



Трудности
первоклассников в
школе

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**

Трудности адаптации

ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ

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



СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ

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

Условия успешной адаптации:

Физиологические

- Соблюдение режима дня
- Наличие свободного времени для игр
- Правильная посадка
- Организация правильного питания
- Развитие двигательной активности
- Воспитание самостоятельности и ответственности

Психологические

- психологический климат в семье
- самооценка ребёнка
- самоценность ребёнка для родителей
- формирование интереса к школе
- дружеское общение с одноклассниками
- недопустимость физического воздействия
- предоставление самостоятельности
- учёт темперамента ребёнка
- организация контроля за учёбой
- поощрение за успехи и достижения
- моральное стимулирование
- развитие самоконтроля и самооценки

Это важно знать

- Кто учится в школе?
- Что главное для меня в учебе моего ребенка сейчас?
- Когда помогать? *(когда просит)*
- Как помогать? *(задавать вопросы, побуждать, направлять)*
- Какие успехи отмечать? *(малейшие)*
- Как реагировать на ошибки или неудачи ребенка? *(право, шанс)*
- Как авансировать успех? *(верить)*
- Какие делать прогнозы? *(положительные)*
- Как проживать с ребенком его удачу и ошибки? *(совместно)*
- Что особенно важно дать ребенку? *(любовь, заботу, время)*

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

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





Несколько советов «Как прожить хотя бы один день без нервопрёпки»

- 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 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.
- 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.**
- 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.**
- 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.**

