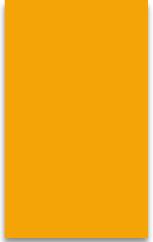


«Как помочь первокласснику адаптироваться в школе?»

МБОУ ЛИЦЕЙ №13МР РТ

ПОДГОТОВИЛА: ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ ШУВАЕВА А.А.





Адаптация занимает
От 2-х недель – до нескольких
месяцев, а возможно и весь 1-й
класс.

Рекомендации, которые помогут вашему ребенку:

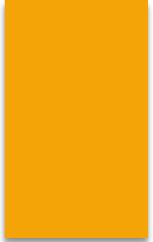
- ▶ 1. Возьмите под свой контроль свое эмоциональное состояние.

Постарайтесь осознавать свои чувства и не выплескивать их на ребенка.

- ▶ 2. Поддерживайте своего ребенка.

Объясните своему ребенку, что **ошибаться - это нормально!**

- ▶ 3. Помогите, научите своего ребенка самому аккуратно, ежедневно, собирать портфель, делать домашнее задание, готовить школьную форму.

- 
- ▶ 4. Искренне интересуйтесь жизнью своего первоклашки.

Как день прошел?

Что нового узнал?

Что в столовой сегодня ели?

С кем сегодня подружился?

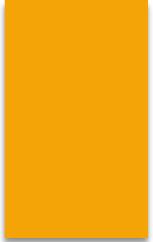
А чем тебе математика(или любой др. предмет) понравилась?

А ты хотел бы в какую-нибудь секцию, кружок ходить? Давай попробуем сходить на шахматы(гимнастику, футбол), это тоже может тебе понравиться.

- ▶ 5. Следите за своим здоровьем и здоровьем своего ребенка! Соблюдайте режим дня.

Это и режим питания, и режим сна, и сбалансированность труда(учебы) и отдыха.





► 6. Больше хвалите, меньше критикуйте.

Здесь мне нравится, а здесь нет,

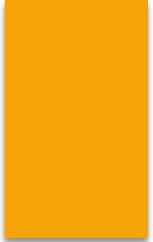
- говорите ребенку доброжелательно, без раздражения на то, что он не оправдал ваши ожидания.

Почему так?

Что можем исправить?

Надо потренироваться, с чего начнем?

Приглашайте ребенка к рассуждению, мотивируя на выполнение домашнего задания.



Если в семье поддерживается
комфортный и дружелюбный климат,
мама с папой не ругаются, выслушивают ребенка,
учитывают его мнение и поддерживают,

то адаптация первоклассника
пройдёт легче и быстрее.



Спасибо за нимание!