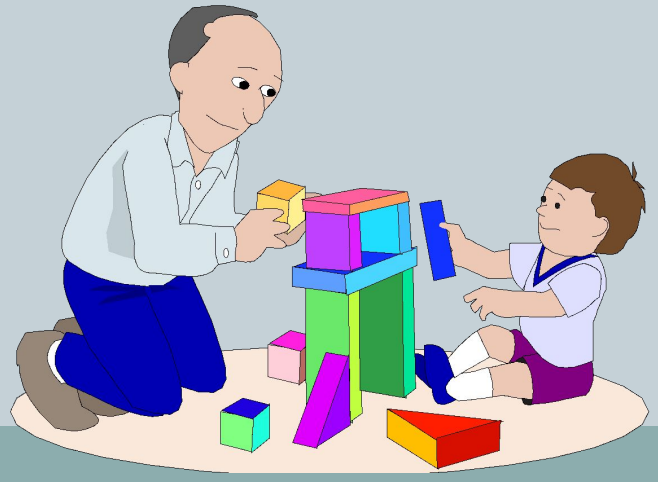
- Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

- 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.

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

- 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.