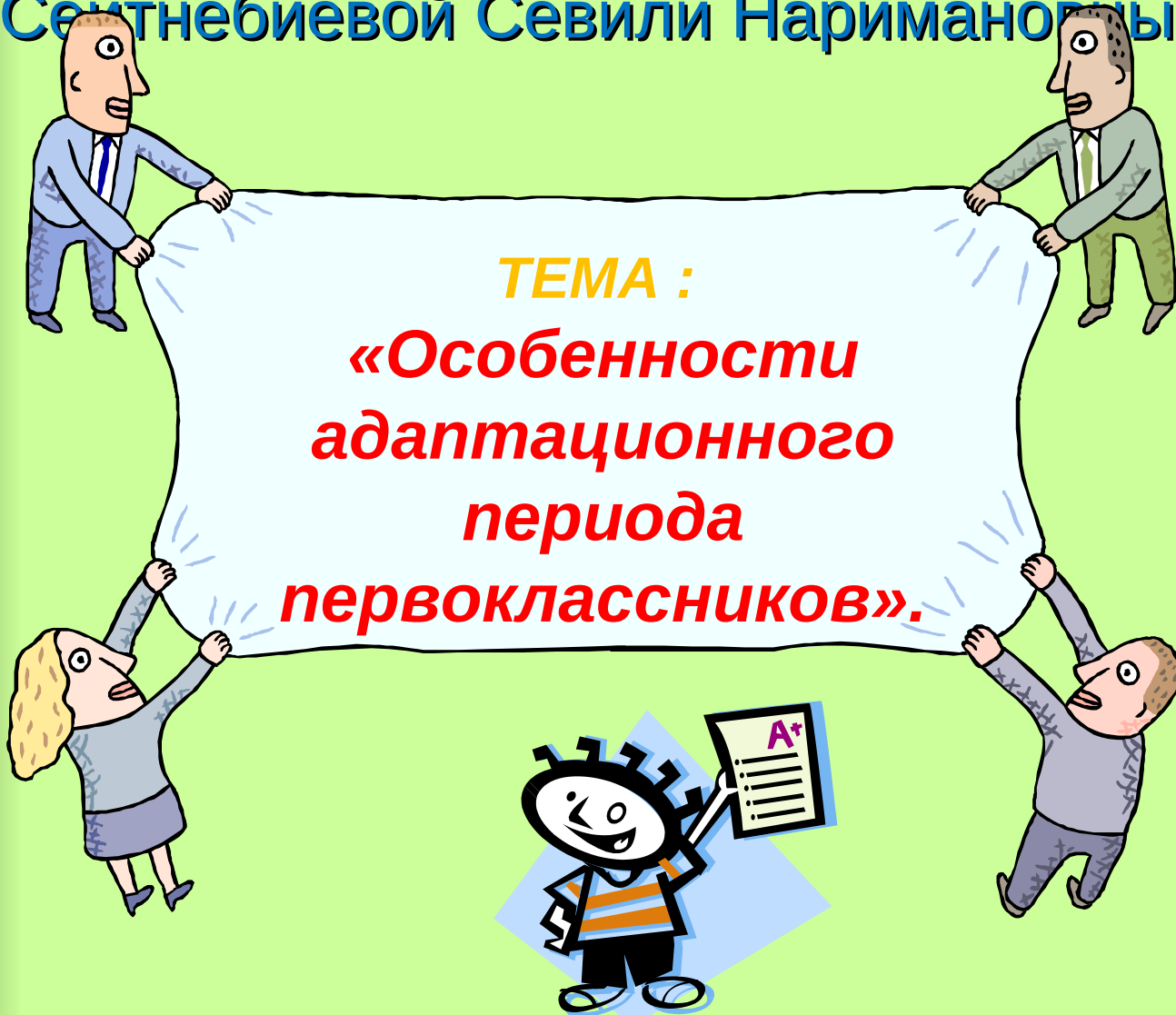



Презентация педагога-психолога
I- категории
Сентнебиевой Севили Наримановны

ТЕМА :
**«Особенности
адаптационного
периода
первоклассников».**



РАДУГА ЧУВСТВ



Красный – радость, восторг, от того, что ваш ребёнок учится в данном классе, школе.

Зелёный – спокойствие за будущее моего ребёнка.

Синий – тревога, озабоченность, растерянность.

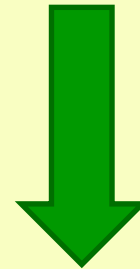
Чёрный – страх, ожидание беды, беспокойство.

Готовность к школе

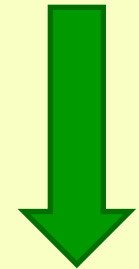
■ Основные компоненты



Личностная и социальная психологическая



интеллектуальная



Эмоционально-волевая



Условия адаптации

■ Физиологические

- Изменение режима дня
- Необходимость игры
- Правильная посадка
- Организация правильного питания
- Развитие двигательной активности
- Воспитание самостоятельности и ответственности

Психологические

- психологический климат в семье
- самооценка ребёнка
- самооценność ребёнка для родителей
- формирование интереса к школе
- дружеское общение с одноклассниками
- недопустимость физического воздействия
- предоставление самостоятельности
- учёт темперамента ребёнка
- организация контроля за учёбой
- поощрение за успехи и достижения
- моральное стимулирование
- развитие самоконтроля и самооценки



ВОЗРАСТНЫЕ НОРМАТИВЫ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ

(в соответствии с СанПин 2.4.2.2821-10)

№	Возраст	Класс	Затраченное время (в астрономических часах)	
			уроки	Домашние задания
1	6-7 лет	I	2,5-3	0,5-1,0
2	7-8 лет	II	3-4	1-2
3	8-9 лет	III	3-4	1-2
4	9-10 лет	IV	4-4,5	2

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМАТИВЫ сна в сутки

(в соответствии с СанПин 2.4.2.2821-10)

№	Возраст	Класс	Время на сон (в астрономических часах)	
			ночной	дневной
1	6	I	11,0-10,5	1,5-2,0
2	7-8	II	11,0 -10,5	1,5
3	8-9	III	11,0-10,5	
4	9-10	IV	10,5	

ВОЗРАСТНЫЕ НОРМАТИВЫ

продолжительности прогулок на воздухе
(в соответствии с СанПин 2.4.2.2821-10)

№	Возраст	Класс	Время на прогулку (в астрономических часах)
1	6	I	4,0
2	7-10	II - IV	3,0



Основные трудности в период адаптации

- Трудности в системе взаимоотношений со сверстниками
- Трудности в общении со взрослыми
- Трудности в сфере собственного самопознания ребёнка . Самооценка низкая или заниженная. Ребёнок плачет, злится, когда у него что-то не получается.



ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ

- Ребёнку в школе нравится, он с хорошим настроением идёт в школу, охотно рассказывает о своих успехах и неудачах.
- Активен, жизнерадостен, не слишком устаёт, редко болеет, хорошо спит
- Самостоятелен, без проблем переодевается на физкультуру, уверенно обращается ко взрослому
- У него появились друзья первоклассники, он рассказывает вам о них
- Ребёнку нравится учительница, он хорошо о ней отзывается
- На вопрос, хочешь ли ты вернуться в детский сад. Отвечает – нет!



Психологические условия адаптации ребёнка к школе

- **Создание благоприятного психол.климата в семье. Часто проводить время в семейном кругу, беседовать на интересующие всех темы. Играйте, читайте. Если ребёнок к вам обратился за помощью, внимательно выслушайте, поймите и дайте совет. Не отказывайте ему, чтобы он не чувствовал себя одиноким.**
- **Обязательное проявление родителями интереса к школе, к каждому прожитому им школьному дню**
- **Обязательное знакомство с его друзьями, одноклассниками, с кем общается ваш ребёнок**



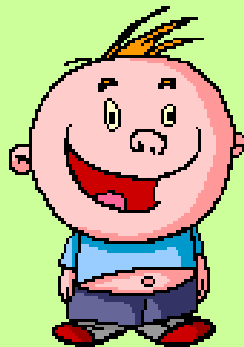
Взаимоотношения с ребёнком в семье.

Шкала общения родителей с ребёнком:

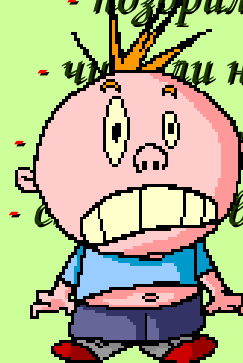
Положительные эмоции

отрицательные эмоции

- хвалили
- поощряли
- одобряли
- целовали
- обнимали
- ласкали
- соперничали
- улыбались
- восхищались
- делали подарки



- упрекали
- подавляли
- унижали
- обвиняли
- осуждали
- отвергали
- позорили
- читали нотации
- говорили то
- срывали в угол





- Почаще хвалите своих детей, вселяйте уверенность в них, успех. Говорите слова одобрения и поддержки
- Не сравнивайте своего ребёнка с кем-то, это снижает его самооценку. Сравните лучше его с самим собой.

КОГДА УМЕСТНА ТРЕВОГА ?

■ ОБЫЧНО :

- Снижается первоначально интерес к школе, к занятиям
- Начинает время от времени ныть, что учиться надоело
- Радуется, когда не нужно делать домашние задания
- Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки
- Иногда выражает недовольство учителем, или одноклассниками



Опасно

- Полное отсутствие интереса к учёбе
- Делает уроки только «из под палки»
- Ищет причину, обманывает, что болит что-то, чтобы не идти в школу
- Очень не любит, или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, агрессию
- Ничего не интересно, безразличен ко всему, даже играм
- Вялость и безынициативность, когда дело касается школы и уроков



Правила, которые помогут ребёнку в общении:

- Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.
- Попросили - дай, пытаются отнять - защищайся.
- Не дерись без причины.
- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
- Играй честно, не подводи своих товарищей.
- Не дразни никого, не канючь, не выпрашивай ничего.
- Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и не обижайся.
- Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах. Они обязательно у тебя будут.
- Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.
- Старайся быть аккуратным.
- Почаще говори: давай дружить, давай играть.
- Помни! Ты не лучше всех, ты не хуже всех! Ты – неповторимый для самого себя, родителей, учителей, друзей!



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...

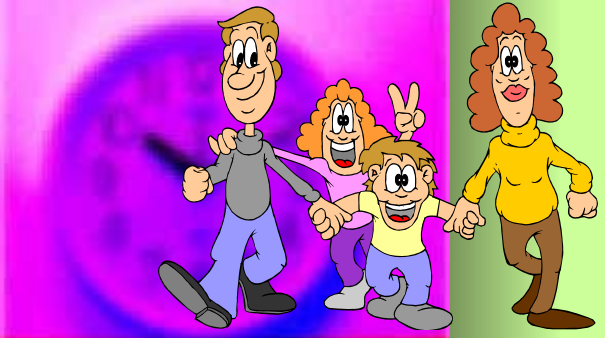
-Почему Лена(Настя, Вася и т.д.) такая, а ты - нет...




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.*






Несколько советов психолога «Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»



Будьте ребёнку 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.



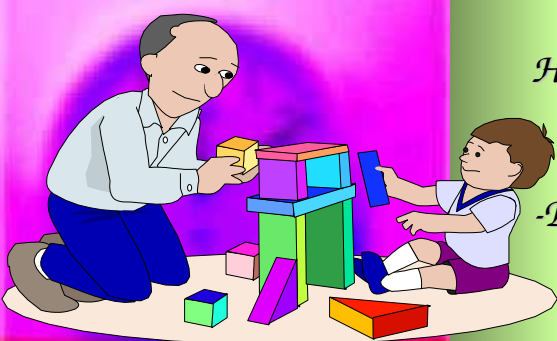
- Забудьте фразу: **«Что ты сегодня получил?»**. Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

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

- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.



- 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.

-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 тактики решайте без него.

-Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

-Учитите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.



**Благодарю за
внимание!**

