

**В школу без стресса!**

Рекомендации

педагога-психолога родителям

**Содержание**



Первый раз в первый класс! Адаптация первоклассника в школе………………………………………………………….……3

Как без проблем вернуться к учебе после летних каникул?……........................................6

Спокойствие, только спокойствие! Делаем уроки без слез и криков………………………………………………………7

Прививаем любовь к чтению……………………………………………………9



Не хочу учиться! Работаем над мотивацией к учебе………………………………………………………………………10

Психологическая безопасность ребенка.

Угрозы и пути решения…........................



**Первый раз в первый класс! Адаптация первоклассника**

**в школе**

**Тревожные симптомы в адаптации**

1. **НЕУСПЕВАЕМОСТЬ.**Если наблюдается общая неуспеваемость по большинству предметов или снижение уровня оценок – проблемы скорее всего психологические. Ребенок может испытывать неуверенность в своих силах, проблемы с одним предметом могут лишить мотивации к обучению, либо присутствуют трудности с организацией времени.
2. **УХОД В СЕБЯ.**Ребенок «считает ворон» на уроках, игнорирует вопросы учителя и не проявляет активности на переменах. Погружение ребенка в свой внутренний мир зачастую говорит о потребности в дополнительном внимании. При наказаниях такие дети обычно закрываются еще сильнее, лучше всего спокойно обсудить с ребенком причины его поведения.

3. **ПОСТОЯННОЕ НАРУШЕНИЕ ПРАВИЛ ПОВЕДЕНИЯ.**Если ребенок, в основном, хорошо учится, но при этом постоянно нарушает школьные правила, то это может происходить по ряду причин. **Во-первых**, ребенок может бунтовать против школьного распорядка. **Во-вторых**, бунт может быть спровоцирован конкретным учителем или сложностями с предметом. **В-третьих,** такое поведение может говорить о болезненной потребности во внимании. **Четвертой причиной** такого поведения может быть скука, если ребенок быстрее одноклассников проходит школьную программу.

4. **ЛЕНЬ.**Безусловно, любой, даже самый волевой человек иногда ленится. В данном случае подразумевается систематическое игнорирование заданий и нежелание прикладывать усилия.

Основные причины лени:

  
*Сниженная любознательность*

Зачастую встречается у детей, которые не получали достаточно внимания в возрасте «почемучки» и постепенно потеряли интерес к познанию. Также свойственна детям, излишне увлеченным мультфильмами.

*Страх неудачи*

Ребенок настолько боится совершить ошибку, что не делает ничего вообще. Обычно возникает, если школьника чересчур резко отчитали за ошибку, и в его голове образовался стереотип, что ошибаться стыдно.

*Особенности темперамента*

Темп деятельности ребенка может отличаться от родительского, поэтому взрослым со стороны иногда кажется, что ребенок ничего не делает. В таких случаях требуется только запастись терпением и не ограничивать сильно его во времени.

*Неуверенность в себе*

Такой ребенок не верит в свои силы и поэтому даже не начинает что-то делать. Такая неуверенность, если ее не побороть, может сильно сказаться на всех сферах жизни ребенка и наложить значительный отпечаток на будущую жизнь.

*Лень от избалованности*

Гораздо реже, но все же встречается лень от избалованности, лень в исконном смысле этого слова. Особенно подвержены ей умные детки, которым обучение дается легко, так как у них нет привычки прикладывать усилия для достижения результатов.

**Рекомендации проведения адаптации к школе**

НЕ СТОИТ СОВМЕЩАТЬ НАЧАЛО ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ С РЕЗКИМ ВОЗРАСТАНИЕМ ВНЕШКОЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ

Зачастую именно с первого класса в жизни ребенка появляются многочисленные секции и кружки. Для первого года обучения вполне достаточно 2-3 дополнительных занятий – таким образом, ребенок не слишком утомляется и в то же время развивается гармонично.

СОХРАНЯТЬ ПРЕЖНИЙ СЕМЕЙНЫЙ СТАТУС

Многие родители с переходом ребенка в школу одновременно устанавливают для него новые правила семейного распорядка и добавляют дополнительные обязанности, оперируя статусом «школьника». Новые обязанности, если в них появилась необходимость, нужно также вводить постепенно, по возможности, не привязывая это к статусу ребенка, и дополняя новыми правами. При этом недооценивать звания «школьник» тоже не стоит, маленький человек должен понимать, что Вы всерьез относитесь к его достижениям.

СЕРЬЕЗНО ПОДОЙТИ К РЕЖИМУ ШКОЛЬНИКА

В соответствии с расписанием школьных занятий и кружков должно быть регламентировано и остальное время ребенка. Лучше придерживаться четкого режима питания и обязательно выделять свободное время для игр. Особое внимание стоит уделить нормализации сна ребенка: придерживаться четкого времени подготовки ко сну и пробуждения. Не стоит отказываться и от дневного сна и выделять время для прогулки.



**Как без проблем вернуться к учебе после летних каникул?**

**Возвращение к рабочему режиму дня**

Если ребенок за время каникул перешел на почти ночной образ жизни, минимум за неделю до школы начните вводить нормальный график сна и бодрствования. Если этого не сделать, ребенка ждут серьезные нервные расстройства.

**Умеренная нагрузка**

Посещение новых кружков, секций и занятий с репетиторами лучше отложить на пару-тройку недель. Сначала нужно привыкнуть к учебнойнагрузкеи домашним заданиям.

**Психологический настрой**

От позиции, которую займут родители, во многом зависит не только желание учиться, но и успехи ребенка. В первые трудные дни не спрашивайте с ученика слишком строго. Пусть вашим вопросом (хотя бы на сентябрь) станет «Что интересного сегодня было в школе?», а не «Что ты сегодня получил(а)?».



****

**Спокойствие, только спокойствие! Делаем уроки без слез и криков**

**Домашние задания – обязанность ребенка**

Правда заключается в том, что, если ребенок с детства не научится выполнять свою работу, преодолевая трудности, во взрослой жизни он будет испытывать проблемы.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

**Совет № 1. Сохраняйте спокойствие**

Не теряйте самообладания, не кричите на ребенка, если он не сразу правильно решает задачу или отвечает на вопросы. Не критикуйте его за неправильные ответы и не поддавайтесь соблазну сделать задание за него.

**Совет № 2. Учитывайте индивидуальные особенности ребенка**

****Кому-то легко даются иностранные языки, но с математикой возникают трудности, кому-то наоборот. Одни дети усидчивы и для них важно, чтобы во время выполнения заданий их никто не отвлекал; другим необходимо делать перерывы и разбивать большие задания на несколько мелких. Некоторые дети самостоятельны и могут выполнять задания без посторонней помощи, но большинству требуется контроль и помощь со стороны родителей соответственно возрасту.

Для более продуктивной работы, необходимо делать перерывы. Для первоклассников каждые 15-20 мин, для детей постарше 30-45 мин. Удобно использовать таймер. В перерыв можно перекусить или немного подвигаться.

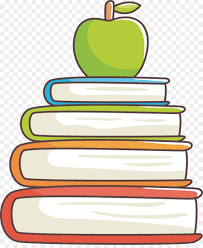
Если ребенок часто отвлекается во время уроков, поставьте таймер и наглядно покажите ребенку, как много времени он тратит на выполнение уроков. А если бы меньше отвлекался, сделал бы быстрее и уже играл.



**Совет № 3. Помогайте ребенку на сложных этапах работы**

Иногда ребенок не может выполнить домашнее задание из-за того, что на определенном этапе у него возникают трудности. И здесь потребуется ваша помощь. Стоит показать пример решения или объяснить часть задания. *Запомнит*е: вы не должны выполнять задание за ребенка, достаточно лишь слегка его подтолкнуть к правильному решению.

**Совет № 4. Позвольте ребенку быть самостоятельным**

Будьтерядомс ребенком, но занимайтесьсвоимделом (вяжите, вышивайте), будьте доступны для вопроса, при этом показывая, что вы тоже заняты, и вы не мешаете друг другу.

**Совет № 5. Решите с супругом, кто из вас будет помогать ребенку с уроками**

Для этого определите, у кого из вас лучше получается объяснять что-либо. Это поможет сэкономить время на выполнение домашних заданий.

**Прививаем любовь к чтению**

ПОМНИТЕ: только в читающей семьерастут читающие дети!

Читайте вслух! Сначала можно читать с ребёнком по очереди (по строчке, по странице, по главе), но постепенно передавайте инициативу ребёнку, не забывайте хвалить его за выразительное чтение и артистизм.

Просите ребёнка делать рисунки к прочитанным книгам. Это разовьёт его воображение, научит слушать внимательнее, быть усидчивее.



Устройте спор, среди братьев и сестер или друзей ребенка, кто быстрее осилит книгу. Победитель получит приз.

Читайте по таймеру несколько минут в день. Или напишите на листочках цифры от 1 до 10, скрутите и положите в «ящик времен». Пусть ребенок вытягивает по 2 листочка, это будут минуты чтения, которые ребенок обязуется истратить.



После того как книга прочитана, обязательно побеседуйте о ней с вашим ребёнком: «Понравилась книга или нет? Почему?», «Что запомнилось, удивило, огорчило?», «Кто из героев понравился? Почему?», «Чему учит эта книга?».

**Не хочу учиться! Работаем над мотивацией к обучению**

****

ПРИЧИНЫ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПРИВЕСТИ К СНИЖЕНИЮ МОТИВАЦИИ

**Причина 1. Отсутствие понимания надобности конкретных знаний**

Один из вопросов, который возникает у учеников «Зачем мне это знать? Мне никогда не пригодится этот предмет».  Задача родителей и учителей помочь ему найти ответ на этот вопрос.



**Причина 2. Отношения с учителями**

Мотивация изучения понижена у тех предметов, преподаватели которых не вызывают положительных эмоций у учеников. Важно научить ребенка объективно смотреть на полученные знания и отделять учителя от предмета.

**Причина 3. Проблемы с общением в классе/школе**

Важно родителям выстроить доверительные отношения с ребенком, чтобы вовремя решитьтрудности, которые могут возникнуть из-за отсутствия совместных тем для разговоров среди одноклассников или возникновения конфликтов.

**Причина 4. Запущенность**

Если определенные темы в рамках школьного предмета были непонятны или пропущены, то есть риск, что предмет будет надолго запущен.

**Причина 5. Недостаток или переизбыток похвалы**

Школьнику, выполняя учебную деятельность, важно видеть обратную связь от близких о том, как он с ней справляется. В случае похвалы и поощрений — они должны быть понятны и предметны, у учащегося должно появиться понимание — за что конкретно его хвалят.

**Причина 6. Баланс контроля родителя**

Как только вы увидите, что школьник в состоянии самостоятельно хорошо учиться, что он не нуждается в вашем ежеминутном внимании, то контроль необходимо постепенно сокращать и сводить на минимум, это повышает чувство ответственности за обучение и внутреннюю мотивацию.

**Причина 8. Постоянные сравнения**

Унизительные сравнения с другими сверстниками, отбивают желание учиться. Лучше сравнивать результаты самого ребенка в настоящем и прошлом.

**Причина 9. Работа с самооценкой**

Важно отслеживать и работать с тем, как ваш ребенок видит себя, научить его объективной оценке своих знаний, умений и навыков. В таком случае, есть возможность избежать завышенной или заниженной самооценки, которые негативно сказываются на мотивации к обучению.



**Психологическая безопасность ребенка**

Угрозы и пути решения

**Источники угрозы психологической безопасности ребенка подразделяются на следующие категории:**

|  |  |
| --- | --- |
| **Внешние источники** | **Внутренние источники** |
| * Враждебная агрессивная среда дома, в школе, на улице. * Необоснованные запреты. * Нарушение личностных границ ребенка. * Нагрузки, не соответствующие возможностям ребенка. * Отсутствия понятных правил взаимоотношений в семье/школе или не соблюдение взрослыми этих правил. * Авторитарный стиль воспитания. | * Низкая самооценка. * Отсутствие ответственности за свои поступки. * Болезненные эмоции и чувства. Неумение с ними правильно справляться. * Проблемы со сном и питанием. * Быстрая утомляемость. * Частые и беспричинные слезы. Беспокойство без видимых причин. * Уединение предпочтительнее общению со сверстниками. |



**Как помочь ребенку?**

* Проанализировать свое собственное родительское отношение к ребенку. Обоснованы ли претензии и недовольства.
* Обратиться к специалистам, если необходима помощь, а не обвинять себя и всех.
* Разговаривать, но, не читая нотации и ругая ребенка, а рассказывая о личном примере или литературном примере, который помог справиться с данной ситуацией/проблемой.



* Научиться самим и научить ребенка правильно и безопасно отпускать болезненную эмоцию из себя!
* Поддерживать своего ребенка. Дома, в спокойной обстановке вы сможете разобраться в причинах и вместе исправить последствия! Сделать выводы и сформировать иной полезный опыт.
* Родителям надо быть с ребенком и в радости и в беде. Не справляться/делать «за ребенка», а вместе с ребенком.

**Уважаемые родители!**

В нашем учреждении

вы можете получить

БЕСПЛАТНО консультацию педагога-психолога

Требуется предварительная запись. Просьба обращаться в кабинет 203 или по телефону 47-67-16

*Педагог-психолог*

*ГЦРиНТТДиЮ*

