



*Адаптация*

*первоклассников к школе или*

***как помочь первокласснику***

**Информация для родителей**

Педагог-психолог МБОУ Кутуликская СОШ

Шушурихина Вера Анатольевна



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

«adaрtatio» - прилаживание,

приспособление, приноровление





**Успехи в учебе зависят**

* От желания и умения учиться
* Умения видеть связь явлений, закономерности
* От желания разобраться,

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 высидеть 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 посредством:**

* + - **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**



* + 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.
  + 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 !

Часы приема психолога Шушурихиной Веры Анатольевны :

понедельник с 14-00 до 16-30

вторник с 14-00 до 16-30

пятница с 14-00 до 16-30

Запись на консультацию на вахте у охранника.