



# Трудности адаптации первоклассников в школе.

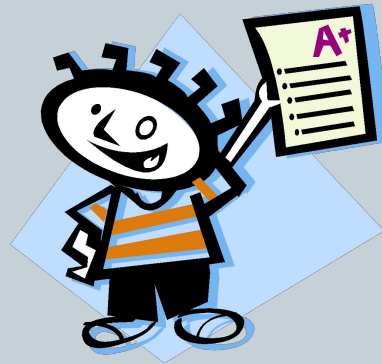


**СОСТАВИЛА: ОБРАЗЦОВА ЛЮДМИЛА НИКОЛАЕВНА,  
УЧИТЕЛЬ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ МБОУ СОШ № 16Г.  
БАЛАКОВО САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

# 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

- 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!



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»

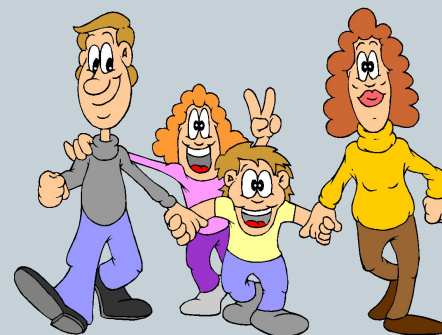


- Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ваш голос.
- Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
- Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было отметок!». 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.

# 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.

