



Все многообразие школьных трудностей условно разделяют на два типа (по М.М. Безруких):

- ❖ 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.



## Заповеди для родителей

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким, как ты, или таким как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не требуй от ребёнка платы за всё, что ты для него сделал.
3. Не вымещай на ребёнке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб.
4. Не относитесь к его проблемам с выскока. Жизнь дана каждому по силам, и будь уверен, ему она тяжела, чем тебе.
5. Не унижай!
6. Не забывай, что самые важные встречи человека – это его встречи с детьми.
7. Ребёнок – это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью. Это та драгоценная чаша, которую жизнь дала на хранение.

## ПОМОГИТЕ РЕБЕНКУ



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

- Будьте ребёнком 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?». Встреча 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 азбуку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
- После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха. Занятия вечерами бесполезны.



## СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА

## АДАПТАЦИЯ ПЕРВОКЛАСНИКОВ К ШКОЛЕ