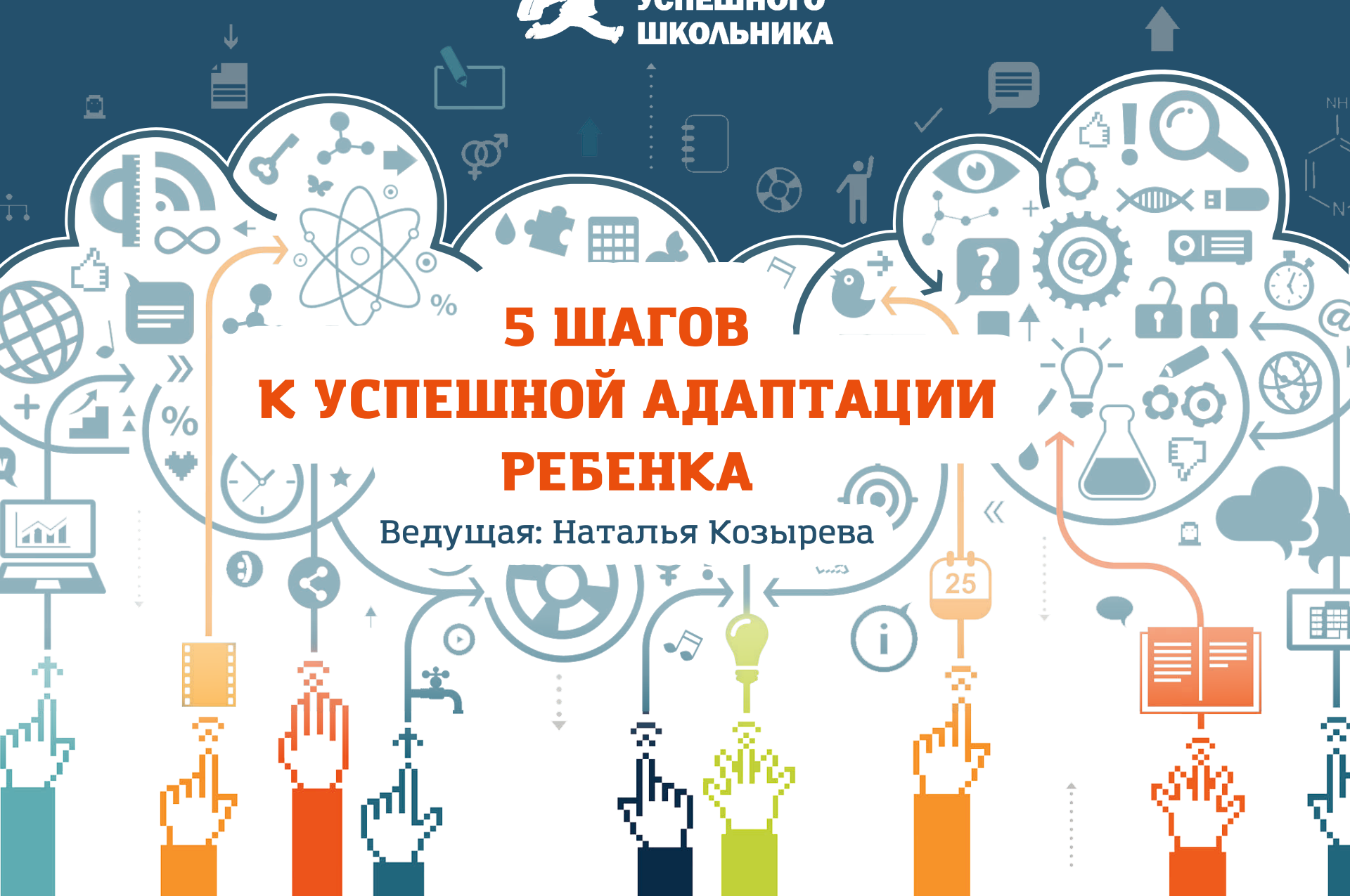


# 5 ШАГОВ К УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА

Ведущая: Наталья Козырева



# АДАПТАЦИЯ:

какие ассоциации, мысли, желания?



# Наталья Козырева

- Педагог, консультант по детско-родительским отношениям
- Основатель и руководитель международного онлайн-проекта Академии успешного школьника
- Автор и ведущая тренингов (онлайн, оффлайн).
- Автор блога в инстаграм @natalkoz (65+K),
- Автор издательства Феникс.
- Жена замечательного мужа и мама мальчишек.



## Книги

### Книга «Детомотиватор»

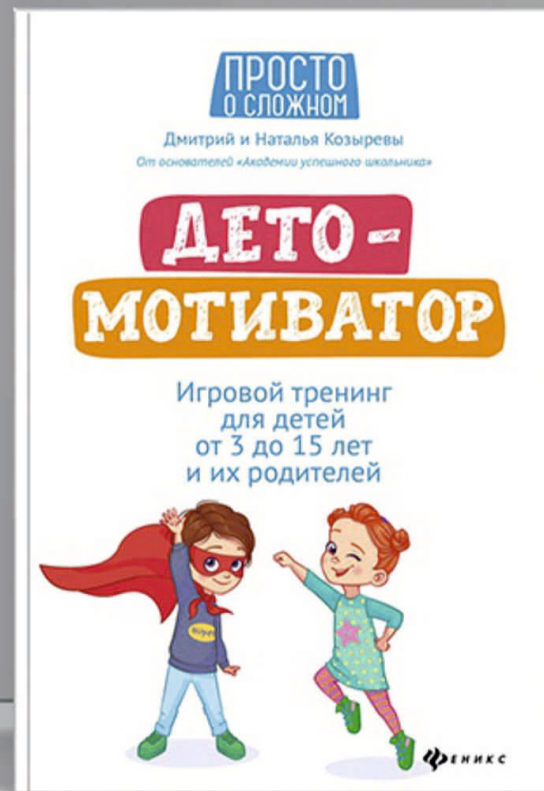
дата выхода: май-июнь 2020.

### Книга «Победи свой кризис»

дата выхода: июль 2020.

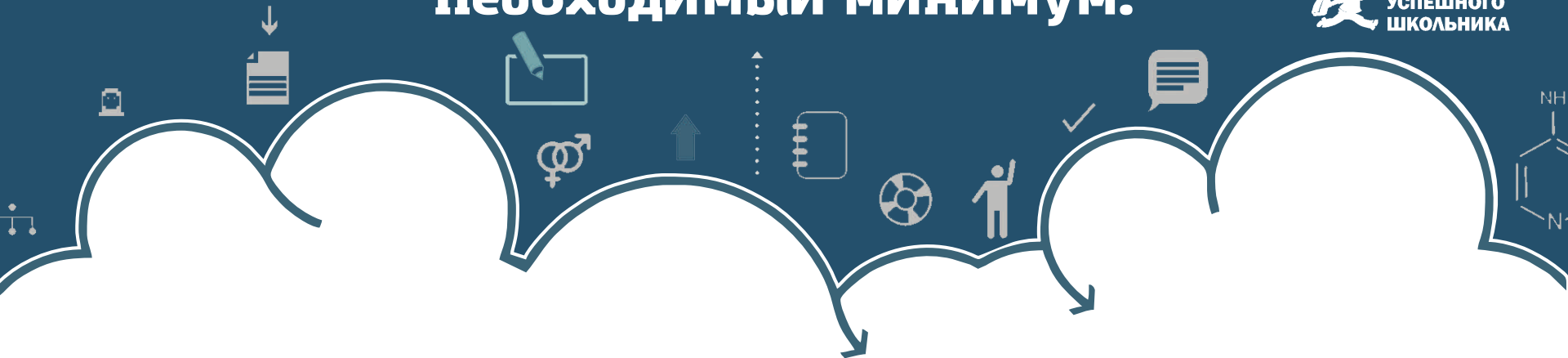
### Книга «Разбуди суперспособности»

дата выхода: декабрь 2020

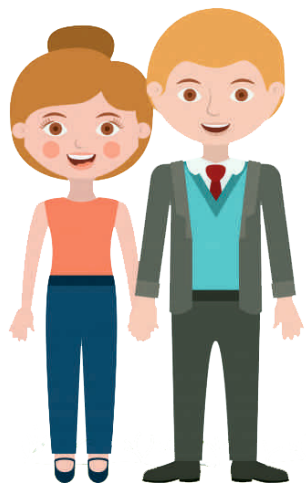




# Необходимый минимум.



Что важно знать/уметь  
маме и папе



Что важно знать/уметь  
ребенку.



## Что важнее?



# Адаптация - это кризис.

А значит тяжело будет всей семье,

будут



трудности



новые задачи



новые роли



много чувств

**но если прожить кризис грамотно на выходе будет много пользы:**

ребенок  
на одну  
ступеньку  
станет  
взрослее



больше  
будет  
ресурсов



семья  
дружнее



**ВЫИГРАЮТ ВСЕ! И ТРУДНОСТЬ РЕШИТСЯ.**

# Шаг 1

краткосрочные

МОИ ЦЕЛИ: КАКИЕ?  
или

долгосрочные?



**Это две разных стратегии.  
В первой будут сразу хорошие оценки, во второй стратегии не факт.  
Но стратегически 2 цель выгоднее.**

## Шаг 2

**Послания в отношении учебы, школы,  
отношений с учителями,  
одноклассниками.**

отмотать срок,  
школа - это вешалка,  
ты должен себя  
хорошо вести,  
школа - это уравниловка

никому ты не нужен,  
а чего реवेशь (делов на 5 минут),  
а почему 4, а не 5,  
школа отбивает желание учиться,  
главное - понравится учителю

важно быть на передовой,  
главное в родительский  
комитет попасть,  
без телефона будет изгоем,  
дети жестокие,  
программы идиотские,

с 1 класса репетитор,  
ну как он будет  
без меня учиться  
(он же еще маленький!),  
все лучшее детям



## Шаг 3

**Что с моими чувствами и эмоциями?  
Как я реагирую на чувства ребенка?**

Чего я боюсь, мне страшно от...,  
меня беспокоит .....,  
я воинственно настроена от того, что...  
Он у меня такой неуверенный,  
боюсь, что... Чуть, что сразу лезет в драку....  
Он у меня плаксивый....  
Как я реагирую на крики ребенка?  
А на его слезы?  
А на его страхи?



**Если у вас много неуверенности, много страхов и тревог, нет принятия чувств ребенка, вы будете тормозить процесс адаптации.**



## Шаг 4

### Разлепиться. Отделиться. Сепарироваться.

#### Ключевые слова слияния “МЫ”, “НАС”

Мы пошли в 1 класс  
Мы сегодня расстроились, так плакали  
Мы заболели  
У нас зуб выпал  
Мы выучили таблицу умножения  
Мы пошли плавать  
Мы сдаем ЕГЭ  
Мы влюбились  
Мы женились



**Выход: маме заняться своей жизнью.**

## Шаг 5

### Забота о себе.

Любой кризис требует сил и энергии.  
Так как будут чувства, непреодолимые препятствия.  
Чтобы не уйти в раздрай, крики, манипуляции, важно о себе  
заботиться.

**Ваш ребенок скажет спасибо!**

**Он начнет жить, дышать.**

**СПАСИБО!**



# Минимум для ребенка

**Знать куда идет** (школа, класс, там есть парты, стулья, доски, учитель, уроки, перемены, вкусные булочки, школьный двор, интересная библиотека, ФИО учителя),

**знать за сколько времени он может собрать портфель** (заранее потренируйтесь),

**знать какие нужны канцтовары и что это такое, принять участие в выборе и покупке** (обязательно ограничить бюджет!),

**знать свои сильные и слабые стороны** (через ПОС, благодарность, терапевтические игры),

**знать о роли учителя и ученика, уметь их разграничивать,**

**не сливаться,**

**знать как попросить о помощи в словах** (порепетировать)

**уметь ориентироваться во времени по часам с классическим циферблатом** (хотя бы примерно, знать понятия по часовой, против часовой стрелки)

**И НИКАКИХ ГАДЖЕТОВ!**





## Подведем итоги:

### **Задача родителей:**

стать ресурсными для своего ребенка.

Стать родителем, к которому можно прийти и поплакаться, рассказать о своем горе, который поддержит и скажет пару ласковых слов.

Да, будут трудности.

***Жить не всегда просто, но всегда интересно.***

С ресурсным родителем ребенок учится преодолевать трудности, с нересурсным (контролирующим, неуверенным) учится избегать трудностей.

Уходит в гаджет, агрессию.



**Что было важно сегодня, с чем уходите?**

Вопросы можете писать в инстаграм

 @natalkoz

под последним постом или в директ.

**Отвечаю всем!**



