

**ТРУДНОСТИ  
АДАПТАЦИИ  
ПЕРВОКЛАССНИКО  
В  
В ШКОЛЕ**

---

*«Штурмуйте каждую проблему с  
энтузиазмом...  
как если бы от этого  
зависела  
Ваша жизнь...»*

**Л.Кьюби**

---

# УСЛОВИЯ АДАПТАЦИИ

# ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ:

---

- Изменение режима дня;
- Необходимые игры;
- Правильная посадка;
- Правильное питание;
- Развитие двигательной активности;
- Воспитание самостоятельности и ответственности;

# ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ:

---

- Психологический климат в семье;
- Самооценка ребенка;
- Самоценность ребенка для родителей;
- Формирование интереса к школе;
- Дружеское общение с одноклассниками;
- Предоставление самостоятельности;
- Учет темперамента ребенка;
- Организация контроля за учебной работой;
- Похвала за успехи и достижения;
- Моральное стимулирование;
- Развитие самоконтроля и самооценки;

---

# ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С РЕБЕНКОМ В СЕМЬЕ

# ШКАЛА ОБЩЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ

## Положительные эмоции:

- хвалим;
- поощряем;
- одобряем;
- целуем;
- сопереживаем;
- улыбаемся;
- восхищаемся;
- делаем подарки;

## Отрицательные эмоции:

- упрекаем;
- унижаем;
- обвиняем;
- осуждаем;
- отвергаем;
- читаем нотации;
- лишаем чего-то;
- ставим в угол;

# ПРАВИЛА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ РЕБЁНКУ В ОБЩЕНИИ:

1. Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
2. Попросили – дай, пытаются отнять – защищайся.
3. Не дерись без причины.
4. Зовут играть - иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, а это не стыдно.
5. Играй честно, не подводи своих товарищей.
6. Не дразни никого, не выпрашивай ничего.
7. Из-за отметок не плачь, есть вопросы к учителю – подойди, выясни.
8. Старайся все делать вовремя, думай о хороших результатах. Они обязательно у тебя будут.
9. Не жалуйся, не ябедничай, не наговаривай ни на кого.
10. Будь во всем аккуратен: в учебе, в одежде, в отношениях.
11. Почаще говори: «Давай дружить!», «Давай играть вместе!»
12. Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!

# НЕ РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

---

- Тысячу раз говорили тебе, что...
- Сколько раз надо повторить...
- И о чем ты только думаешь...
- Неужели так трудно запомнить!...
- Ты становишься невыносимым...
- Отстань, мне некогда...
- Иди, сам подумай (или читай еще раз)...
- Почему Лена (Вася, Петя и т.д.) такая умница, а ты - нет?!

# РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ФРАЗЫ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ:

---

- Ты у меня умница!
- Как здорово, молодец!
- Как хорошо у тебя получилось, научи меня!
- Спасибо тебе...
- Если бы ты не помог (помогла), мне бы одной не справиться!

## НЕСКОЛЬКО СОВЕТОВ ПСИХОЛОГА

«Как прожить  
хотя бы один день  
без нервотрёпки»

---

Будите ребенка спокойно, улыбайтесь ему.

Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Помните, что ребенок не виноват в том, что Вы опаздываете.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил(а)?»

Встречая ребенка из школы, не засыпайте его вопросами, дайте ему отдохнуть, расслабиться, вспомните, как Вы чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребенок чем-то огорчен, не пытайте его, пусть успокоится и тогда расскажет все сам.

---

После школы не торопитесь садиться за уроки.

Ребенку необходимо отдохнуть 2 часа. И помните – занятия поздним вечером – бесполезны!

Не заставляйте делать все задания сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыв.

Во время приготовления домашнего задания не сидите «над душой». Дайте ребенку работать самому. Если ему понадобится Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон и поддержка необходимы.

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты это сделаешь, то...»

---

В течение дня найдите хотя бы 40 минут и полностью посвятите их ребенку.

Выбирайте единую тактику общения с ребенком всех в семье. Все разногласия решайте без него.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления**.

Успокойте ребенка перед сном, снимите напряжение, накопившееся за день.

---

**Желаю удачи  
в воспитании  
детей!**

---

Спасибо  
за внимание!