**Советы психолога.**

**Запись на консультацию +79095825192. Исмагилова Любовь Евгеньевна**

**Часто встречающиеся трудности адаптации у первоклассников и пути их преодоления**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Типичные трудности*** | ***Помощь*** |
| 1. Высокая умственная и (или) физическая истощаемость
2. Трудности включения в деятельность
3. Низкий темп активности и реагирования
4. Эмоциональная лабильность
5. Нарушения внимания и памяти
 | 1. Организация здорового образа жизни - отдых, развивающие занятия, спорт, прогулки, полноценное питание, соблюдение предельно четкого режима дня. Сон с 20-30 (21-00 максимум) не под звуки разговоров и телевизора!!! Обязательный завтрак дома!
2. Возможно более мягкое, замедленное вхождение в школьную жизнь, избегать переутомления ребенка
3. Чередование контрастных видов деятельности
4. Сенсорная стимуляция, тактильные контакты, эмоциональное заражение, заинтересованность родителей
5. Физическая нагрузка, обязательные прогулки, дневной сон или отдых
6. Создание мотивации интереса к познанию, достижению успеха, опора на интерес (а не на страхе лишения чего-либо, наказания!)
7. Консультация невролога, ортопеда, остеопата и др. специалистов при необходимости.
8. Определить тип нервной системы, учитывать его при организации деятельности (ригидный, астенический, реактивный, активный и т.п.), обходя дефект, если он есть.
9. По возможности, исключить пребывание в группе продленного дня, длительное групповое общение
10. Родителям самим узнавать заданное ребенку на дом, повторять дома пройденный в классе материал, делать с ребенком домашние задания и проверять, все ли понято ребенком правильно, не осталось ли пропущенным что-либо существенное, может быть рассказывать заранее содержание предстоящего урока, чтобы вынужденные «отключения» не нарушали общее понимание
11. *Освободить пока* ребенка от второстепенной, вспомогательной, несущественной работы (провести поля, отметить точкой начало, отсчитать клеточки, меньше писать, по возможности пользуясь готовыми тетрадями и карточками и т.п.)
12. При выключении из деятельности во время приготовления уроков (перебирает карандаши, меняет ручки, снимает-надевает тапки, «мечтает», гладит кошку и т.п.) сразу сменить этот вид деятельности на короткое время (поговорить о чем-то постороннем, попросить цветок полить, воды попить и т.п.), при этом ставя задачу – прямо по стоящему рядом будильнику - без отвлечений постараться заниматься, по возможности, хоть на минуту дольше, чем до этого.
13. Сохранять спокойствие, не раздражаться и не нервировать ребенка – он не виноват, что мозг иногда активно может работать только по 10-15 минут! При переутомлении деятельность мозга может быть настолько дезорганизована, что разрушаются уже установленные связи, т.е. забываются уже усвоенные сведения, информация. Или непроизвольно всплывает информация, которую вовремя не мог вспомнить, мешая последующей работе.
14. Помните, ребенок также не виноват (а значит, наказывать и кричать на него не за что!), если не может правильно написать, ответить, решить. Спросите себя – занимались ли вы в раннем детстве с ребенком развивающими занятиями, физическим развитием, развитием его познавательной активности. **Все базовые познавательные потребности формируются до школы,** главным образом, до 5 лет! Обследовали ли вы ребенка, лечили ли, если состояние его нервной системы или что-то другое мешало развитию этой самой базовой познавательной потребности?
15. Вечером не требовать, чтобы ребенок повторил уроки, а лучше почитайте ему то, что надо запомнить – это не приведет к переутомлению
16. Если пока плохо получается сразу в тетради, лучше работать с черновиком, отдыхая перед переписыванием, и переписывая с перерывами. Впрочем, в первую очередь надо следовать собственным продуктивным стратегиям ребенка – кто-то старается сделать как можно быстрее все и сразу, тогда нужно учить обязательно проверять свою работу, так как из-за высокой скорости обычно много ошибок
17. Свободная и непринужденная, но рабочая обстановка приготовления уроков. Монотонная неинтересная работа утомляет еще более (кроме детей с задержкой психического развития)
18. При объяснении материала ребенку выделяйте четкие правила, принцип, алгоритм решения, примеры выбирайте не очень эмоционально ярко окрашенные
19. Не требуйте, чтобы ребенок долго пытался сам разобраться в том, что не понимает – формируется защитная форма деятельности, когда дети делают все равно что, хоть что-нибудь, даже если не понимают что и как надо делать (меньше ругают). Дети быстро привыкают бессмысленной деятельностью «заполнять пустоты», да еще это и запоминают! - т.е. «информационный шум» еще больше дезорганизует мышление
20. Не требуйте с первых дней ребенка работать самостоятельно – он все равно не сможет. Работа ребенка должна быть продумана и организована взрослыми так, чтобы представлять собой четкую последовательность конкретных видов деятельности с отдыхом между ними. Каждую деятельность представить четкой инструкцией в виде рисунка, схемы, которые находятся перед глазами ребенка
21. Необходимо научить постоянным предварительным рассуждениям вслух - они настраивают и подготавливают ребенка к деятельности, делают ее осмысленной, помогая осознавать свои действия. Когда ребенок устает, в его рассуждениях появляются симптоматические повторы, «зацикливания» - значит, нужен отдых!
 |
| 1. Нарушения внимания, памяти, восприятия, мышления (конкретных видов, например, зрительное, слухоречевое, двигательное, тактильное и др.)
2. Нарушение пространственных представлений
3. Слабо развитая координация глаза и руки, неумение правильно писать, срисовывать и т.п.
 | 1. Работа по различению, опознанию предметов, изображений, звуков, ритмов и т.д.
2. Конструирование предметов и картинок из частей, рисование
3. Освоение пространства, начиная с пространства собственного тела (лево-, право-, в-, за-, около-, перед-, под и т.д.)
4. Развивать зрительно-моторную координацию через раскрашивание по методу Монтессори, обучение письму по старому методу поэлементарного письма
5. формировать правильную постановку руки и посадку за столом!
6. Графический диктант- прекрасный способ развития зрительно-моторной координации и скорости переработки информации!
7. Упражнения гимнастики мозга гармонизируют его работу и развивают межполушарное взаимодействие.
8. Если значительно нарушены одновременно такие процессы как внимание, скорость переработки информации, зрительно-моторная координация необходима консультация невролога, остеопата, ортопеда и др. специалистов
9. Не надо развивать специально память и внимание! Они сами улучшаться, если вы будете развивать интеллект, высшие формы мышления – это самая главная задача из всех, стоящих перед родителями!
10. Обучение чтению должно значительно опережать обучение письму, при том не по методу слухового анализа, а с визуальной опорой на буквы, а еще лучше, целые слова, формируя устойчивый графический образ слова, словосочетания при четком проговаривании. Это позволит избежать дислексии и дисграфии
11. Подавать информацию предельно кратко, конкретно, четко, систематизированно, лаконично формулируя
12. Не спрашивайте что ребенок запомнил, или что сегодня в школе учил! Вместо допроса, вызывающего стресс, спросите о том, что было интересного, что поразило и т.п.
13. Во время домашних уроков подавайте информацию, обновляя ее каждый раз частично. Вместе с ребенком старайтесь чаще ее обыгрывать, а показывать быстро и весело, не занудно
14. Обучая чтению, не заставляйте ребенка читать вслух, проговаривать. Лучше разобрать сначала про себя
15. Не заставляйте пересказывать текст! Лучше отвечать на вопросы, или придумывать вопросы к тексту, кратко обозначать смысл абзаца
16. Объясняя, давайте точный алгоритм действий, умейте выделить сущность, желательно разрабатывая графическое изображение алгоритма для каждой темы, избегать ярких и сильных эмоциональных впечатлений, дезорганизующих деятельность
17. Обучите ребенка специальной внешней фиксации промежуточных ответов в процессе последовательно выполняемых операций, иначе весь процесс « не помещается» в оперативную память
18. Обучите ребенка пользоваться рисунками, чертежами, таблицами, т.е. различными опорными схемами. Игры, связанные с моделированием, конструированием, выкладыванием узоров, картинок по образцам помогут развить визуальный интеллект
19. Если у ребенка ригидный тип нервной системы, медленный темп врабатываемости, низкая скорость переработки информации, или он часто «выключается», он не будет успевать за общим темпом работы в классе. Родителям необходимо доделывать работу с ребенком дома, полезно общее упреждающее знакомство с информацией
20. Проговорите с ребенком об особенностях его нервной системы, объяснив, что это проходит и тренируется, что он «не тупой», и у каждого ребенка и взрослого свои особенности и сложности, с которыми он должен научиться справляться и обходить их. Иначе заниженная самооценка, отсутствие мотивации к учебе, неумение преодолевать трудности не позволят реализовать ни интеллектуальный, ни личностный потенциал даже тогда, когда созреет нервная система и уйдут проблемы. Ваша вера и поддержка ребенку необходимы!
21. Если ребенок не помнит того, что уже понял, правильно делал, отвечал – это не злой умысел! Чтобы материал закрепился, был передан из кратковременной оперативной памяти в долговременную, нужно повторять и закреплять пройденный материал неоднократно!
 |
| 1. Полевое поведение, отвлекаемость
2. Импульсив-ность
3. Инертность
4. Трудности составления программы поведения
 | 1. Опора на интерес
2. Работа по плану
3. Составление плана деятельности
4. Игры с правилами
5. Обучение самоконтролю, а не наказание и не нотации!
6. Обучение самопрограммированию, внутренним установкам, например, перед уроком ребенок дает себе установку на внимание, собранность, а со звонком на перемену установку на спокойное доброжелательное поведение и общение (Я буду…….)
7. Обучение пониманию эмоций, чувств и мотивации поведения других людей, своих собственных
8. Обучение ребенка умению себя хвалить и поощрять, созданию *собственной системы* лишений и наказаний
 |
| 1. Слабость двуручного взаимодействия
2. Общая неловкость, нарушение равновесия
 | 1. Развитие общей моторики
2. Игры в мяч,с воздушным шаром, другие активные спортивные игры
3. Рукоделие
4. Активное участие в домашних делах
5. Медицинское обследование.
6. Физкультура, ЛФК
7. Кинезиоупражнения
 |