

**ТРУДНОСТИ
АДАПТАЦИИ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ
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»**

-
- Будьте 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.

**Люби своего ребенка любым –
неталантливым, неудачливым,
взрослым.**

**Общаясь с ним – радуйся, потому
что**

**ребенок – это праздник, который
пока с тобой.**

Я. Корчак