



**Все многообразие школьных трудностей условно разделяют на два типа:**

- ❖ специфические, имеющие в основе те или иные нарушения моторики, зрительно моторной координации, зрительно-пространственного восприятия, речевого развития и т.д.
- ❖ неспецифические, вызванные общей ослабленностью организма, низкой и неустойчивой работоспособностью, повышенной утомляемостью, низким индивидуальным темпом деятельности.



**Признаки дезадаптации:**

- ◆ усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;
- ◆ нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;
- ◆ стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;
- ◆ нежелания выполнять домашние задания;
- ◆ негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;
- ◆ жалобы на те или иные события, связанные со школой;
- ◆ беспокойный сон;
- ◆ трудности утреннего пробуждения, вялость;
- ◆ постоянные жалобы на плохое самочувствие.

## ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ

1. *Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.*

2. *Не торопите, умение рассчитать время - ваша задача, и если это вам плохо удастся, то вины ребенка в этом нет.*

3. *Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать*

4. *Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.*

*Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.*

5. *Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).*

6. *Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.*

7. *После школы не торопите садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха для восстановления сил.*

8. *Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но, уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения.*

9. *В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...»*

10. *Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи.*



## Адаптация первоклассника в школе



Педагог-психолог: Резнова С.А.

Малоярославец 2013 год