

## **Педагогические рекомендации учителю и практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.**

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали";
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;
4. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день;
5. Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать разборки с ребёнком, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;
8. После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов;
9. Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;
10. Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается) необходимы вашим детям;

11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ...";

12. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;

13. Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;

14. Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;

15. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;

16. Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать предстоящую контрольную работу.

## РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА УЧИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ 1-х КЛАССОВ К ШКОЛЕ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации, т.е. помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья, т.е.

- обеспечить своевременную смену видов деятельности;
- не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;
- отводить большее место практическим действиям с предметами, работе с наглядностью.

2. Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.

3. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п.

4. Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественно значимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.

5. Использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания.

6. Используйте активные формы работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально - психологического климата.

7. Знание психологических особенностей детей 6-го -7-го годов жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.

8. Помогите детям организовать свою деятельность, повторяйте последовательность действий из урока в урок.

9. Просите повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.

10. Поощряйте детей задавать вопросы, если что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и то же несколько раз.

11. Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего, в начале обучения в школе, игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.

12. Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса; будьте в курсе их радостей и переживаний.

13. Постоянно подвергайте анализу свою деятельность, ведите поиски новых эффективных методов, приемов обучения, используйте метод сотрудничества и приемы дифференцированного обучения.

Помните, что первоклассник - маленький человек в зоне перехода, весь устремленный в будущее, который имеет право на счастье и уважение своего сложного внутреннего мира со стороны взрослых. Ребенок - равное нам существо, что он не готовится к жизни, а живет полноценной жизнью, возможно гораздо более насыщенной и интересной, чем наша – взрослая жизнь.

Проблемы, с которыми сталкивается первоклассник

№	проблема	психологическая причина	рекомендации
1	Трудности в обучении письму, постоянная грязь в тетради	Недоразвитая мелкая моторика пальцев рук	Занятия на развитие мелкой моторики (лепка, собирание пазлов, леги)
2	Не запоминает, пропускает задания учителя, постоянно переспрашивает, не справляется с заданиями для самостоятельной работы. Любое задание надо повторять несколько раз	Несформированность произвольного внимания, низкий уровень объёма, концентрации, переключения внимания Индивидуально – типологические особенности личности	Игры и упражнения, направленные на развитие внимания Занятия с педагогом - психологом
3	Испытывает страх перед опросом учителем, перед опросом опаздывает на урок, постоянно отвлекается, поднимает руку и молчит	Несформированность отношения к себе, как к школьнику Заниженная самооценка Отсутствие учебной мотивации	Занятия с педагогом – психологом
4	Постоянно забывает учебные принадлежности дома	Высокая эмоциональная нестабильность Повышенная импульсивность	Занятия с педагогом – психологом
5	Тревожность, неуверенность в себе, страх перед родителями и школой	Конфликты между супругами Неудовлетворённость основных потребностей ребёнка в любви и безопасности Завышенные ожидания родителей Ориентация родителей и детей на оценку	Консультации с педагогом – психологом
6	Высокий уровень развития речи (вербализм) на фоне задержки мышления, неумение работать по образцу, соотносить свои действия с существующими правилами, недостаточное включение в практическую деятельность	Преобладание вербального общения, игнорирование таких видов труда, как: действия с предметами, орудиями, сюжетная игра, конструирование, рисование	Развитие образного мышления через рисование, конструирование, лепку, аппликацию, мозаику