

## Адаптация первоклассников. Родительское собрание с родителями.

Дата: 28.11.2020г

Класс: 1В, 1Г, 1 Д

Педагог-психолог: Воронина СА

Цель: способствовать созданию условий для успешной адаптации учащихся

### АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Встреча психолога с родителями



"От того, как будет чувствовать себя ребенок, поднимаясь на первую ступеньку лестницы познания, что он будет переживать, зависит весь дальнейший путь к знаниям".

В.А. Сухомлинский

### 1-слайд

Мы рады встрече с вами. Спасибо Вам за то, что вы пришли на эту встречу (подключились к этой сессии). Это означает, что нас всех объединяет интерес к теме родительского собрания, а она действительно заслуживает внимания. Будет ли школьная жизнь наших детей радостной или, наоборот, омрачится неудачами, плохим самочувствием, во многом зависит от нас, взрослых.

Начало обучения для ребенка действительно один из важных и ответственных моментов в жизни ребенка. Поскольку то, как я смогу выстроить отношения в новом окружении и построить новые связи будет зависеть то, кем я буду и какое место в обществе (в классном коллективе) буду занимать.

Благодаря социальной адаптации «человек усваивает необходимые для жизнедеятельности стандарты, стереотипы, с помощью которых активно приспосабливается к повторяющимся обстоятельствам жизни». Т.е. модели поведения, которые сформируются в период кризиса 6-7 лет и адаптации в школе будут влиять на всю жизнь ребенка.

### Период адаптации к школе... что происходит со школьником?!

- ♦ Низкая работоспособность
- ♦ Высокий уровень напряжения сердечно-сосудистой системы
- ♦ Низкий уровень взаимодействия различных систем в организме
- ♦ Некоторые дети к концу 1 четверти худеют
- ♦ Головные боли
- ♦ Усталость
- ♦ Недомогание
- ♦ Капризность ученика дома
- ♦ Снижение способности к саморегуляции поведения
- ♦ Кризляние
- ♦ Манерность, неестественность поведения
- ♦ Склонность к конфликтам
- ♦ К концу 1 месяца в школе у многих детей наблюдается эмоциональный спад, недоадаптация: рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении.

### 2-слайд

Что такое период адаптации и что происходит с детьми в этот период.

Наверняка многие из вас заметили, что энтузиазм и желание ребенка идти в школу через какое то время стало пропадать. Вы встретились со снижением работоспособности, усталостью, недомоганиями, капризами...

Это действительно так и в период адаптации такие явления – это нормально. В первые дни, недели, даже месяцы посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура. Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны. Их поведение может отличаться неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

Что же происходит, как с этим быть и в чем моя роль как родителя – разберемся сегодня на нашей встрече.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально-психологическом, так и в физиологическом плане



### 3-слайд

Социальная адаптация – процесс интеграции человека в общество, в результате которого достигается формирование самосознания и ролевого поведения, способности к самоконтролю и самообслуживанию,

**адекватных связей с окружающими, это процесс приобретения ею определенного социально-психологического статуса, овладения теми или иными социальными ролевыми функциями.**

Поэтому важно понимать, что **необходимо помочь ребенку сформировать такие качества**, благодаря которым он мог бы общаться с другими детьми, учителями. Ему необходимо обладать достаточно гибкими способами установления взаимоотношений с другими людьми, необходимы умения войти в детское общество, действовать совместно с другими, умение уступать и защищаться.

Социально-психологический компонент предполагает развитие у детей потребности в общении с другими, умение подчиняться интересам и обычаям детской группы, а также развивает способности справляться с ролью школьника в ситуации школьного обучения.

В физическом плане дети, умеющие выстраивать отношения со сверстниками, с педагогами и владеющие **способами регуляции собственного поведения физически более развиты**: у них сформирована осанка, кожные покровы адекватны проявлениям физической активности, тело «наполнено мышцами», они **способны выдерживать физические нагрузки, соответствующие возрасту.**

Однако часто дети, **на этапе адаптации проявляют замкнутость, неуверенность, страхи** – это адекватная реакция на новую среду в течение первых недель, а то и первой четверти. **Неблагоприятное развитие процесса социально-психологической адаптации может привести к изоляции ребенка в коллективе, появление у него демонстративных, бунтарских форм поведения, вызвать внутреннее психическое напряжение, беспокойство, дестабилизационные состояния.**

**Задача родителей научить ребенка эффективным методам коммуникации (взаимодействия), формировать адекватное восприятие новых обязанностей, учить принимать отличия других от себя!**

#### 4-слайд



Школа ставит перед ребенком, поступающим на обучение много задач, не связанных с их опытом. Так, например, дети не владеют навыками саморегуляции и организации учебной деятельности, им приходится обретать навык пути из школы домой в школу, складывать портфель, помнить о домашнем задании и

выполнять его, следить за своим внешним видом и т.д. поэтому родителям важно способствовать научению и формированию необходимых навыков. Лучше, если вы начали переход к самостоятельности перед школой: перестроили режим дня на приближенный к школе, дали возможность следить за своими вещами и самостоятельно собираться в гости или на улицу. Это позволит детям быстрее и легче адаптироваться к новым условиям. Если нет – придется проделать этот путь вместе с ребенком. Соблюдайте правило последовательности и имейте терпение: формирование нового опыта дело не быстрое, оно влечет за собой совершение ошибок, за которые не в коем случае нельзя наказывать. Кроме того, школа переориентирует ребенка с его физической активности, так привычной в

дошкольном детстве, на интеллектуальную – новую, сложную, требующую волевых усилий. Все это вызывает напряжение и утомление. Поэтому родителям необходимо подумать, как в первые недели обучения создать баланс между физической и интеллектуальной активностью, давать возможность погулять, побегать, заняться активной деятельностью или спортом. В этом тоже важно не переусердствовать – следите за ребенком и при первых признаках усталости и томления – увеличьте количество пассивного отдыха и сна, обеспечьте полноценный отдых, вооружите приемами для легкого обучения, привнося в выполнение домашних заданий игровые моменты. Не ждите, что ребенок сразу станет самостоятельным и станет все уметь – эта задача для него невыполнима. Помните – он проходит сложный этап формирования волевых функций и самостоятельности в которых нужна поддержка.

#### ОСОБЕННОСТИ КРИЗИСА в 7 ЛЕТ

- ✓ Появляется осознание своего социального «Я»- высокая потребность устанавливать контакты, быть взрослым, гордиться своим новым положением;
- ✓ Ощущает себя как человек со своими особенностями, видит название восприятия мира (когда ребенок сердится, он осознает, что сердито)
- ✓ У переживаний появляется смысл: обобщаются переживания, появляется логика чувства (все возникающие чувства ребенок не всегда осознает, но обязательно переживает)
- ✓ Заканчивает формирование воображение, образное мышление, внимание и произвольная память. При этом наблюдается высокая возбудимость, связанная с несформированностью долей больших полушарий (они сформируются к 13 годам)
- ✓ Выстраивается система, осознаний: что «хорошо», а что нет, учится отличать плохое от хорошего.
- ✓ Начинает формироваться самооценка, позиция и роль в семье и обществе.

#### 5-слайд

Кроме того, период поступления в школу совпадает с периодом прохождения кризиса 7 лет.

Кризис 7 лет обусловлен тем, что в жизни ребенка заканчивается дошкольный период и начинается младший школьный. Многим родителям кажется, что они хорошо понимают то, что переживает их чадо: идет адаптация к учебе, создающая сложности.

В семь лет у ребенка не просто изменяется образ жизни. Начинается осознание своего социального «Я», предпринимаются попытки установления наиболее тесных контактов с окружением, уходит наивное и непосредственное восприятие действительности. Теперь он воспринимает себя не просто как физически существующий человек, но и как человек со своими психическими особенностями, своим внутренним миром, отличающим его от других людей.

Подобные многообразные новые ощущения повергают ребенка в шоковое состояние. И в этих условиях еще нужно влиться в жизнь школы, реагируя на вызовы окружения.

Из этих особенностей появляются причины проблем ребенка и окружающих его людей. И одновременно эти особенности могут стать мотивом для развития ребенка и мотивации к обучению. **Родителям важно увидеть приоритеты и трудности данного возраста и ориентироваться на них при мотивировании и построении коммуникаций (взаимодействия).**

**Благодаря успешному прохождению данного кризиса ребенок сформирует произвольность психических функций (волевые усилия) и навыки учебной деятельности, научится адекватно оценивать себя.**

Адаптация (приспособление) к школе происходит не сразу



Адаптация первоклассника может длиться от 2 недель до 6 месяцев.

Продолжительность периода адаптации зависит от:

- ✓ индивидуальных особенностей ребенка
- ✓ уровня готовности к школе
- ✓ степени развития социальных навыков
- ✓ родительского отношения

#### 6-слайд

Приспособление (адаптация) ребёнка к школе происходит не сразу. Это длительный процесс, связанный с индивидуальными особенностями ребенка, уровнем его готовности школы, в том числе с развитием его социальных навыков.

Например, у детей могут наблюдаться большие различия паспортного и физиологического развития: физическое и умственное созревание,

функциональная дееспособность двигательного аппарата и внутренних органов, общее состояние организма, т.е. все то, что характеризует так называемый биологический возраст и физиологическое развитие, не согласуется с календарным, опережая его или, наоборот, заметно отставая.

Естественно, сложности вызывает неподготовленность к школе: несформированность мелкой моторики, памяти, мышления, волевых процессов, навыков чтения, счета, рисования и т.д. Это может вызывать напряжение, утомление, приводить к снижению мотивации и успешности в школе. Ребенок может быть плаксивым, замкнутым, капризничать, манипулировать и уходить от выполнения домашних заданий.

Очень влияет степень сформированности социальных навыков. Мы говорили, насколько это важно в этом возрасте и может значительно повлиять на будущее ребенка и его успешность в школе.

Особое внимание на адаптацию оказывает родительское отношение: способность родителей уделять КАЧЕСТВЕННОЕ внимание ребенку, совместно проводить с ним время, учитывать его интересы, проявлять любовь и уважение, оказывать поддержку и помощь, делиться информацией и опытом. В случае если у вас в отношениях отсутствуют эмоциональные связи, ваш ребенок вас напрягает и отягощает – это создаст еще больше трудностей для ребенка и усугубит ситуацию.

**Адаптация к школе у детей  
может проходить тяжелее, если:**

- ❖ Неблагоприятно протекал период новорожденности
- ❖ Были черепно-мозговые травмы
- ❖ Ребенок часто и тяжело болел
- ❖ Есть хронические заболевания
- ❖ Имеются расстройства нервно-психической сферы

**7-слайд**

Адаптация к школе связана со значительным напряжением всех систем.

**И если вы знаете, что у ребенка неблагоприятно протекал период новорожденности, хронические заболевания, ранние травмы- адаптация может**

**затягиваться и усложняться.**

**Особое внимание необходимо уделить расстройствам нервно-психической сферы, которые в настоящее время проявляются очень часто и могут быть следствием попадания в новую среду и сложностями освоения новых функций, а могут быть постоянным спутником ребенка. В первом случае нервно-психические расстройства носят временный характер, а их степень проявления не так сильна, как при отклонениях от нормы. Такие симптомы исчезают через 1-2 месяца при условии получения поддержки от родителей или других значимых взрослых.**

Если вы заметили у ребенка:

- панические и стрессовые состояния, связанные с большим чувством страха у ребенка: я очень боюсь отвечать у доски, разговаривать с новыми людьми;
- неврозы и истерики, которые протекают в повышенной раздражимостью, постоянными жалобами и бурными эмоциональными реакциями на трудности, в том числе с обучением; или аффективные патологические реакции –когда на обычные внешние раздражители ребенок проявляет чрезмерную реакцию гнева или плаксивости. Например, ребенок на любые мелкие трудности (уронил ручку, захотел в туалет, не получил то, что просил у одноклассника) плачет или злится (дерется);
- бессонницу или снохождения у ребенка, а также гиперактивность, подтвержденная врачебными исследованиями;

- задержку психического развития, когда показатели мышления, памяти, восприятия, речевых навыков и других психических функций не успевают развиваться и функционировать в полной мере. Ребенок забывает то, что учили вчера, позавчера; не может связывать по смыслу события, его рассказы спонтанны, спутаны, не имеют структуры;

- либо болезни, имеющие специфическую симптоматику: параноидальные патологии, спутанность сознания, шизофрении, эпилепсия и т.д.

То вашему ребенку потребуется не только особый подход и внимание в период прохождения адаптации и погружения в новую среду, но и консультации специалистов психологов, психиатров, невропатологов.

Что я могу сделать как родитель, чтобы облегчить период адаптации?

- ✓ Упорядочить режим дня
- ✓ Следить за питанием ребенка
- ✓ Создать условия для чередования труда и отдыха, учебных заданий и заданий по интересам
- ✓ Помочь справиться с домашними заданиями
- ✓ Советоваться с учителями
- ✓ Создавать атмосферу принятия и любви
- ✓ Уделять внимание и проявлять искренний интерес к ребенку

### 8-слайд

- ✓ Упорядочить режим дня
- ✓ Следить за питанием ребенка
- ✓ Создать условия для чередования труда и отдыха, учебных заданий и заданий по интересам
- ✓ Помочь справиться с домашними заданиями

- ✓ Советоваться с учителями
- ✓ Создавать атмосферу принятия и любви

Уделять внимание и проявлять искренний интерес к ребенку

О РЕЖИМЕ: ТОЛЬКО 15% МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СОБЛЮДАЮТ РЕЖИМ  
Нерационально организованный режим ведет к



### 9-слайд

Как правило, семилетний ребенок пока не может самостоятельно управлять своим временем, но приучать его можно уже сейчас: совсем скоро этот навык ему пригодится. Доказано на практике, что соблюдение режима дня помогает школьнику стать

самостоятельным и организованным, а специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали, что отличники имеют твердо установленное время для приготовления уроков и постоянно его придерживаются. Так что, хорошие оценки – это результат не только способностей и усидчивости, но и упорного труда и привычки к систематической работе в определенное время.

Что такое рационально организованный режим дня?!

- ♦ Достаточный отдых на свежем воздухе (3– 3,5 часа в день)
- ♦ Достаточный продолжительный сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну (встаем в 7.00 часов, ложимся в 21.00-21.30 часов)
- После школы обязательно:
  - ♦ Пообедать
  - ♦ 1-1,5 часа отдохнуть
  - ♦ Выполнять уроки тогда, когда ребенок наиболее спокоен и уже отдохнул (15.00-17.00)
  - ♦ Вечером (19.00-20.30) после ужина заниматься своими делами
- Например, просмотр телевизора 40-45 минут в день, сидя, расстояние от 2 до 5,5 метров от экрана с включенным светом.
- ♦ ОБРАТИТЕ ВНИМАНИЕ НА ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ НАГРУЗКИ
- ♦ ЖЕЛАТЕЛЬНО ПОЛНОСТЬЮ ИСКЛЮЧИТЬ ДЛЯ 1 КЛАССОВ, ЧАСТО БОЛЕЮЩИХ, ДЛЯ ТЕХ У КОГО СЛАБАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА, КТО МЕДЛИТЕЛЕН И ГИПЕРАКТИВЕН.

### 10-слайд

Понятие «режим дня» включает в себя:

- полноценный сон;
- чередование нагрузок и отдыха;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- время на соблюдение личной гигиены;
- психоэмоциональный комфорт.

Важно обращать внимание на те факторы, которые зависят от родителей: приготовление обеда, режим просмотра телевизора и компьютера (телефона), дополнительные нагрузки, укладывание спать.

Кроме того, необходимо учить ребенка навыкам саморегуляции, управления своим поведением и организацией своего режима дня: ставить будильник на время выполнения заданий, устанавливая время для прогулки и занятий по интересам и т.д., помогать ребенку привыкнуть к новому режиму.

#### Регулярное и полноценное питание

- ✓ Прием пищи 4-5 раз в день: завтрак, обед, ужин, 1-2 легких перекуса
- ✓ Калорийность от 1500 до 2000 ккал в сутки в зависимости от пола, веса, роста, нагрузки
- ✓ Особое внимание завтраку
- ✓ Обязательный обед в школе
- ✓ Питательный и легкий ужин
- ✓ Перерыв между приемами пищи не более 3 часов

#### 11-слайд

**К рациону школьника требования серьезные. Он должен быть сбалансированным – содержать оптимальное количество белков, жиров и углеводов, богатым необходимыми аминокислотами, витаминами и минералами и вкусным, чтобы**

**каждый приём пищи приносил ребёнку радость, а не сплошное мучение.**

**Здоровое меню предполагает дробное питание. Приём пищи – четыре-пять раз в день: завтрак, обед, ужин и один-два лёгких перекуса.** Необходимая суточная калорийность рациона зависит от пола, роста, веса ребёнка, его физической активности и может варьироваться от 1500 до 2000 ккал в сутки. Распределяется калорийность по такому же принципу, как и у взрослых: плотный завтрак, сытный обед и лёгкий ужин.

Очень важно позаботиться о завтраке ребёнка. Во многих школах детей кормят завтраком, но вот только не все дети едят предложенную еду и, соответственно, остаются голодными. Поэтому лучше накормить ребёнка дома.

Горячий завтрак не только даст ребёнку энергию, но и подарит ощущение тепла и комфорта. А ещё сытый и довольный первоклассник гораздо активнее включится в образовательный процесс и будет готов ко всем школьным нагрузкам. Детям младшего школьного возраста можно дать с собой и второй завтрак: питьевой йогурт, банан или бутерброд с сыром / сэндвич с отварной куриной грудкой.

**Сытый и довольный первоклассник гораздо активнее включится в образовательный процесс и будет готов ко всем школьным нагрузкам.**

**По мнению диетологов, комфортный промежуток между приёмами пищи составляет около трёх часов.** Для того чтобы дотерпеть до обеда или ужина и не переесть, стоит добавить в рацион перекусы.

Согласно рекомендациям специалистов по питанию, в качестве первого перекуса между завтраком и обедом лучше всего подойдут фрукты. Они богаты клетчаткой и фруктозой, желудочно-кишечный тракт без проблем справится с их перевариванием и максимально хорошо усвоит витамины.

В качестве второго полезного перекуса подойдут овощи, кисломолочные продукты, орехи (20 г будет достаточно).

Если у ребёнка нет избыточной массы тела и не нарушен углеводный обмен, то сладости допустимы в очень небольшом количестве: можно зефир и мармелад – эти десерты более натуральны, содержат растворимые пищевые волокна. Не стоит злоупотреблять шоколадными батончиками, батончиками с мюсли, сладкими напитками и соками – эти продукты способствуют развитию ожирения и повреждают зубную эмаль.

#### Продолжительность подготовки домашнего задания

- В 1 классе – примерно 30 минут
- Во 2 классе – до 1 часа
- В 3 и 4 классах – до 1,5 часов

У первоклассников навыки самостоятельной работы ещё не сформированы. Некоторые родители требуют многократного переписывания заданий, заставляют сделать все в один присест, не учитывая, что ребенок устает.

**ПАУЗЫ ПО 15 МИНУТ ЧЕРЕЗ КАЖДЫЕ 15-20 МИНУТ ЗАНЯТИЙ.**

#### 12-слайд

**Особое внимание необходимо также уделять режиму выполнения домашнего задания. Устанавливайте время. Делайте перерывы для себя и для ребенка. Ребенок только начинает осваивать навык выполнения домашнего задания, он этого не умел. Для**

него это трудно, а для вас понятно. Поэтому набирайтесь терпения. Меняйтесь с другим родителем при оказании ребенку помощи с выполнением домашнего задания.

Еще один совет – не стремитесь чтоб ваш ребенок делал все идеально, учите справляться с тем, что не все в жизни получается успешно с первого раза, получится в другой раз.

**Сотрудничайте с учителями!**

- ❖ Интересуйтесь об эмоциональном состоянии ребенка
- ❖ Спрашивайте совета у учителя
- ❖ Уточняйте домашнее задание
- ❖ Сообщите учителю об особенностях эмоционального и психического развития и поведения ребенка
- ❖ Просите о помощи
- ❖ Разрешать проблемы и ситуации между детьми и родителями с обязательным присутствием учителя

**13-слайд**

**Сотрудничайте с учителями!**

- Интересуйтесь об эмоциональном состоянии ребенка
- Спрашивайте совета у учителя
- Уточняйте домашнее задание
- Сообщите учителю об особенностях эмоционального

и психического развития и поведения ребенка

- Просите о помощи
- Разрешать проблемы и ситуации между детьми и родителями с обязательным присутствием учителя

**Создавайте атмосферу принятия и любви**

- ✓ Приятное утро
- ✓ Благополучное завершение дня
- ✓ Атмосфера между членами семьи
- ✓ Совместные дела и события
- ✓ Все домашние конфликты – без участия и вовлечения ребенка

**14-слайд**

Очень важно создавать атмосферу принятия и любви.

Начинайте с раннего утра! Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не дергайте его по пустякам,

не подгоняйте! Лучше обнимите и поцелуйте!

Поддерживайте в своём ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику почувствовать значимость его нового положения.

Ваш ребёнок пошёл в школу, чтобы УЧИТЬСЯ! Когда человек учится, у него может что-то не получаться, это НОРМАЛЬНО. Ребёнок имеет право на ошибку.

Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что его можно было бы **похвалить**. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

Воодушевляйте ребёнка на рассказ о своих школьных делах. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассника, делах в классе, школьных предметах, педагогах. Но не обрушивайте на него тысячу вопросов сразу после школы, дайте возможность расслабиться (вспомните, что вы чувствуете после тяжелого рабочего дня).

**В жизни ребёнка появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Уважайте мнение школьника о педагоге.**

Говорите с ребёнком спокойным тоном, поддерживайте его («У тебя всё получится!», «Давай разберёмся вместе!»).

Даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой!») очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает,

помогает снять напряжение, накопившееся за день.

Завершайте день обсуждением событий и чувств.

Не вносите ребенка в домашние конфликты и не пользуйтесь им для достижения своих интересов.

Он слишком маленький чтобы это вынести.



## 15-слайд

**Хотим поделиться с вами некоторыми советами, которые помогут вам вместе с вашим ребенком успешно пройти адаптацию в школе, а также позволят выстраивать более близкие отношения, ориентированные на взаимопонимание и доверие.**

Итак, есть несколько секретов, которые помогут стать ближе к ребенку, управлять его поведением и справиться с неприятностями. На первых трех остановимся чуть позже.

Сейчас хочу обратить ваше внимание на **использование просьб и поручений вместо приказов**. Как же распознать приказываю я или прошу, когда обращаюсь к ребенку? В первую очередь, когда формулируете просьбу – спросите себя: готовы ли вы услышать в ответ отказ в виде «нет» или «нет, не помогу», «нет, мне некогда», «нет, у меня свои дела»? Если ваш ответ – «нет» значит вы приказываете. Приказ не выносит отказа. Значит ваш ребенок живет в жестких правилах и ему нельзя вам отказывать. В этом случае постоянными спутниками вашего ребенка **могут быть различные страхи**. Если же на просьбу: «помоги мне, пожалуйста, вынести мусор» вы готовы услышать, например, детское «нет, не хочу» - значит вы действительно формулируете просьбу и способны давать ребенку право на выбор.

**Поручения также отличаются от приказа:** когда я даю поручение оно должно соответствовать нескольким правилам: 1. Его ребенок способен выполнить самостоятельно 2. Поручение – это не наказание за что-то, а равнозначное дело, обязательство, как и у других членов семьи. 3. Поручение несет за собой объяснение – почему важно это выполнить и подкрепляется ориентированием на будущее. Например: пожалуйста, убери учебные принадлежности на полк после того, как закончишь выполнять уроки. В твоей комнате всегда будет порядок и приятно в нее зайти.

Второй секрет касается проживания неприятностей. Если вы находитесь рядом с ребенком, выразите ему поддержку в проживании неприятностей, даже если вам они не кажутся неприятностями: 1. Погладить. Будьте рядом, не бросайте и не оставляйте ребенка наедине с неприятностями и теми чувствами, которые он испытывает. Погладить можно рукой, а можно словом, сказав: «Да, это больно». 2. Научите ребенка справляться с болезненными чувствами: расскажите о том, что любые чувства временны и они проходят. Нужно немного потерпеть, если это больно, неприятно, грустно... например, посчитать до 10, подуть 5 раз на рану и т.д. 3-шаг – это подумать: а что можно было сделать по-другому, чтобы этого не произошло?

Важно, чтобы сами взрослые начали применять эти правила в отношении себя, а потом научить этому ребенку. Ребенок перенимает родительский опыт.

### Как правильно хвалить ребенка

Что чувствует ребенок когда слышит?  
**Ты молодец!** Я рад, что у тебя получаются красивые буквы и ты очень старательный

**Похвала** – это лестный, положительный отзыв о ком-либо, чем-либо, высказываемое одобрение кого-либо, чего-либо.

Чтобы правильно похвалить ребенка, следуйте нескольким правилам:

- ✓ Опишите что вы видите: красивые буквы, чистую одежду, прибранный стол и т.д.
- ✓ Опишите, что вы в связи с этим чувствуете: радость, восторг, удивление, удивительно и т.д. – положительное чувство!
- ✓ Подытожьте похвальное поведение ребенка словом-качеством, которое в этой ситуации проявилось: аккуратность, быстрота, ловкость, находчивость и т.д.

**ВАЖНО** – подкрепляем положительное, а не отрицательное  
**ПОМНИТЬ:** – НЕ оцениваем, а стимулируем развитие



### 16-слайд

## И самые важные 3 секрета: Похвала, помощь и поддержка, которые родителям важно тренировать.

Представьте себя ребенком и почувствуйте, что происходит с вами, когда вы слышите «Ты молодец», «Я рад, что у тебя получаются красивые буквы и ты очень старательный». Действительно, во 2-случае возникает больше положительных чувств и понимания что и почему происходит, за что меня хвалят. В 1-случае фраза «Ты молодец» больше напоминает оценку.

Мы часто хвалим и путаем похвалу с оценкой и ребенок привыкает к ней, стараясь все время соответствовать, оправдывать ожидания других значимых взрослых. Становясь взрослыми, такие дети все время ждут указаний и боятся оценки, часто разочаровываются и не умеют предъявлять себя. Они не знакомы с собой и все время в себе сомневаются. Как же правильно хвалить, чтобы ребенок чувствовал уверенность. Необходимо следовать трем важным правилам:

- Опишите **что вы видите**
- Опишите, **что вы в связи с этим чувствуете**
- Подытожьте похвальное поведение ребенка **словом-качеством, которое в этой ситуации проявилось.**
- **Например: ты нарисовал птицу как настоящую и мне приятно, что мой сын занимается тем, что ему нравится, ты очень наблюдательный**

Пожалуйста, помните, что похвала ориентирована на подкрепление положительного и стимулирование к развитию.

### Как правильно помочь ребенку

**помощь** – это содействие кому-либо или чему-либо; действия или средства, облегчающие, упрощающие что-либо

**ВМЕСТЕ ≠ ВМЕСТО**

ЕСЛИ «ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ»	ЕСЛИ «ВМЕСТО РЕБЕНКА»
Я нужен	Мне не доверяют
У меня есть поддержка	За меня сделают
Я могу справиться	Я сам не справляюсь
У меня все получится	У меня все плохо
Меня любят	Я неудачник

↑ **УВЕРЕННОСТЬ**   **МОТИВАЦИЯ**   **САМООЦЕНКА** ↓



### 17-слайд

Теперь разберемся с помощью. Помощь всегда связана с действием, направленным на облегчение чего-либо, например, на облегчение выполнения задания по математике. Однако, важно понимать, что помощь – это прежде всего Содействие, когда ребенок с родителем

делают что-то вместе, когда делает ребенок, а взрослый подсказывает находить решения. Мы же, взрослые, очень часто делаем ВМЕСТО ребенка, потому что так быстрее, меньше нервов и т.д. в этом случае у ребенка снижается самооценка, он теряет уверенность и мотивацию думая, что он неудачник, что он не справляется с задачами. У ребенка формируется негативное восприятие мира и иждивенческая позиция «За меня все сделают». Это в последствии может приводить к капризам и манипуляциям, намеренному запоздалому выполнению домашнего задания и т.д. поэтому давайте ребенку возможность самостоятельно получать необходимые ему жизненные навыки, просто подсказывая ему как это можно сделать и помогая ему получить новый навык. Не все получится быстро и с первого раза, однако, когда вы увидите результат – ребенок станет самостоятельно выполнять сложные задачи. А в период начало обучения – это самое важное – помочь сформировать новый НАВЫК.

**Как правильно поддерживать ребенка**

Что чувствует ребенок когда слышит?

**Ничего страшного Я в тебя верю и вместе мы справимся**

<p><b>ПОДДЕРЖКА ≠ ОДОБРЕНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• служит опорой</li> <li>• сохраняет жизнеспособность</li> </ul>	<p><b>ПОДДЕРЖКА ≠ ОТРИЦАНИЕ</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• подкрепляет, усиливает кого-либо</li> <li>• вселяет уверенность, ободряет</li> </ul>
---	---

**ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ СЛЕДУЙТЕ ПРАВИЛАМ:**

- ✓ Используйте объединение «Мы справимся...»
- ✓ Используйте помощь, объяснение
- ✓ Разделяйте чувства ребенка, соглашайтесь с любым чувством: озвучивайте его
- ✓ Вместо нотаций – делитесь своим опытом
- ✓ Не сравнивайте с другими – сравнивайте ребенка в его достижениях
- ✓ Правильно хвалите



## 18-слайд

Третий элемент волшебного секрета – это поддержка, которую мы как родители часто путаем с одобрением действий или отрицанием чувств. Например, на жалобу ребенка: «Маша сегодня кинула в меня ручкой, а я ее толкнул» мы говорим: «Правильно

сделал. Будет знать, как кидаться ручками». Таким образом желая поддержать – мы закрепляем негативное поведение путем одобрения действий. Или в ответ на плач ребенка от неумения справляться со сложным заданием, мы говорим: «Не плач, это легкое задание», запрещая выражать чувство безысходности от невозможности справиться с заданием.

В этом случае замените фразу разделением чувств: «Это действительно сложное задание, и его непросто выполнить».

Делитесь опытом: «Когда я был маленький, я тоже не сразу научился решать примеры...»

Объединяйтесь: «Я же рядом, и ты всегда можешь попросить помощи».

В этом случае поддержка станет опорой, будет вселять уверенность и сохранять жизнеспособность ребенка, даже если ему трудно в школе, он сможет дома подкреплять необходимые ему качества.

Вот такие секреты, которые помогут вам и вашему ребенку успешно справиться с адаптацией.

## Как я пойму,

### что адаптация к школе прошла успешно

- ❖ Хорошая работоспособность
- ❖ Хорошее усвоение учебного материала
- ❖ Отсутствие частых заболеваний
- ❖ С желанием идет на занятия
- ❖ Делится с родителями хорошими событиями в школе
- ❖ С удовольствием выполняет домашнее задание
- ❖ Положительно отзывается об учителе
- ❖ Нашел друзей в школе, умеет организовать с ними общение
- ❖ Управляет своим поведением в школе



## 19-слайд

20-слайд

## Ваша поддержка и помощь ребенку

### 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 Алина (Настя, Марат 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

21-слайд



*Дорогие родители!  
Давайте вместе будем  
терпеливыми,  
спокойными,  
уверенными,  
изобретательными  
и мудрыми!*

*Пусть Ваш ребёнок видит  
и чувствует, что у него  
есть рядом взрослые,  
которые его поймут и  
помогут в этот  
серьёзный этап в жизни!*

