

Как помочь ребенку - первокласснику

Полезные советы от психолога

Автор-разработчик: руководитель социально-психологической службы школы Некрасова Н.В.

Адаптация в 1-м классе:

1. Адаптация - Естественное состояние человека, которое проявляется в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новой деятельности, новым социальным контактам, новым социальным ролям
2. От благополучности протекания этого периода зависит вся дальнейшая школьная жизнь Вашего ребенка – его мотивация к учебе, его здоровье, его комфорт, его отношение к другим и пр.

Стили приспособления ребенка к среде:

1. Стремление ребенка подчинить среду себе.

Результат- дезадаптация в отношении принятия учебной деятельности и требований школы, дети, как правило, имеют низкий социальный статус

2. Непринятие новой социальной ситуации развития (как правило, вследствие психологической незрелости ребенка). Результат – недостаточное развитие силы воли, неспособность координировать свое поведение в соответствии с правилами и нормами школьной жизни

3. Подчинение своего поведения требованию среды.

Результат – первоклассник соответствует образу «хороший ученик», с готовностью подчиняется всем требованиям, нормам, оказывается наиболее приспособленным, имеет высокий социальный статус

Психологическая готовность к школе:

1. Личностная готовность. Труднее всего поддается коррективке.

Предполагает принятие новой социальной позиции школьника, имеющего круг важных особенностей и прав, занимающего особое положение в обществе.

Готовность этого типа выражается в отношении ребенка к школе, к учебной деятельности, к учителям, к самому себе.

Несформированность личностной готовности.

- **непосредственность в проявлении чувств, намерений, поведения**
- **Не поднимает руку, чтобы высказать свое мнение**
- **Работает только при непосредственном к нему обращении**
- **Нарушает дисциплину**
- **Обижается на учителя**
- **Преобладают игровые мотивы**

Рекомендации для родителей:

- **Культивировать школу, уважительно относиться**
- **Привлекать 1-классников к учебной деятельности старших братьев и сестер**
- **Рассказывать о школе (в т.ч. о собственном опыте)**
- **Развивать коммуникативные навыки (в т.ч. и через игру)**
- **Изучать литературу о возрастных особенностях 1-классников**
- **Развивать качества личности (умение уступать, подчиняться, сотрудничать, вести себя по правилам, рефлексировать свое поведение и пр.)**

Психологическая готовность к школе:

2. Волевая готовность.

*** Тренировка воли, произвольности поведения.**

«Вот сделаем все, тогда и пойдём»

3. Интеллектуальная готовность.

- Развивать познавательные способности**
- Обеспечивать достаточный уровень мыслительной деятельности**
- Расширять кругозор**

- **Развивать способности**
 - **Развивать мелкую моторику руки**
 - **Играть в игры, где задействованы крупные мышцы тела**
-

Экспресс-тест «Готовности к школе» - наблюдаем за игрой своего ребенка

- 1. Следует ли правилам игры**
- 2. Как устанавливает контакты**
- 3. Считается ли с другими как с партнерами**
- 4. Умеет ли управлять своим поведением**
- 5. Требуется ли уступки от партнеров**
- 6. Бросает ли игру при неудаче**

Развитие самостоятельности ребенка

- Обязательно приучать ребенка делать любое дело от начала до конца (уборка комнаты, выполнение уроков, помощь в уходе за животными и пр.). Важно не останавливаться на полпути: мол, знает, умеет и ладно, красиво делать научиться сам позже.
- Приучать ребенка думать о результатах, а не стараться скорее разделаться с делами: важно не допускать мысли – быстрее бы дописать (дочитать, добежать) и все забыть

Развитие самостоятельности ребенка

- Ребенка нужно приучать думать о качестве работы, делать работу по возможности хорошо, не ограждать его от переживаний по поводу получаемых отметок (типа не важно, что ему ставят, главное, что ему интересно и, что он старается, как может, и этого достаточно). Надо ориентировать ребенка на то, что завтра он сделает лучше, чем сегодня.
- Учеба – это постоянное совершенствование навыков и к этому надо приучать ребенка с первых дней в школе.

Развитие самостоятельности ребенка

- Правильно организовывать домашнюю работу, постоянно приучать ребенка к самостоятельному, кропотливому, терпеливому учебному труду.
- На ошибки ребенка лучше указывать не прямо.
Нужно попросить ребенка самому найти их - в этом первая форма самоконтроля.
- Организованность ребенка целиком зависит от того, насколько организованы родители. Создавать ситуации, где ребенок будет размышлять, настойчиво следовать избранному плану.

Как помочь ребенку в приготовлении уроков

НЕЛЬЗЯ:

- 1) Предоставлять детям полную самостоятельность в приготовлении уроков «Уроки заданы тебе, а не мне, вот ты и делай» - у ребенка возникает обида на родителей.
- 2) Оказывать детям чрезмерную опеку «Ну, что нам сегодня задали?» - формируется безответственность, уверенность, что все будет сделано хорошо и без особых усилий.



БЕЗУСЛОВНЫЙ ДОЛГ РОДИТЕЛЕЙ: **НАЛАДИТЬ ПРОЦЕСС** **ПРИГОТОВЛЕНИЯ** **ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ**

- 1. Организация рабочего места ребенка:
правильное освещение, отсутствие всего лишнего**
- 2. Уточнение распорядка дня (выделение на приготовление уроков необходимого времени)**
- 3. Определение последовательности приготовления уроков**


4. Поддержка ребенка, подбадривание, объяснение того, что ребенок забыл или не понял, особенно на первых порах, когда дети делают много ошибок и помарок из-за неумения распределять внимание, от чрезмерного напряжения, быстрого утомления.

Но не подменять деятельности ребенка

5. Домашнее задание должно быть выполнено по возможности аккуратно, чисто, красиво – **но в пределах возможностей ребенка.**

Нельзя: заставлять переписывать по десять раз.

Надо: получить пусть небольшие успехи, но закрепить их на следующий день



**Сегодня ребенок переписет со слезами на
глазах работу десять раз, а завтра
выполнит ее небрежно, т.к. родители были
заняты и не проверили качество работы.**

**Следствие – ребенок может начать
ловчить, учитывать занятость и
настроение родителей, а собственной
ответственности у него так и не
сформируется.**

Следующий этап помощи:

- Снижение прямого участия родителей в приготовлении уроков. Замена прямого участия на присутствие при приготовлении уроков.
- Замена полного участия на контроль за выполнением заданий. При этом неизменно: интерес и внимание к жизни 1-класника, умение радоваться его успехам, а при первом появлении трудностей в учебе или общении, организация помощи.
- В школе все равно происходит процесс оценивания.

•Важно:

- 1) Не допускать, чтобы ребенок почувствовал свое превосходство перед другими детьми, когда его высоко оценивают**
- 2) Не допускать дружбы с другими детьми только из-за отметок**
- 3) Отметка не должно стать самоцелью, иначе познавательная деятельность заменяется отметкой в последующем**

Конкретные рекомендации:

- 1) Лучше приступать к выполнению задания через 1-1,5 часа после возвращения из школы.**
- 2) В случае кружков и др. дел, можно делать уроки и позже, но не вечером.**
- 3) Время непрерывной работы для 1-классника – 15-20 минут, к концу начальной школы – 30-40 минут.**
- 4) Перерыв 5 минут при интенсивной физической нагрузке: наклоны, прыжки, приседания, спортивный комплекс, игра в мяч.**

Конкретные рекомендации:

4) Помнить, что работоспособность ребенка после школы уже снижена.

5) Не давать дополнительных заданий, кроме тех, что задали в школе

6) Не заставлять переделывать плохо выполненную работу. Можно предложить проверить ее и исправить ошибки, но переписывать не надо.

Повторное выполнение задания воспринимается как бессмысленное, скучное дело, которое отбивает охоту заниматься, лишает веры в свои силы.

Конкретные рекомендации:

7) Приучать садиться за уроки вовремя

8) Подсказать, что пришло время перерыва, а потом, что перерыв закончился.

9) Если у ребенка есть четкий распорядок дня, то напоминать, что пора садиться за уроки придется недолго – первые 2-3 месяца. иногда, правда, это удовольствие растягивается на годы.

10) Ребенок сел за стол – важно быть рядом. Надо следить, чтобы он не отвлекался, не начинал посреди работы что-то рисовать на случайной бумажке и пр.

Конкретные рекомендации:

11) Родительские замечания по поводу отвлечений свести к минимуму: никаких нотаций, раздражений, возмущений типа «о чем ты только думаешь», они отвлекают дополнительно. Вернуть внимание ребенка можно жестом, кивком головы, негромким напоминанием: «Пиши, пиши», удивленным вопросом: «Почему ты не решаешь?»»

Конкретные рекомендации:

12) В случае ошибки ребенка, попросите и помогите найти ошибку и исправить. Если ребенок не понял задачи на уроке, повторите объяснения дома, но не решайте задачу за ребенка.

13) Постепенно нужно снижать степень контроля: сидеть с ребенком только первые несколько минут, пока он приготовится к урокам. Потом можно подойти еще пару раз: постоять несколько минут и снова отойти. К концу начальной школы ребенок должен делать уроки самостоятельно, показывая родителям только готовый результат

Приемы формирования внимания и самоконтроля:

• Обучение проверке решения:

А) столбик примеров (Вами написанных) с правильными и неправильными, ребенок отмечает красной ручкой неправильные

~~Б) ребенок сам пишет столбик и убираем этот столбик примеров на 2-3 дня~~

В) ребенок проверяет то, что сам написал и ищет ошибки

ФОРМА игры «в учителя»

После того, как ребенок научился проверять примеры, этот навык нужно перенести на остальные учебные задания.

Приемы формирования внимания и самоконтроля:

Г) «ты ведь так хорошо умеешь все проверять, а в дом.задании сделал целых 2 ошибки и ни одну не исправил. Ну-ка, скорее все проверь». Ребенок должен знать, что его ошибки Вас не разозлили, а удивили. Ведь действительно странно- уметь проводить проверку и не пользоваться этим умением (еще не сформирована привычка).

Д) напоминаем о необходимости самопроверки (придется это делать не раз и не два)

Е) формируется привычка самопроверки выполнения уроков.

Приемы формирования внимания и самоконтроля:

ВАЖНО: никогда не ругать ребенка за исправления, при самопроверке, даже если получается грязь.

Самоисправления – это первая форма самоконтроля, они должны всячески поощряться.

Приемы формирования внимания и самоконтроля:

Те же самые приемы можно использовать в отношении русского языка.

Пример. У ребенка часто встречается ошибка: при списывании невнимателен.

Переписываем фразы из книги и сверяем оба текста.

В книге: «под елью сидел заяц», мы пишем «под елкой сидел заяц»

Все остальное, как в случае с примерами по математике.

Отношение к отметкам.

Делать трагедии из-за случайной плохой отметки не стоит. Прежде всего необходимо разобраться в причине плохой отметки.

А) не выполнил дом.задание – «ты ведь теперь внимательнее будешь следить за тем, что задано, правда?» - хотя необходимо усилить контроль за выполнением домашних заданий (в течение нескольких дней)

Б) неряшливость – поддержать, что при его работе над этим, у него будет получаться все лучше и лучше

Отношение к отметкам.

В) устные ответы, контрольные работы (волнуется) – ободрить, внушить веру в свои силы, акцента на плохие отметки не делать. Если волнение очень велико необходима консультация невропатолога (может быть признаком начинающегося невроза)

Г) ошибочные плохие отметки (учительница ошиблась) – ни коем случае не обсуждать с ребенком. «я также, как и ты, не знаю, за что Марья Ивановна поставила тебе двойку». Если она мне объяснит, то я тебе скажу и мы подумаем, что сделать, чтобы это не повторялось. В дальнейшем не обсуждать больше. Объяснять ребенку, что учительница ошиблась – не стоит

Отношение к отметкам.

Нельзя:

1) Делать трагедии из-за случайных двоек

2) Слишком восторгаться пятерками

Чрезмерное увлечение родителей отметками

приводит к появлению «отметочной психологии» у ребенка.

Вместо вдумчивого, творческого отношения к учебному материалу начинается зубрежка, подгонка под ответ, списывание. Потом подделка отметок в дневнике и пр.

Мой ребенок не любит учиться

Готовых рецептов нет.

Надо:

**Подробно анализировать сложившуюся ситуацию и
искать причины:**

- Не сложились отношения с учительницей**
- Не сложились отношения с учениками**
- Частый неуспех в учебе (отмечаем хотя бы ноль)**
- Самореализация во внеучебной деятельности**

Воспитание пониманием

СОПЕРЕЖИВАНИЕ РЕБЕНКУ

- Не отмахиваться от ребенка привычными репликами, а вдумываться в эмоциональный смысл своих реплик.
- Получила пятерку? Тебе кто-нибудь помог?
- Я же говорил – можешь, когда захочешь. Только вот не хочешь.
- Держу пари, ты гордишься собой
- Теперь я тобой доволен
- Молодец! Я рад за тебя.

Воспитание пониманием

2. Сын подрался во дворе и объясняет это маме.

Реакция мамы:

- Тебя побили? Что же ты не дал сдачи?**
- Опять ввязался в драку? Весь в отца.**
- Кто тебя побил? Я пойду к его родителям**
- Опять подрался? Подожди, вот отец придет**
- Умойся. Садись за стол. Потом расскажешь, что случилось**

Воспитание пониманием

ДИСЦИПЛИНА и взаимоотношения в семье

- Дисциплина – это не просто послушание ребенка.

Сначала разберитесь в поведении ребенка, внимательно его выслушайте, а потом уже действуйте (тайм-аут)

- Плохое поведение – привлечение внимания ребенка: больше обращайтесь внимания на ребенка, когда он хорошо себе ведет
- Не копите недовольства ребенком – разберитесь в своих чувствах и обсудите их с супругом или ребенком

Воспитание пониманием

- **Не вступайте с ребенком в борьбу за власть: не говорите многословно, опирайтесь на правила и запреты в семье, считайтесь с его мнением, но основное решение должно остаться за Вами.**
- **В семье должны быть понятны для ребенка правила, по которым семья живет**
- **В семье не должно быть слишком много запретов, но те, которые есть, нарушать нельзя никому.**
- **Если вы чувствуете, что Вы не правы, имейте мужество признаться в этом.**