

# \* Адаптация первоклассников



*Информация подготовлена педагогом-психологом, членом экспертно-методического совета по развитию психолого-педагогической помощи участникам образовательных отношений Хамидуллиной А.Е.*

# \* *Режим дня школьника*

□ Режим - (от лат. regimen - управление)

*Режим - это распорядок  
жизни, работы, питания,  
отдыха, сна*

## *Для чего нужен режим дня?*

Помогает:

- стать организованным;
- стать ответственным;
- ценить своё и чужое время;
- быть здоровым



# \* Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе

\* Ребенок должен чувствовать себя  
*в любой обстановке так же естественно, как дома*

Но помните! что  
постоянная опека, или  
наоборот, частые  
замечания и **негативная  
оценка** поведения ребенка  
приводят к **неуверенности  
в себе, замкнутости,  
агрессивности**



# \*Самостоятельность

## Приучайте ребенка к самостоятельности

\* Чем больше ребенок может делать **самостоятельно**, тем более взрослым он себя ощущает

\* Научите ребенка **самостоятельно** раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии





# \* Ответственность

Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи

\* Успехи ребенка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать свое рабочее место

\* Все это как у взрослых, но —  
**личная собственность  
ребенка!**

И ответственность за порядок  
тоже личная



# **\* Развитие коммуникативных навыков)**

От того, как ребёнок умеет

- \* общаться,
  - \* выражать свои просьбы и чувства,
  - \* понимать чужие волеизъявления и реагировать на них,
- зависит очень многое

**Хорошие манеры ребенка – зеркало семейных  
отношений**



# Коммуникативные навыки

- \* умение найти друзей среди сверстников,
- \* умение поддерживать дружеские взаимоотношения,
- \* умение решать конфликтные ситуации мирным путем,
- \* участвовать в коллективных формах деятельности,
- \* проявление уважения по отношению к взрослым,
- \* умение устанавливать контакты на уроке и вне его, т.е. осуществлять эффективное взаимодействие



# \* Джентльменский набор первоклассника

- \* *Приветствие*
- \* *Прощание*
- \* *Обращение*
- \* *Просьба о помощи, поддержке, услуге*
- \* *Оказание помощи, поддержки, услуги*
- \* *Благодарность*
- \* *Принятие благодарности*
- \* *Отказ*
- \* *Требование*
- \* *Слушание*
- \* *Развернутое высказывание*





# \*Эмоциональный интеллект

**Эмоциональный Интеллект** - это способность распознавать свои чувства и эмоции и управлять ими, а также понимать чувства других людей.

- \* Формируйте у ребенка **словарик эмоций**, чтобы он мог сказать: - *Я так рад!* - *Я злюсь!* - *Я боюсь.* - *Мне одиноко.* - *Я грущу.* - *Я беспокоюсь.* - *Я скучаю.* - *Я волнуюсь и т.д.*
- \* Разрешайте ребенку **испытывать эмоции**
- \* **Принимайте** чувства ребенка, сочувствуйте и поддерживайте его. Объясняйте и предлагайте варианты решения возникшей ситуации

- \* Взрослая позиция родителей
- \* Ответственность родителей за поведение ребёнка
- \* Спокойное общение уверенным тоном, даже при негативных эмоциональных реакциях
- \* Отсутствие оскорблений, унижений, обвинений
- \* Словесное подкрепление необходимости обращения за помощью
- \* Повышение самооценки ребенка
- \* Искренность, терпение и внимательность
- \* Выполнение своих обещаний или четкое объяснение, почему это невозможно



**\* Контроль поведения**

# \* Реакция на неудачи

*«Самая большая ошибка — это боязнь совершить ошибку», — Элберт Хаббард*

- \* Каждое неудачное происшествие рассматривать с точки зрения перспективы*
- \* Каждая совершенная ошибка — это урок, ступеньки на пути к успеху*
- \* Избегание ошибок приводит к ограничению своей свободы самовыражения*
- \* Поддержка со стороны взрослых при любых условиях*



# \* Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе

## Фразы

- \* «В школу не возьмут...»
- \* «Двойки будут ставить...»
- \* «В классе засмеют...»

Приведут к повышенной  
тревожности и  
неуверенности

Эти меры не могут  
иметь успех





# \* Семейные правила

Отсутствие семейных правил и норм приводит к **ХАОСУ** и представляет серьезную **опасность** для психического здоровья **ВСЕХ** членов семьи:

- \* Серьезные нарушения поведения ребенка;
- \* Высокий уровень тревожности ребенка;
- \* Обиды и конфликты в семье;
- \* Неадекватная самооценка ребенка;
- \* Не возможность говорить о своих потребностях;
- \* Не возможность выражать свои эмоции и чувства



*\* «Семья –  
это та самая среда, в которой человек  
учится, и сам творит добро»  
В. А. Сухомлинский*

- \* **Семья** - это **самое дорогое** и родное, что есть у каждого человека.
- \* **Семья** для ребенка - это **модель общества**, с помощью которой он входит в мир.
- \* **Семье** принадлежит **ведущая** роль в развитии ребенка.
- \* **Отец и мать** - самые близкие и самые убедительные **образцы**, по которым растущий человек проверяет и **строит свое поведение**



# \*Будьте ребенку другом!

Дайте ребенку  
почувствовать, **что он**  
**может рассчитывать на**  
**вашу поддержку в любой**  
**ситуации.**



**Дружеские и**  
**доверительные**  
**отношения,**  
**внимание,**  
**понимание,**  
**забота,**  
**любовь родителей**

# \*Успешный первоклассник:

- \* Любящая заботливая семья
- \* Адекватная самооценка и отношение к себе
- \* Сформированные навыки общения
- \* Навыки самостоятельности и умение быть ответственным
- \* Эмоциональный комфорт
- \* Умение думать, размышлять

