

-Не забывайте, что ребенок еще несколько лет будет продолжать играть. Ничего страшного в этом нет. Наоборот, в игре ребенок тоже учится. Лучше поиграйте вместе с ним и в процессе выучите какие-нибудь понятия (например: левый – правый).

-Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встречается в школе.

-Формируйте уважение к учителю.

-Ограничьте время нахождения Вашего ребёнка за телевизором и компьютером до 1 часа в день. В отличие от взрослых, оба этих занятия действуют возбуждающе на неокрепшую нервную систему ребёнка, в свою очередь, провоцируя повышенную утомляемость, двигательную активность, перевозбуждение, раздражительность.

-Не рекомендуется первые полгода, лучше год отправлять ребенка на дополнительные кружки, секции, занятия. Если выстроить режим, дети и через полгода могут все успеть.

-Любите ребенка безусловно.

-При беспокойстве в поведении ребенка, его учебных делах, обращаться за консультацией к учителю или школьному психологу.

Куда обратиться за помощью?

-Обратиться за консультацией к школьному психологу по адресу: ул. Аванесова, 134 (с 9.00-17.00, кроме выходных дней).

-Позвонить на Детский телефон доверия: 8-800-2000-122

(бесплатно, анонимно, круглосуточно).



С более подробной информацией по адаптации первоклассников и другим темам можно ознакомиться на сайте lyceum2.com.ru в разделе воспитательная работа - страничка психолога.

Барнаул 2020



Адаптация первоклассников к школе

(рекомендации для
родителей)



Что такое адаптация?

Адаптация — это механизм социализации личности, включение ее в систему новых отношений и общественных связей. При поступлении первоклассника в школу он попадает в абсолютно иные условия существования и новый круг общения.

Кризис 7 лет – является возрастной нормой и считается естественным процессом, связанным с адаптационным периодом ребенка к быстро изменяющимся внешним условиям.

Признаки кризиса 7 лет у ребенка:

- нелепое вредное поведение;
- искусственная наигранность в поведении;
- плохая усидчивость и вертлявость;
- паясничанье и передразнивание родителей;
- привлечение к себе внимания с помощью клоунады;
- болезненная реакция на критику;
- вспыльчивость и раздражительность;
- замкнутость и застенчивость либо, наоборот - агрессивность;
- поиск авторитета;
- проявления негативизма, упрямства, протеста, своеволия;
- и др.

Рекомендации:

-Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником.

-Обязательно соблюдайте режим дня и прогулок. От этого зависит здоровье Вашего ребенка, а значит и его способность лучше и проще усваивать учебный материал!

-Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе, чтобы не воспитать в нем ненужную неуверенность в себе.

-Ослабьте давление на ребенка по поводу результатов (если у ребенка может что-то не сразу получаться, это естественно).

-Предоставьте ребенку право на ошибку. Каждый человек время от времени ошибается, и ребенок здесь не является исключением. Важно, чтобы он не боялся ошибок, а умел их исправить.

-Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встречается в школе; объясните их необходимость и целесообразность.

-Приучайте ребенка содержать в порядке свои вещи и школьные принадлежности.

-Приучайте ребенка к самостоятельности в быту и навыкам самообслуживания.

Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии, завязывать шнурки, аккуратно есть и т.д.

-Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

-Не пропустите первые трудности в обучении. Обращайте внимание на любые затруднения, особенно если последние становятся систематическими. Все проблемы с учебой, поведением и здоровьем гораздо проще решить в самом начале.

-Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Дайте ему возможность добиться выполнения задания самостоятельно.

-Читая книжки, обязательно обсуждайте и пересказывайте прочитанное вместе с ребенком; учите его ясно выражать свои мысли. Тогда в школе у ребенка не будет проблем с устными ответами.

-Когда ребенок делает уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать ребенку физическую разрядку.