

**Адаптация
первоклассников к школе
или
как помочь первокласснику**

Информация для родителей

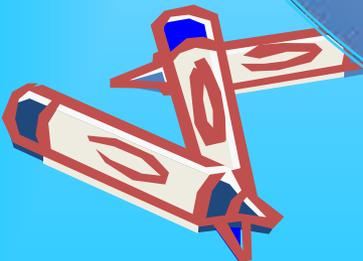
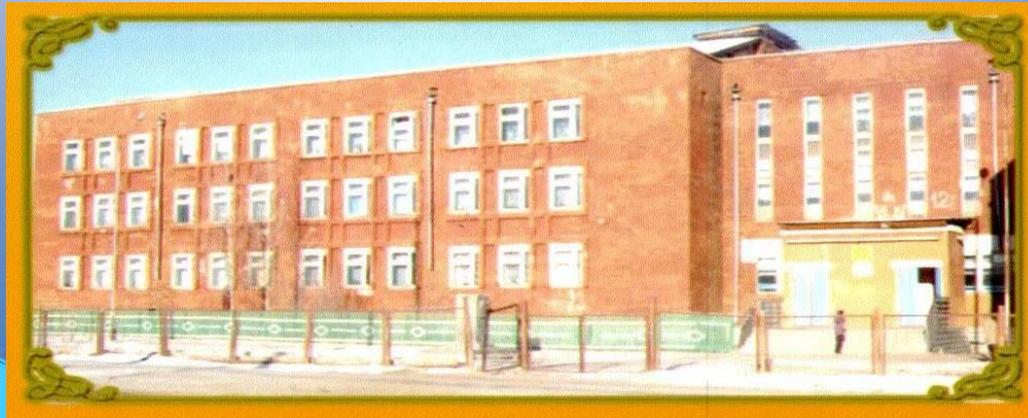


Педагог-психолог ППМС центра «Развитие»
Казакова Галина Геннадиевна



«Адаптация» - термин ввел А.Уберт
(немецкий психолог)

«adaptatio» - прилаживание,
приспособление, приноровление



Успехи в учебе зависят

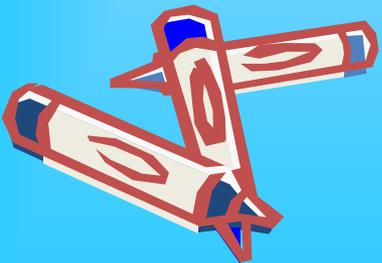


- От желания и умения учиться
- Умения видеть связь явлений, закономерности
- От желания разобратся, понять, почему, как, отчего...

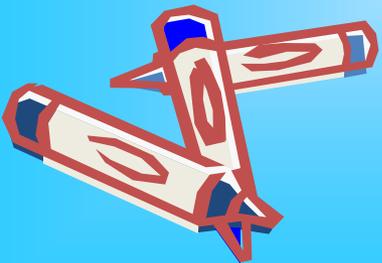


А также:

- Ребенок должен понимать роль ученика
- Подчиняться общим школьным требованиям и требованиям учителя



- Удерживать внимание, не отвлекаться
- Ребенок должен уметь сосредотачиваться на достаточно продолжительное время
- Слушать учителя, уметь выдержать целый урок
- Находить общий язык с одноклассниками



Признаки дезадаптации:

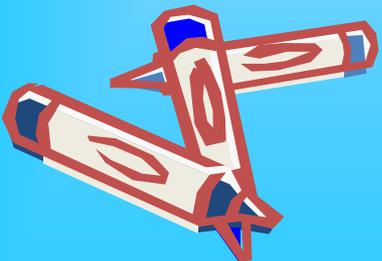
- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- нежелания выполнять домашние задания;



Признаки дезадаптации:



- негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;
- жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- беспокойный сон;
- трудности утреннего пробуждения, вялость;
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.



Поддерживать можно средством:

- ОТДЕЛЬНЫХ СЛОВ
- ВЫСКАЗЫВАНИЙ
- ПРИКОСНОВЕНИЙ
- СОВМЕСТНЫХ ДЕЙСТВИЙ
- ВЫРАЖЕНИЯ ЛИЦА



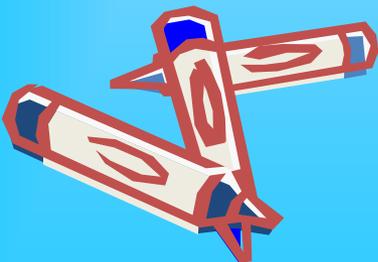
Не рекомендуемые фразы для общения:

- 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, 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.



Методы воспитания, вызывающие у ребенка

положительные эмоции

отрицательные эмоции

Сколько раз Вы сегодня ребенка (ребенку, ребенком)

хвалили

упрекали

поощряли

подавляли

одобряли

унижали

целовали

обвиняли

обнимали

осуждали

ласкали

отвергали

симпатизировали

одергивали

сопереживали

позорили

улыбались

читали нотации

восхищались

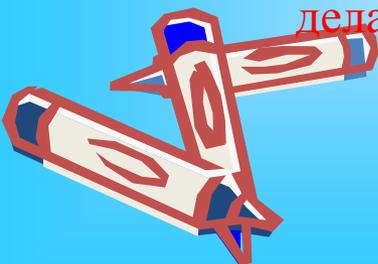
лишали чего-то необходимого

делали приятные сюрпризы

шлепали

делали подарки

ставили в угол



Как помочь первокласснику



- Будьте ребёнку 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.
- Прощаясь, пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!».
- 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 возможность 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** решайте **без него**.
- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.



Желаю успеха Вам и Вашему ребёнку !

Расписание работы психолога
Казаковой Галины Геннадиевны
понедельник с 12-00 до 15-30
вторник с 11-00 до 15-30
пятница с 11-00 до 15-30

Запись на консультацию на вахте у
охранника.

