

*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.