

АДАПТАЦИЯ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ



**МАТЕРИАЛЫ К
РОДИТЕЛЬСКОМУ СОБРАНИЮ
В 1 КЛАССЕ**

АДАПТАЦИЯ К ШКОЛЕ - это процесс включения ребенка в новые условия школьной жизни, через освоение и принятие



**НОВОЙ СОЦИАЛЬНОЙ РОЛИ
«ШКОЛЬНИК»**

**НОВОЙ СИСТЕМЫ ТРЕБОВАНИЙ И
КОНТРОЛЯ**

**НОВЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ С
ДЕТЬМИ В КЛАССЕ, УЧИТЕЛЕМ И
РОДИТЕЛЯМИ**

ВИДЫ АДАПТАЦИИ

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ

- Изменился уклад жизни семьи *(режим дня, сон (11 часов), распределение нагрузки, питание)*
- Снижение двигательной активности в 2 раза *(восполнение, чередование, прогулка)*
- Неравномерная нагрузка *(посадка, зрение, рука)*

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ (СПА)

- Снижение игровой деятельности
- Новые нормы и правила поведения в школе и дома
- Оценка по проявлению школьно-значимых качеств

УСПЕШНОСТЬ АДАПТАЦИИ



- Положительное отношение к школе, умение входить в контакт со взрослыми и сверстниками и поддерживать его.
- Адекватное восприятие школьных требований, легкость усвоения учебного материала, проявление самостоятельности и творческого начала при выполнении учебных и иных поручений.
- Благоприятный статус в классе.

РЕЗУЛЬТАТЫ ДИАГНОСТИКИ



- Дети:

1. Эмоциональное отношение к школе
2. Школьная тревожность
3. Самооценка

- Учитель: Наблюдения за СПА

- Родители: Наблюдения за СПА

ЧАСТЫЕ ВОПРОСЫ РОДИТЕЛЕЙ



- Когда лучше выполнять ДЗ?
- Что сделать, чтобы ребенок сам сел за уроки?
- Надо ли сидеть вместе с ребенком во время выполнения ДЗ?
- Что делать, если ребенок часто отвлекается?
- Что делать, если ДЗ сделано плохо?

АЛГОРИТМ РЕШЕНИЯ ТРУДНЫХ СИТУАЦИЙ



- ВЫРАЗИТЬ свое отношение к факту
- УЗНАТЬ мнение ребенка
- ДОГОВОРИТЬСЯ
- СКАЗАТЬ о поощрении и наказании
- ПОМОЧЬ вспомнить
- УДЕЛИТЬ особое внимание к факту

ЭТО НАДО ЗНАТЬ!



- Кто учится в школе?
- Что главное для меня в учебе моего ребенка сейчас?
- Когда помогать?
- Как помогать?
- Какие успехи отмечать?
- Как реагировать на ошибки или неудачи ребенка?
- Как авансировать успех?
- Какие делать прогнозы?
- Как проживать с ребенком его удачи и ошибки?
- Что особенно важно дать ребенку?

ЧТО МЫ ГОВОРИМ РЕБЕНКУ?

● 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 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.

ОДИН ДЕНЬ БЕЗ НЕРВОВ



- **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 плохих 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.
- 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.

ОДИН ДЕНЬ БЕЗ НЕРВОВ



- После школы не торопитесь садиться за уроки. **Ребёнку необходимо 2 часа отдыха.** Занятия вечерами бесполезны.
- Не заставляйте делать все упражнения сразу: **20-30 минут занятий – 10 минут перерыв.**
- Во время приготовления уроков не сидите «над душой». **Дайте ребёнку работать самому.** Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
- 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.
- **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.

ПРОЙДЕМ ПУТЬ К УСПЕХУ - ВМЕСТЕ



Ваш психолог:

- Наталья Валерьевна
ЛЯХ