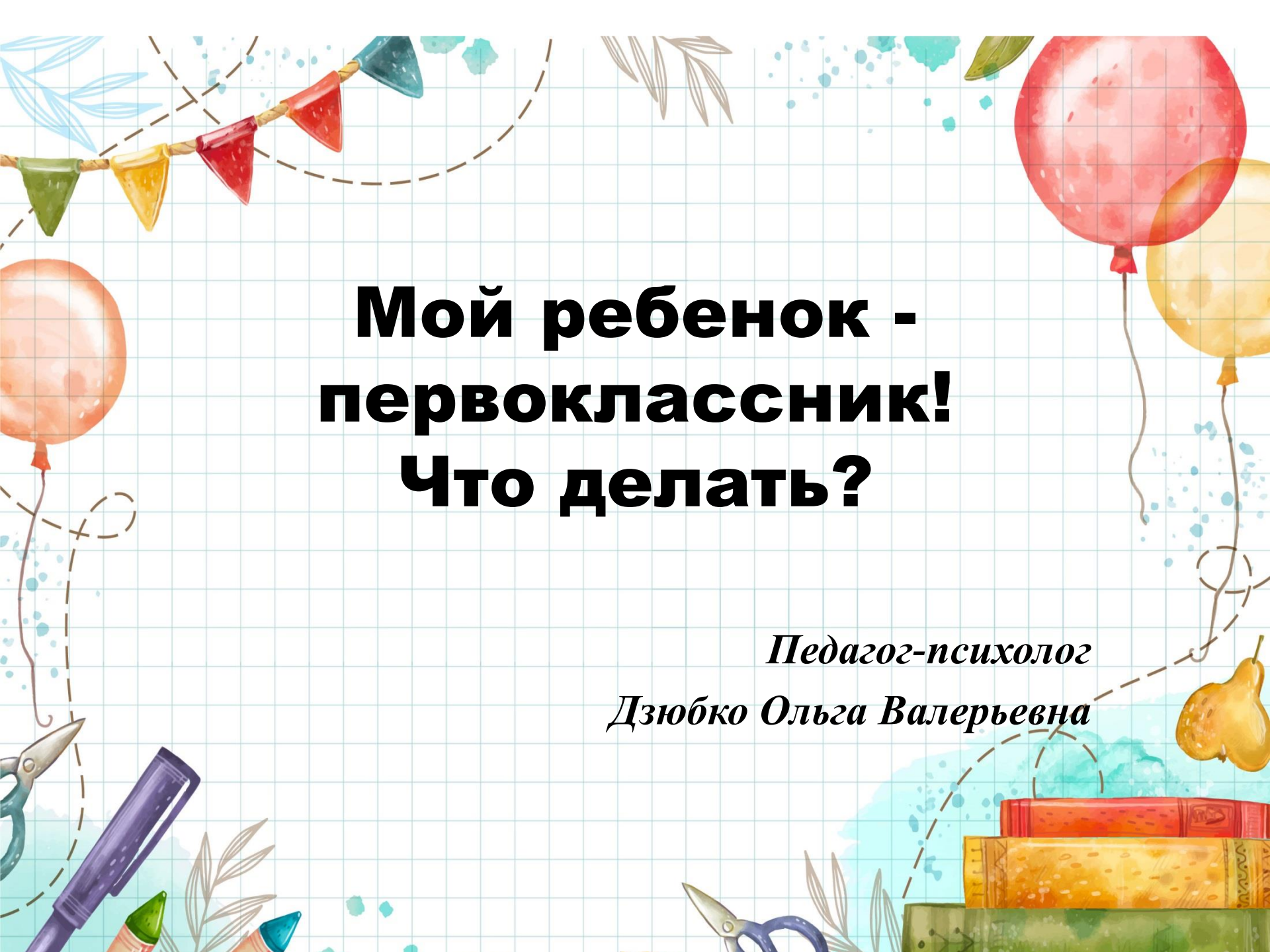


The background is a light blue grid. The top border features a string of colorful triangular bunting (green, yellow, red, blue) and a red balloon. The bottom left corner shows a pair of scissors, a purple pen, and a green pencil. The bottom right corner shows a stack of books (red, yellow, green) and a pair of scissors. A yellow pear is also visible on the right side.

Мой ребенок - первоклассник! Что делать?

*Педагог-психолог
Дзюбко Ольга Валерьевна*

Первоклассник - это ребенок,
который учится в первом классе школы.

Новый статус: ребенок становится учеником.

Главная задача: привыкнуть
к школе и новому режиму дня;
к требованиям учителя и родителей.

Что меняется в жизни: появляются
уроки, перемены и домашние задания,
новые знакомства; появляется
первая учительница и школьные друзья.



Возрастные особенности первоклассников.

Переход из дошкольного, в младший школьный возраст нередко сопровождается кризисом 7 лет.

Признаки кризиса:

- ❑ Упрямство и негативизм: ребенок спорит по любому поводу, делает наоборот просто потому, что так сказали взрослые.
- ❑ Паясничанье и манерничанье: неестественное поведение, кривляние, клоунада, стремление привлечь к себе внимание.
- ❑ Стремление к взрослости: отказ от старых игрушек, копирование привычек старших, требование самостоятельности.
- ❑ Эмоциональная нестабильность: частая смена настроения, раздражительность, болезненная реакция на критику

Возрастные особенности первоклассников.

- Нормы и правила школьной жизни порой идут вразрез с желаниями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться.
- Дети наряду с радостью, восторгом или удивлением по поводу происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение.
- Свое новое положение ребенок не всегда осознает, но обязательно переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение.



Возрастные особенности первоклассников.

- Формируется самооценка личности.
- Первоклассник **уже понимает, что оценка его поступков** определяется прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей.



- Дети **возбудимы, легко отвлекаются**, т.к. лобные доли больших полушарий не сформированы(только к 13 годам).
- Особую роль в жизни школьника **играет учитель**, который выступает как центр его жизни.

АДАПТАЦИЯ

Адаптация первоклассников — сложный процесс, который включает физическое и психологическое привыкание к новым условиям.

Период приспособления к требованиям школы:



1 месяц



1 четверть



1 год



Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников.

1. В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.
2. Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.
3. Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.
4. Для детей характерна высокая утомляемость

Когда уместна тревога?

Опасно!

- Полное отсутствие интереса к учёбе.
- Делает уроки только «из-под палки».
- Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней (кашель, насморк, рвота, понос), которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома, либо, что гораздо реже, простой симуляцией этих симптомов.
- Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию.

Ничего не интересно, безразличен ко всему, даже играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.

Вялость и безынициативность, когда дело касается школы и уроков.

Беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.

Памятка родителям первоклассника

- ❖ **Опасно** - полная самостоятельность и тотальный контроль.
 - ❖ Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался «почемучкой». Родители должны провоцировать задавание вопросов и ни в коем случае не отмахиваться от них, для того, чтобы ребенок был любознательным.
 - ❖ Нужно ставить ребёнка в ситуацию размышления. Умение размышлять сформирует у него представление о последствиях каждого действия.
- Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать.
- ❖ Нужно научить ребёнка анализировать свою работу.
 - ❖ Создавать ситуацию успеха. Она удовлетворяет потребность ребёнка в самоуважении и повышении престижа.
 - ❖ Оценивая результаты деятельности ребёнка, не переносить их на личность самого ребёнка. Он как личность всегда хороший и желанный для своих родителей.

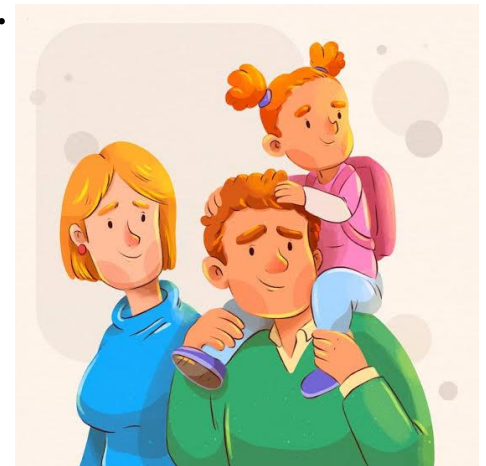
Пример:

Неправильно: «Ты лентяй, неужели так сложно написать аккуратно».

Правильно: «Ты поторопился и поэтому допустил ошибку. Нужно проявить усердие и терпение и тогда все получится».

Памятка родителям первоклассника

- ❖ Очень важно приучить ребенка к самоконтролю.
- ❖ Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять.
- ❖ Встречая ребенка из школы, постарайтесь усилить в нем положительные впечатления и не акцентировать внимание на негативных.
- ❖ После выполнения уроков похвалите ребенка: «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!»
- ❖ Ключ к успеху – понимание трудностей ребенка и спокойная родительская уверенность в его возможностях.
- ❖ Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!»



«Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»

- Будите ребёнка 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?».** Встречая 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 взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

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

- Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
- В общении с ребёнком старайтесь **избегать условий: «Если ты сделаешь, то..»**.
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.
- Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педтактики решайте без него.
- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.
- Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.

Выполнение домашнего задания

- ✓ За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений. Занятия вечерами бесполезны.
- ✓ Между выполнением уроков следует делать перерывы. 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.
- ✓ Чередуйте устные и письменные задания.
- ✓ Начинайте приготовление уроков с самых трудоемких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.



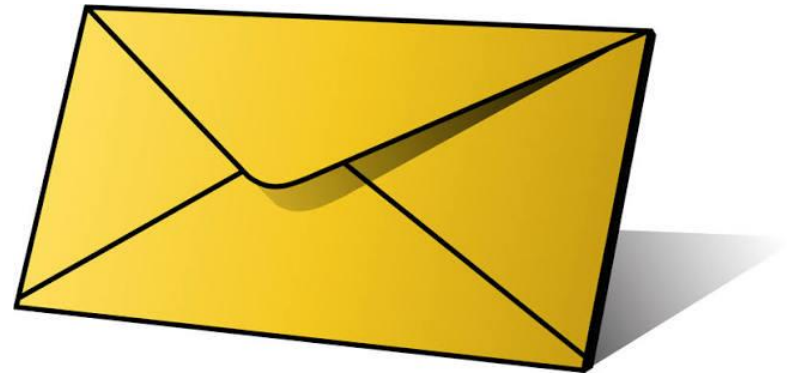
Приемы, повышающие учебную мотивацию у ребенка

- ☐ Плюсы и минусы школьного дня (каждый день ребенок перечисляет, что ему понравилось в школе, а что нет);
- ☐ Пять вопросов в конце недели (небольшая мини-беседа по итогам недели:
Какое новое открытие сделал? Что нового узнал/научился?
Что было сложнее всего/что не получилось? Что научился делать а неделю лучше всего? Над чем нужно потрудиться?
- ☐ «Как я закончу четверть (год)?»
- ☐ Копилка школьных успехов»

Приемы, повышающие учебную мотивацию у ребенка

❑ Как я закончу четверть (год)?

*Упражнение «Три конверта»
(Игровой прогноз).*



За 1-2 недели до конца четверти или года предложите ребенку игру в предсказания.

Конверт 1: «Мой прогноз». Ребенок сам пишет или рисует оценки/успехи, которые, как он думает, он получит.

Конверт 2: «Прогноз родителей». Вы пишете свои ожидания. Главное — пишите их с поддержкой (например: «Думаю, по чтению будет отлично, ты так старался»).

Конверт 3: «Реальность». Туда вкладываются финальные оценки.

Финал: Проведите «вечер открытий». Сравните результаты. Если реальность хуже прогноза — обсудите без критики, что помешало. Если лучше — отпразднуйте.

Приемы, повышающие учебную мотивацию у ребенка

❑ Копилка школьных успехов. Как организовать прием:

1. Создание емкости вместе с ребенком выберите и оформите коробку, банку или шкатулку.
2. Ежедневный ритуал. Каждый вечер (или после уроков) просите ребенка вспомнить хотя бы один успех за день. Запишите его на небольшом листочке бумаги и бросьте в копилку.

Критерии «успеха» (что бросать в копилку):

Учебные: получил «пятерку», аккуратно написал строчку, быстро выучил стих, хорошо ответил у доски.

Поведенческие: не забыл сменку, сам собрал рюкзак, помог однокласснику, сдержал эмоции в споре.

Творческие/спортивные: нарисовал красивый рисунок, пробежал быстрее всех на физкультуре, придумал идею для проекта.

3. Работа с накопленным (момент кризиса). Когда ребенок сталкивается с неудачей (получил плохую оценку, устал, потерял веру в себя), достаньте копилку. Перечитайте вместе записки с прошлыми победами. Это вернет ему уверенность и напомним: «Один плохой день не отменяет моих прошлых успехов».

Приемы, повышающие учебную мотивацию у ребенка

- ❑ Метод зеленой ручки - это подход в воспитании и обучении, при котором взрослые фиксируют внимание ребенка не на ошибках, а на его успехах и том, что получилось хорошо.

Суть и польза метода

- Снижает страх ошибок и тревожность у детей.
- Формирует здоровую самооценку и мышление успешного человека.
- Стимулирует выработку дофамина при похвале за реальный прогресс, закрепляя тягу к повторению хорошего опыта.



Как применять дома

- В учебе: Если в задании много помарок, найдите самые аккуратно написанные буквы или цифры и подчеркните их зеленым цветом.
- В творчестве: Не критикуйте рисунки или поделки, а задавайте развивающие вопросы и отмечайте удачные цветовые решения или детали.
- В поведении: хвалите за конкретные самостоятельные действия и старания в быту вместо постоянных замечаний за беспорядок.



Режим дня

Режим дня в первом классе важен:

- ❖ для мягкой адаптации к школе, снижение стресса. Предсказуемость дня дает ребенку чувство безопасности и спокойствия;
- ❖ защита от усталости: чередование занятий и отдыха бережет нервную систему от переутомления;
- ❖ укрепление здоровья: полноценный сон и прогулки поддерживают иммунитет и силы растущего организма;
- ❖ развитие самостоятельности: понятный план учит ребенка планировать время и быть собранным.



Развитие внимания и памяти

Развивать внимание и память детей важно:

- ❖ для успешной учебы, быстрого усвоения новых знаний и легкой адаптации в жизни;
- ❖ эти навыки помогают ребенку думать, решать задачи и чувствовать себя уверенно.

Внимание помогает слышать учителя на уроке, учить делать одну задачу за раз, снижает число ошибок в работе, бережет силы ребенка от усталости, не отвлекаться на посторонние шумы.

Память сохраняет помогает быстро учить стихи и тексты, удерживать в голове порядок действий, связывать новые знания с тем, что уже изучено, легко пересказывать тексты своими словами.

Родителям первоклассников стоит обратиться к психологу, если:

1. ребенок не может привыкнуть к школе дольше двух месяцев, часто плачет, боится идти на уроки;
2. резко меняет поведение на агрессивное или замкнутое, капризы.
3. теряет навыки самообслуживания или жалуется на постоянные боли без физических причин;
4. ребенок быстро устает, не может уснуть или ест хуже обычного.

Признаки нарушения процесса адаптации



Контакты

Дзюбко Ольга Валерьевна,
МАОУ-СОШ № 165, педагог-
психолог

