

Как помочь ребенку - первокласснику

Полезные советы от психолога

**Разработка – Некрасовой Н.В.,
педагог-психолог, высшая
квалификационная категория**

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 корректировке.

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 перепишет 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.**
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

3) 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.**