

Исмагилова Л.Е.

**Советы психолога.**

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

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

<i>Типичные трудности</i>	<i>Помощь</i>
<p>1. Высокая умственная и (или) физическая истощаемость</p> <p>2. Трудности включения в деятельность</p> <p>3. Низкий темп активности и реагирования</p> <p>4. Эмоциональная лабильность</p> <p>5. Нарушения внимания и памяти</p>	<p>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!</p> <p>2. Возможно более мягкое, замедленное вхождение в школьную жизнь, избегать переутомления у ребенка. Чередование контрастных видов деятельности.</p> <p>3. Сенсорная стимуляция, тактильные контакты, эмоциональное заражение положительными эмоциями, верой в успех, заинтересованность родителей.</p> <p>4. Физическая нагрузка, обязательные прогулки, дневной сон или отдых.</p> <p>5. Создание мотивации интереса к познанию, достижению успеха, опора на интерес (а не на страхе лишения чего-либо, наказания!)</p> <p>6. Консультация невролога, ортопеда, остеопата и др. специалистов при необходимости.</p> <p>7. Определить тип нервной системы, учитывать его при организации деятельности (ригидный, астенический, реактивный, активный и т.п.), обходя дефект, если он есть.</p> <p>8. По возможности, исключить пребывание в группе продленного дня и длительное групповое общение.</p> <p>9. 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, хорошо рассказывать <b>заранее</b> содержание предстоящего урока, чтобы вынужденные «отключения» не нарушали общее понимание.</p> <p>10. Формирование самостоятельности - важнейшая задача, которая заключается в передаче</p>

ответственности за уроки ребенку. Эта задача может быть выполнена только тогда, когда ребенок с вашей помощью сначала научится решать поставленные перед ним задачи и преодолевать все сложности новой жизни, поверит, что сможет все делать сам.

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, уходит попить и т.п.) сразу сменить этот вид деятельности на короткое время (поговорить о чем-то постороннем, попросить цветок полить, воды попить и т.п.). **Не позволять ребенку сидеть часами за уроками не делая их!**

13. При этом ставить задачу – прямо по стоящему рядом будильнику - засечь время, за которое без отвлечений сможет работать ребенок. При выполнении следующего задания постараться заниматься, по возможности, хоть на минуту дольше, чем до этого.

14. 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 произвольно всплывает информация, которую вовремя не мог вспомнить, мешая последующей работе.

15. 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?

16. Вечером не требовать, чтобы ребенок повторил уроки, а лучше почитайте ему то, что надо запомнить – это не приведет к переутомлению. Вечерние занятия часто мешают заснуть ребенку, т.к. активизируют работу мозга. Если не успели сделать домашнее задание – встаньте на полчаса раньше и утром сделайте его.
17. Если пока плохо получается сразу в тетради, лучше работать с черновиком, отдыхая перед переписыванием, и переписывая с перерывами. Но если у ребенка высокая истощаемость, он быстро устает – не заставляйте его работать в черновике вообще! 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. Кто-то вработывается медленно, и только потом наступает оптимальная активность. У кого-то очень короткие периоды активности, перемежающиеся «выключениями», и надо ловить эти моменты активности, используя их для работы.
18. Свободная и непринужденная, но рабочая обстановка приготовления уроков. Монотонная неинтересная работа утомляет еще более (кроме детей с задержкой психического развития).
19. При объяснении материала ребенку выделяйте четкие правила, принцип, алгоритм решения, примеры выбирайте не очень эмоционально ярко окрашенные.
20. 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.
21. Не требуйте с первых дней от ребенка работать

	<p>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. Почти каждую деятельность желательно представить четкой инструкцией в виде рисунка, схемы, которые находятся перед глазами ребенка.</p> <p>22. Необходимо научить постоянным предварительным <b>рассуждениям вслух</b> - они настраивают и подготавливают ребенка к деятельности, делают ее осмысленной, помогая осознавать свои действия. Когда ребенок устает, в его рассуждениях появляются симптоматические повторы, «заикливания» - значит, нужен отдых!</p>
<p>1. Нарушения внимания, памяти, восприятия, (конкретных видов, например, зрительное, слухоречевое, двигательное, тактильное и др.), мышления (интуитивное, логическое, речевое, образное, визуальное, пространственное и т.д.)</p> <p>2. Нарушение пространственных представлений</p> <p>3. Слабо развитая координация глаза и руки, неумение</p>	<p>1. Работа по различению, опознанию предметов, изображений, звуков, ритмов и т.д.</p> <p>2. Конструирование предметов и картинок из частей, собирание различных схем по образцу из кубиков, лего и т.п., рисование.</p> <p>3. Освоение пространства, начиная с пространства собственного тела (лево-, право-, в-, за-, около-, перед-, под и т.д.)</p> <p>4. Развивать зрительно-моторную координацию через раскрашивание по методу Монтессори, обучение письму по старому методу поэлементарного письма, используя уроки каллиграфии на ютубе.</p> <p>5. Формировать правильную постановку руки и посадку за столом!</p> <p>6. Графический диктант - прекрасный способ развития зрительно-моторной координации и скорости переработки информации!</p> <p>7. Упражнения <b>гимнастики мозга</b> гармонизируют его работу и развивают межполушарное взаимодействие.</p> <p>8. Если значительно нарушены одновременно такие процессы как внимание, скорость переработки информации, зрительно-моторная координация, необходима консультация невролога, остеопата, ортопеда и др. специалистов.</p> <p>9. Не надо развивать специально память и внимание! Они сами улучшатся, если вы будете развивать интеллект, высшие формы мышления – это самая главная задача из всех, стоящих перед родителями! Заниматься мнемотехникой хорошо, когда</p>

<p>правильно писать, срисовывать и т.п.</p>	<p>достаточно сформированы основные интеллектуальные операции и нет неврологических проблем.</p> <p>10. Обучение чтению должно <b>значительно</b> опережать обучение письму, при том лучше 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. Так учили читать в 50-е – 60-е годы прошлого века. Можно использовать т.н. Кассы.</p> <p>11. Подавать информацию предельно кратко, конкретно, четко, систематизированно, лаконично формулируя.</p> <p>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.</p> <p>13. Во время домашних уроков подавайте информацию, обновляя ее каждый раз частично. Вместе с ребенком старайтесь чаще ее обыгрывать, показывать быстро и весело, не занудно.</p> <p>14. Обучая чтению, <b>не заставляйте ребенка читать вслух</b>, проговаривать. Лучше разобрать сначала про себя.</p> <p>15. Не заставляйте пересказывать текст! Лучше отвечать на вопросы, или придумывать вопросы к тексту, кратко обозначать смысл абзаца, искать дополнительные смыслы («а как ты думаешь, почему он стал таким», «что он мог думать», «что руководило его действиями» и т.п.). Запомнив опорные слова, отражающие смысл абзацев, можно вспомнить и содержание всего текста. Таким образом мы учим выделять главное в тексте, а значит, развиваем и мышление, и память, и речь.</p> <p>16. Объясняя, давайте точный алгоритм действий, умеете выделить суть, желателен разработывая графическое изображение алгоритма для каждой темы, избегать ярких и сильных эмоциональных описаний, отвлекающих на ненужные детали и дезорганизирующих деятельность. Практические жизненные образы и примеры при объяснении используем только в случае, если ребенок долго не</p>
---------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>может понять - в этом случае мы вынуждены опираться на уже сформированное в раннем детстве образное мышление. А наша задача – развивать понятийное логическое мышление, на котором будет строиться все дальнейшее обучение.</p> <p>17. Обучите ребенка специальной внешней фиксации промежуточных ответов в процессе последовательно выполняемых операций, иначе весь процесс «не помещается» одномоментно в оперативную память. Именно поэтому ребенок может хорошо решать примеры, но не справляется с задачами – «не помещаются» в оперативной памяти, поэтому надо из задачи выбрать главное.</p> <p>18. Обучите ребенка пользоваться рисунками, чертежами, таблицами, т.е. различными опорными схемами. Игры, связанные с моделированием, конструированием, выкладыванием узоров, картинок, кубиков по образцам помогут развить визуальный интеллект, пространственное мышление, что является обязательной базой формирования в будущем инженерно-конструкторских и физико-математических способностей.</p> <p>19. Если у ребенка ригидный тип нервной системы, медленный темп вработываемости, 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.</p> <p>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!</p> <p>21. Если ребенок не помнит того, что уже понял, правильно делал, отвечал – это не злой умысел и не упрямство! Чтобы материал закрепился, был</p>
--	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

	<p>передан из кратковременной оперативной памяти в долговременную, нужно повторять и закреплять пройденный материал неоднократно! Пока не вполне зрелый мозг ребенка не может обеспечить безупречную и быструю работу – нужна регулярная работа, тренировка, повторение.</p> <p>22. Для развития логического мышления, его различных операций можно использовать упражнения из книг С.Ю. Афонькина, Л.Ф. Тихомировой, А.В. Басова и других авторов. Упражнения должны проводиться регулярно, в качестве игры, а не дополнительных уроков.</p>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Полевое поведение, отвлекаемость</li> <li>2. Импульсивность</li> <li>3. Инертность</li> <li>4. Трудности составления программы поведения</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Опора на интерес.</li> <li>2. Работа по плану.</li> <li>3. Составление плана деятельности.</li> <li>4. Игры с правилами.</li> <li>5. Обучение самоконтролю, а не наказание и не нотации!</li> <li>6. Обучение самопрограммированию, внутренним установкам, например, перед уроком, домашней работой ребенок дает себе установку на внимание, собранность, а со звонком на перемену установку на спокойное доброжелательное поведение и общение («Я буду весь урок внимательным, организованным,.....»)</li> <li>7. Обучение пониманию эмоций, чувств и мотивации поведения других людей, своих собственных.</li> <li>8. Обучение ребенка умению себя хвалить и поощрять, созданию <i>собственной системы</i> лишений и наказаний.</li> </ol>
<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Слабость двуручного взаимодействия</li> <li>2. Общая неловкость, нарушение равновесия</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Развитие общей моторики.</li> <li>2. Игры в мяч, с воздушным шаром, другие активные спортивные игры.</li> <li>3. Рукоделие.</li> <li>4. Активное участие в домашних делах.</li> <li>5. Медицинское обследование.</li> <li>6. Физкультура, ЛФК.</li> <li>7. Кинезиоупражнения, гимнастика мозга.</li> </ol>