

Особенности адаптации первоклассников к школе

**Составила: педагог-психолог
Наговицина Е.О.**

Трудности адаптации к школе:

1. Физиологические – перестройка организма к условиям новой (учебной) деятельности.

Изменение режима дня и нагрузки.

Для родителей: Важно соблюдать режим, обеспечить полноценное питание, организацию рабочего места, закаливание, неврологическое здоровье.

Трудности адаптации к школе:

2. Психологические – проблема успешности в школе и формирования адекватной самооценки.

Для родителей: Важно поощрять достижения ребенка; исключать такие меры наказания как: лишение ребенка удовольствий, физические и психические наказания; интересоваться его жизнью в школе и каждым прожитым днем; морально стимулировать достижения ребенка; развивать самостоятельность и самоконтроль (напр.; при складывании рюкзака в школу, и т.д.)

3. Учебные, связанные с освоением школьной программы (навыков письма, чтения, счета)

Поводы для беспокойства

1. Неврозоподобные расстройства:

нарушение сна; нарушение аппетита; неадекватные реакции; жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.; страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.); нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).

4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

5. Снижение учебной мотивации.

6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Фразы для общения с ребёнком.

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...

Как следствие у ребенка развивается комплекс неполноценности, а родители пытаются оправдать свои ожидания, а не отталкиваются от индивидуальных особенностей ребенка!!!!!!!!!!!!

Рекомендуемые фразы для общения:

- Ты у можешь с этим справиться
 - Давай вместе будем выполнять задание, я помогу тебе(ты можешь на меня рассчитывать)
 - Как хорошо, что у меня есть ты.
 - Ты у меня молодец.
 - Я тебя очень люблю.
 - Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.
 - Если бы не ты, я бы никогда с этим не справился.
- Ребенок учится верить в себя и преодолевать трудности!!!!!!!!!!!!

На заметку родителям!!!!

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.

Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было 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.

На заметку родителям!!!!

Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.

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.

На заметку родителям!!!!

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 педагогики 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.

Спасибо за внимание!