

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ВІДДІЛ ОСВІТИ КРАСНОАРМІЙСЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ  АСОЦІАЦІЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ  **Створення сприятливих умов для успішної адаптації учнів перших класів в умовах реалізації Державного стандарту загальної початкової освіти**  Підготувала  творча група практичних  психологів КДНЗ, ЗНЗ  Укладач  методист ММК  Соловйова В.В.  м. Красноармійськ, 2012 р  **ЗМІСТ**  **ВСТУП.** Соловйова В.В., методист, відповідальний за психологічну службу  **РОЗДІЛ І.** Наступність між дитячим садком та школою - умова успішної адаптації першокласників до навчання.   1. Тренінгове заняття для батьків «Попереду школа» (практичний психолог КДНЗ №11 «Чебурашка» Антонова В.М.) 2. Тренінг для батьків «Дорога до школи» (практичний психолог ДНЗ №8 «Ластівка» Пазушко Оксана Олексіївна) 3. Заняття батьківської компетентності «Скоро до школи!»( практичний психолог КДНЗ №2«Росинка» Семенюк В.Л.)   **РОЗДІЛ ІІ.** Робота практичного психолога з батьками в період адаптації   1. Практикум «Адаптація учнів перших класів» (практичний психолог ЗОШ №15 Кожушко В.В.) 2. Матеріали батьківських зборів «Поради батькам першокласників» (практичний психолог ЗОШ №9 Ополінська О.Г.)   **РОЗДІЛ ІІІ.** Робота практичного психолога з учнями перших класів.   1. РОЗВИВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ «ДРУЖНИЙ КЛАС» (практичний психолог ЗОШ №14 Комісар К. С.) 2. Розвивальне заняття для учнів1 класів «Подорож до лісу. В гостях у Мавпочки» (практичний психолог ЗОШ№35 Васильєва О.В.) 3. Розвивальне заняття для першого класу з адаптації «Я – частинка нашого класу» (практичний психолог ЗОШ №6 Костенко О.А.) 4. Система розвиваючих занять для першокласників «Здрастуй, школа!» (практичний психолог ЗОШ № 4 Шмигон Ю.В.)   **РОЗДІЛ ІV.** Робота практичного психолога з педагогами.   1. Семінар для вчителів перших класах «Психологічний супровід першокласників в умовах реалізації нового державного стандарту початкової середньої освіти» (практичний психолог ЗОШ №2 Самофалова Л. М., практичний психолог ЗОШ №5 Янчук А. С.)   **ДОДАТКИ**   1. Поради психолога батькам майбутніхпершокласників **(**практичний психолог КДНЗ №11 «Чебурашка» Антонова В.М.) 2. Роль батьків в адаптації дітей до школи (практичний психолог ЗОШ №12 Лейба Я.А.) 3. Рекомендації для батьків. (практичний психолог ЗОШ №4 Шмигон Ю.В.) 4. Діагностичні матеріали для практичних психологів, батьків, та педагогів майбутніх першокласників **(**практичний психолог КДНЗ № 51 «Золота рибка» Манько Н.В.)     **ВСТУП**  Адаптація першокласників до навчання у школі - одна з найактуальніших проблем дитячої психології, яка вирішує її разом із педагогікою, психогігієною, біологією, соціологією. Процес адаптації – ключовий момент становлення дитини в якості суб'єкта навчальної діяльності. По-перше, тому, що в ході адаптації до шкільного навчання дитина отримує орієнтацію в системі поведінки, яка надовго визначає подальшу долю її розвитку. По-друге, в ході цього процесу формується учнівський колектив з певним рівнем соціально-психологічної згуртованості. Взаємини у шкільному класі виступають дєвим засобом залучення особистості дитини до нових соціальних функцій, культури, норм поведінки, характерних для школи.  Процес адаптації першокласників протікає на всіх рівнях особистості:   * біологічному (пристосування до нового режиму навчання й життя); * психологічному (входження до нової системи вимог, пов'язаних з виконанням навчальної діяльності); * соціальному (входження до учнівського колективу).   Все це означає суттєву перебудову життя, фізіологічних та психічних станів першокласників, що супроводжується неприємними відчуттями дискомфорту (пов'язаними, в основному з втратою звичних й улюблених занять, зміною соціального оточення), зламом і дисбалансом динамічних стереотипів, швидким накопиченням нової інформації та особистісними змінами. Проявами таких станів можуть бути тривожність, фрустрація, нестача впевненості в собі, невротичні прояви.  Зважаючи на те, що з кожним роком збільшується кількість дітей, які зазнають труднощі під час адаптації, виникла необхідність в узагальненні досвіду роботи та створенні збірки матеріалів асоціації практичних психологів міста щодо психологічного супроводу першокласників в умовах реалізації нового Державного стандарту початкової загальної освіти.  Важливою складовою збірки, на наш погляд, є розробки практичних психологів дошкільних навчальних закладів з проблеми наступності між дитячим садочком та школою. Не викликає сумнів, що якісна психологічна підготовка дитини під час перебування у дитячому садочку являється запорукою успішного проходження адаптації на початку шкільного життя.  Також у збірку увийшли практичні матеріали у роботі психолога з батьками і вчителями, як безпосередніми учасниками, які впливають на проходження успішної адаптації.  До збірки увійшли:   * розвивальні заняття з дітьми з питань згуртованості класних колективів та соціалізації до навчання; * розробки тренінгів, практикумів, памяток для батьків ; * семінарське заняття для вчителів, працюючих у перших класах   Методист, відповідальний Соловйова Вікторія Вікторівна  за психологічну службу  http://im7-tub-ua.yandex.net/i?id=305261012-17-72&n=21  **РОЗДІЛ І.**  **НАСТУПНІСТЬ МІЖ ДИТЯЧИМ САДКОМ ТА ШКОЛОЮ - УМОВА УСПІШНОЇ АДАПТАЦІЇ ПЕРШОКЛАСНИКІВ ДО НАВЧАННЯ.**  **ТРЕНІНГОВЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ БАТЬКІВ «ПОПЕРЕДУ ШКОЛА»**  **Автор:** Антонова Вікторія Миколаївна, практичний психолог КДНЗ №11 «Чебурашка»  **Категорія учасників**: батьки майбутніх першокласників  **Мета:** підвищити психологічну культуру батьків дітей старшого дошкільного віку з проблеми адаптації дитини до шкільного навчання, формувати навички позитивного спілкування батьків з дітьми для збереження їх психологічного здоров'я.  **Обладнання:** бейджики, плакат «Майбутні школярики», стікери, ручки; картки синього, зеленого, жовтого кольору; плакат «Правила групи», дві фотокартки чоловіка; надруковані фрази (до завдання «Аналіз проблемних ситуацій»), таблиця «Зрозумій почуття дитини»,аркуш ватману із зображенням великої скриньки, кольорові кружечки за кількістю учасників тренінгової групи, буклети «В очікуванні першого дзвоника».  **Хід заняття:**  **Вступ**  Шановні батьки!  Відомо, яким важким є для багатьох дітей перехід до шкільного навчання. Вступ до школи – новий ступінь у житті кожної дитини. Початок шкільного навчання кардинальним чином міняє весь її спосіб життя. Властива дошкільникам безтурботність, занурення у гру зміняються життям, наповненим безліччю вимог, обов'язків і обмежень. Як же допомогти дитині успішно зустрітися з цими змінами у житті? Яка роль сім'ї у цей період життя дитини? Про це ми сьогодні й поговоримо.  **Вправа «Знайомство»**  **Мета:** допомогти батькам краще пізнати своїх дітей, створити дружню атмосферу, позитивно налаштувати їх на спільну роботу.  Запропонувати батькам написати ім'я своєї дитини вертикально: згори вниз, а навпроти кожної літери записати якість, особливу рису дитини, що починається з цієї літери. А — активний, артистичний... Р — розумний, рухливий...  Т — творчий...  Е — емоційний, енергійний...  М — милий, малий...  **Інструкція***:* назвіть своє ім'я і розкажіть коротенько про свою дитину, сім'ю. Після кожної розповіді розмістити аркушик з ім'ям дитини на загальному плакаті під назвою «Майбутні школярики».  **Правила роботи групи**  Психолог звертається до групи: *«Для чого в нашому житті існують різні правила?»* Після відповідей учасників він пропонує прийняти правила роботи групи під час тренінгового заняття, які записуються на плакаті «Правила групи»:   * вимкнути мобільний телефон; * уважно слухати один одного і не перебивати; * брати активну участь в роботі групи тощо.     **Діагностичний момент, очікування учасників**   * Шановні батьки! У вас на кожному столі лежать кольорові картки. Підніміть картку такого кольору, яка відображає ступінь вашої турботи у зв'язку з шкільним життям дитини, що наближається :   картка синього кольору – сильна турбота;  картка жовтого кольору – виявляється іноді;  картка зеленого кольору – відсутня взагалі.  Питання до батьків:  - У чому ви бачите проблему вашої турботи?  - Озвучте, будь ласка, свої очікування від заняття.  - Отже, втрата віри в себе, відчуття невпевненості, недостатній багаж знань, завишені вимоги до дитини або навпаки надмірна любов до неї і є причинами турбот батьків.  Сьогодні не менше серйозно треба говорити не тільки про готовність до школи дитини, але й про підготовленість батьків до цієї події у житті дитини. Період адаптації до школи, пов'язаний з пристосуванням до її основних вимог, існує у всіх першокласників. Тільки у одних він триває місяць, у інших – три місяці, а у інших - розтягується на весь навчальний рік. Багато чого залежить від індивідуальних особливостей дитини. Процес адаптації відстежуватиметься психологами і педагогами у школі. Але ніхто краще Вас, батьків, не помітить зміни у настрої дитини. Саме від вас багато в чому залежить, наскільки успішно дитина адаптується в перші шкільні дні, чи буде школа для нього тим місцем, де цікаво і весело. Це дійсно серйозне випробування для батьків – випробування життєвої стійкості, доброти, чутливості. Дуже гарно, якщо в перший рік навчання дитина буде відчувати підтримку.  **Вправа «Різні погляди»**  **Мета:** продемонструвати вплив установки на людину.  2-3 батькам пропонують вийти з кабінету. Дають фотокартку людини, попередньо повідомивши, що це – фото злодія. Пропонують описати цю людину. У цей час усій групі учасників показують те саме фото, кажучи, що це відомий дитячий лікар.  Коли через кілька хвилин усі збираються разом, кожна група описує людину з фотокартки (характер, поведінку, манеру спілкування), не називаючи, хто вона.  Описи будуть протилежними.  Обговорення:  - Про що свідчить наведений експеримент? Висновок очевидний: на опис людей вплинула установка. Ми живемо в суспільстві, тому так чи інакше прислухаємося до слів інших. Установка має вплив на наші уявлення про себе та оточуючих, про погане та хороше. І все життя людини минає під впливом установки. Деякі установки ми робимо собі самі, інші нам роблять батьки, вчителі, друзі. Установки мають на нас сильний вплив.  У дитинстві людина схожа на відкриту чисту книгу – що в неї запишуть, те вона й збереже на своїх сторінках життя.  Батьківська установка – це складна взаємодія порад, рекомендацій, життєвих принципів батьків. Тобто всі ті попередження чи схвальні відгуки, які ми чуємо від дорослих упродовж життя, є часткою нашого життєвого сценарію, всі ці фрази зроблять із нас переможців чи невдах. Переможець – це людина, яка може впоратися з життєвими негараздами й витримує все. Що трапляється їй на шляху до мети. Невдаху ж зламають перші серйозні випробування. Звичайно, приємніше бути переможцем, ніж невдахою. Це залежить від самої дитини: наскільки вона впевнена у собі, чи сильна в неї воля. Але в основі всіх її дій буде батьківська установка. Слідкуйте за своїми установками щодо дитини, її навчання й можливостей.    **Аналіз проблемних ситуацій**  **-** На картках написані фрази, які досить часто використовуються дорослими. Спробуйте передбачити як вплинуть ці фрази на майбутнього першокласника, які почуття і переживання вони можуть викликати у нього.  **Картка 1.**  - Ось підеш до школи, там тобі…  - Ти, напевно, будеш двієчником? (Можуть викликати відчуття тривоги, невпевненість у своїх силах, втрату бажання йти до школи).  **Картка 2.**  - Знаєш, як ми будемо тебе любити, якщо ти станеш відмінником! (Батьківські домагання засновані на не реальних можливостях сина або дочки, а на абстрактних уявленнях про ідеальну дитину. Крах батьківських надій може стати джерелом дитячих страждань, привести до втрати впевненості у батьківській любові, а значить, впевненості у собі).  **Картка 3.**   * Учись так, щоб мені за тебе червоніти не доводилося! (Батькам здається, що їх власна самоповага залежить від оцінок, які одержує дитина. Іншими словами: «Тільки від тебе залежить, доведеться мені відчувати сором чи ні, ти несеш відповідальність за мій внутрішній стан і переживання». На дитину звалюють тягар подвійного навантаження: «Учись добре, щоб мені не було погано». Часто такий непосильний для дитини психологічний вантаж стає причиною неврозу).   **Картка 4.**   * Ти обіцяєш мені не битися в школі і не бігати, а поводитися тихо і спокійно? (Не пред'являєте дитині нездійсненні вимоги, не штовхайте її на шлях явного обману).   **Картка 5.**  - Спробуй мені тільки зробити помилку у зошиті! (У дитини, якій постійно загрожують покаранням, можуть виникнути ворожі почуття до батьків, може розвинутися комплекс неповноцінності тощо.)  **-** Отже, проаналізувавши ситуації спілкування, ми розуміємо які негативні наслідки можуть виникнути від необдуманих висловлювань дорослих.  - Видно, що ви вже трішки втомилися, пропоную таку гру.  **Гра-розминка «Акули»**  На підлозі знаходиться аркуш паперу.   * Уявімо, що ми плаваємо по морю (учасники хаотично рухаються по кімнаті). По команді «Акули!» всі повинні рятуватися (стати на аркуш). * Як почуваєтесь зараз? Чи покращився ваш настрій?   **Інформаційне повідомлення «Правильна організація дня першокласника»**  Дитина 6-7-річного віку повинна спати не менше 10 годин на добу для підтримки нормальної життєдіяльності організму, тобто елементарні підрахунки говорять нам про те, що лягати в ліжко дитина повинна не пізніше 9 годин вечора. Перед сном краще виключити довгий перегляд телепередач і комп'ютерні ігри – нервова система повинна прийти у стан спокою і підготуватися до спокійного сну. Годину перед сном присвятіть спілкуванню з дитиною – згадайте та обсудіть минулий день, обміркуйте плани на майбутнє, пограйте у спокійні ігри.  Бажано, за можливістю, зберегти денний сон. Навіть, якщо спати після школи дитина відмовляється, спокійний відпочинок з закритими очима хоча б 30 хвилин безперечно буде корисним для здоров'я дитини.  У середньому першокласник повинен бути на свіжому повітрі хоча б 3,5 години у день.  Після школи дитина не повинна одразу сідати за виконання завдань, їй необхідно обов'язково відпочити 2-3 години.  Не можна виконувати завдання без перерви. Працездатність шестирічної дитини приблизно 15 - 20 хвилин, потім потрібен відпочинок або перемикання на інший вид діяльності. Багато з дітей із тих або інших причин не справляється з темпами, що вимагаються з боку дорослих. Є й такі діти, які вирізняються повільністю, причина якої може бути різною (особистісні особливості, хвороба).  Які ж основні ознаки перевтоми?  - Плаксивість;  - неуважність;  - роздратування;  - уповільнення темпу мовлення;  - погіршення почерку;  - збільшення кількості помилок та інші.  Якщо це відбувається вдома, під час виконання домашніх завдань, зробіть невелику перерву, перемкніться на щось інше - приємне і корисне для дитини.  Усі побутові справи (догляд за шкільним приладдям, взуттям, одягом...) спробуйте «відрепетирувати» наперед, інакше на бідну дитину разом поваляться і навчання, і дисципліна, і нові взаємостосунки, і побутові проблеми.  Щоб ранок не починався з конфліктів, а уроки - з зауважень, привчайте дитину на передодні ввечері готувати портфель, форму до наступного навчального дня. Разом з дитиною візьміть розклад і зберіть підручники, зошити, шкільне приладдя, а також інші предмети, які попросив принести вчитель. Не дозволяйте дитині сподіватися на дзвінки однокласникам або вчителю, зразу привчайте його запам'ятовувати вимоги та прохання педагогів і записувати завдання вірно, коли навчиться писати.  Для того щоб дитині спокійніше було перший час вчитися, будьте поряд, як ніколи: проводьте до школи, зустрічайте, будьте поряд, коли вона робить уроки, разом гуляйте тощо.  **Вправа «Зрозумій почуття дитини»**  **Інструкція:** щоб зрозуміти почуття дитини, вам необхідно встати на її місце. Перед вами таблиця, в якій вам потрібно заповнити графу «почуття дитини». У лівій колонці ви знайдете опис ситуації і слова дитини, праворуч напишіть, які, на вашу думку, почуття вона відчуває у цьому випадку.   |  |  | | --- | --- | | **Ситуація і слова дитини** | **Почуття дитини** | | Матуся з сином-майбутнім школяриком у магазині канцелярських товарів:   * Мамо, мені більше подобається альбом для малювання з цією обкладинкою. * Яка різниця у чому малювати! – каже матуся і купує той альбом, який вже піднесла продавець. |  | | Батьки до вступу доньки в школу купили шкільне приладдя, склали всі речі у ранець. Доня - матері:   * Мамо, чому мені не можна ні діставати речі з ранцю, ні походити з ним по кімнаті, навіщо ж ви мені його купили? * Для навчання у школі, а не для того, щоб ходити з ним по кімнаті! |  | | Мати і син грають «у школу» з іграшками. «Починаємо урок, - говорить Петрик голосом Ведмедика. – Розкажіть мені віршика». Мама допомагає зайчику піднести лапку. Петрик киває головою: «Розповідай, Зайчику»… |  | | Син виконує завдання у прописах.  Тато:   * Ти зробив кілька помилок, хоча в цілому дуже старався.   Мати:   * Жах! Де ж він старався, одні «каракулі». |  | | Тато запитує у сина:   * Що це у тебе з зошитами, чому вони такі брудні? * Сьогодні, коли я виходив зі школи, хлопчисько вибив у мене портфель, і з нього все посипалося. * Менше б ґав ловив, нічого б не посипалося, недотепа! |  | | Першокласник - мамі:   * Мамо, ти знаєш, я сьогодні перший написав і показав вчителю зошит! * Я теж дуже рада за тебе, молодець, синку! |  | | Донька збирає портфель.   * Мамо, будь ласка, можна я візьму ляльку Машу з собою, я обіцяю, що буду гратися нею тільки на перерві! * У школі треба вчитися, а не в ляльки грати. |  |   Обговорення ситуацій спілкування та почуттів дитини у кожній з них.  **Вправа на рефлексію «Батьківська скарбничка»**  **Інструкція:**  Кожен учасник отримує кружечок, який символізує «скарб» - знання, уміння, навички, отримані впродовж заняття. Психолог пропонує кожному з учасників написати про здобуті скарби. Учасники по черзі «кладуть скарби» у чарівну скриньку (прикріплюють кружечки на аркуш із зображенням скриньки), коментуючи свою дію.  **Підсумок**   * Нашу зустріч сьогодні я хочу закінчити словами Л. Венгера: «Бути готовим до школи вже сьогодні – не значить уміти читати, писати, рахувати. Бути готовим до школи – значить бути готовим усьому цьому навчитися».   Якщо є щось, що турбує в поведінці дитини, її навчанні, не соромтеся звернутися за порадою.  **-** Наше заняття підійшло до кінця. Я підготувала для вас буклети ««В очікуванні першого дзвоника», сподіваюсь, вони стануть вам у пригоді.  **ТРЕНИНГ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**  **«ДОРОГА В ШКОЛУ»**  **Автор:** Пазушко Оксана Алексеевна, практический психолог ДОУ №8 «Ласточка»  **Цель:** формирование социальной компетентности родителей будущих первоклассников в период адаптации к школе.  *Формами проведения занятий***:** групповая дискуссия, мини-лекция, элементы тренинга.  Ориентировочно проведение программы рассчитано на 2 дня  Встреча с родителями начинается с разъяснения целей и задач занятия, которые являются органической частью методического обеспечения адаптации будущих первоклассников к условиям школьной жизни.  *Задачи* программы следующие:  - уточнение и коррекция представлений родителей о ребенке (возрастных закономерностях детского развития; показателях готовности к школьному обучению; особенностях ведущей деятельности) школе (особенностях обучения шестилетних детей) и психолого-педагогических особенностях адаптации ребенка к школьному обучению;  - выявление и коррекция родительских ожиданий и установок в отношении детей и школьного начального обучения;  - помочь родителям проанализировать свое родительское поведение, заострить внимание на положительных моментах воспитания ребенка;  - предоставление рекомендаций родителям  **Занятие 1**  **Вступление**  “Где не хватает терпения надо бы постараться понять, где не понимаю - постараться вытерпеть, и всегда я принимаю ребенка, всегда люблю”.  *С. Соловейчик*  **1.Знакомство :«Презентация себя».**  Родители передают по кругу лист бумаги , на котором изображена большая буква «Я», при этом называют своё имя , место работы , коротко рассказывают о своих увлечениях.  **2.Энергизатор : «Паутинка».** Участники становится в круг, закрывают глаза и, протянув руки вперед накрест, соединяют их – получилась паутинка. Открываем глаза и распутываемся.  **3.Погружение** Прошу Вас взять в руки чистые листы бумаги, закрыть глаза и внимательно слушать меня. Сейчас надо будет выполнить определенные действия с бумагой. Ваша задача — точно следовать инструкции.:  -согнуть лист пополам;  - еще раз пополам;  - оторвать верхний правый угол;  - оторвать нижний правый угол.  - Откройте глаза и посмотрите, что у Вас получилось. Скорее всего, узоры у всех будут различными. Безусловно, найдутся похожие «творения», но одинаковых вы не встретите, хотя инструкция звучала для всех одинаково. Вывод: Фигуры, сделанные Вами, не похожи друг на друга Мы все очень разные, разные характеры, разные взгляды на жизнь, но есть одно, что объединяет нас, - это наши дети.  **4.Экспресс – опрос: «Знаете ли вы своего ребенка?»**  Все берут по ручке и бумаге. Ведущий задает вопросы.  Вопросы:  Имя лучшего друга (подруги).  Любимая игрушка.  Любимый цвет ребёнка.  Любимый мультик.  Цвет глаз.  Любимая еда.  После этого психолог раздаёт родителям листочки с ответами детей. Родители сравнивают свои ответы с ответами детей. Вместе делают вывод , что дети , хоть ещё и маленькие , но многое о них родители уже не могут сказать.  **5. Упражнение «Короны».**  Участники садятся в круг , на головы каждому одеваются «короны» с надписями. Участникам объясняют , что сейчас они будут общаться друг с другом . в соответствии с надписью на «короне».  Надписи: Не обращайте на меня внимание. Смейтесь надо мной. Поправляйте меня. Разговаривайте со мной , как , с самым умным. Разговаривайте со мной , как с маленьким. Умиляйтесь мной. Ведите со мной очень строго. Веселите меня.  Через некоторое время , психолог просит сказать родителей , что же было написано на «короне».Участники делятся своими чувствами после проведения упражнения. Психолог комментирует , подводя итог , что дети испытывают отрицательные эмоции , если взрослые относятся к ним с подобными установками.  **6.Упражнение : «Какой мой ребёнок».**  Каждому родителю дают силуэт «человечка». Предлагают на нём написать качества , свойственные ребёнку. Затем , по кругу , родители озвучивают обозначенные качества . Совместно обсуждаем и делаем вывод о том , какие качества преобладают.  **7. Подведение итогов занятия**  **Занятие 2**  **Ребенок - будущий школьник**  **1. Наши ожидания по отношению к ребенку – будущему школьнику и к  школе**  Работа проводится в форме групповой дискуссии*.* Родители делятся на группы. Желательно заранее подготовить помещение таким образом, чтобы участники сразу рассаживались в группы в произвольном порядке (по интересам).  Прежде чем начнется групповая дискуссия, каждому предлагается индивидуальное задание – в течение 7 минут ответить на два вопроса: 1) опишите, что Вы ожидаете от своего ребенка в первом классе? 2) чего Вы ожидаете от школы?  Далее, каждой группе предлагается выработать свое мнение относительно ожиданий от ребенка и школы, подобрать аргументацию в защиту собственной позиции. Организуется групповая дискуссия.  Следующий этап – представитель от каждой группы озвучивает результат обсуждения (5 минутное сообщение).  **3. Что такое готовность к школьному обучению и Как помочь ребенку подготовиться к школе ?**  Данный материал подается в виде мини-лекции.  **4. Психологическая адаптация детей к школьной жизни и школьному обучению** (предоставление рекомендаций родителям).  **5. Упражнение «Пожелание себе в будущее».** (обсуждение)  **6.** **Подвидение итогов за два занятия.**  **ЗАНЯТТЯ БАТЬКІВСЬКОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ** «СКОРО ДО ШКОЛИ!» **Автор**: Семенюк Віолетта Леонідівна, практичний психолог КДНЗ №2 «Росинка»  **Мета:** залучення уваги батьків до проблеми підготовки дітей до навчання у школі.  **Завдання:**   * Ознайомити батьків із поняттям «психологічна готовність до школи»; * Навчити практичних навичок із формування у дитини готовності до навчання у школі, зокрема мотиваційної готовності; * Ознайомити з методами підтримки дитини найважливіші моменти її життя.   **Матеріали:** іграшка, кольорові прищепки (3 кольори), картки із завданнями, папір для записів, кулькові ручки, дошка, ватман, маркери, пам’ятки для батьків, бейджики.  **Хід заняття**  **Привітання. Вступ** (5 хв)  Як ми готуємо малюка до школи? Більшість обмежується тим, що намагається навчити дитину читати, писати і рахувати. П'ятирічне маля ще не може серйозно займатися, тож абсолютно неприпустимо, щоб подібні «уроки» супроводжувалися скандалами, криками і слізьми.  «Ти не підеш гуляти, доки...». Далі йде перелік того, що він має прочитати, написати і т. д. «Підготовлений» таким чином малюк спочатку дійсно добре встигає, але поступово «домашній запас» закінчується, вчитися стає все важче. Дитина не може бути уважною протягом усього уроку, погано «схоплює» те, що бачить і чує, не радіє із власних успіхів, у школу ходить без задоволення.  Може краще зовсім не готувати дитину до школи? Прийде час, там усього і навчиться?  Педагоги і психологи вважають, що обов'язково треба. Лише без примусу і покарань.  Сьогодні ми разом поміркуємо над цим питанням.  Вправа «Знайомство» (10 хв.)  Матеріали: іграшка, бейджики.  Батьки, передаючи по колу іграшку, наивають своє ім'я та ім'я дитини, пояснюючи, чому вони її так назвали (чіпляють бейджики).  **Вправа «Правила групи»** (10 хв.)  Після знайомства психолог разом із батьками обговорює правила роботи у групі (можна запропонувати свої, а батьки потім їх доповнять). Але обов'язковими є такі пункти:  • конфіденційність;  • повага до партнерів;  • кожен говорить по колу;  • правило «Стоп!».  Бажано записати правила на дошці, щоб вони під час заняття були перед очима.  **Розігрів** (5 хв.)  Батьки міняються місцями, сідаючи в алфавітному порядку за першою буквою імені.  **Психолог**. Сьогодні ми обговоримо дуже важливу тему майбутнє навчання наших дітей у школі.  **Діагностика** (15 хв)  **Психолог.** Пропоную визначити ступінь вашого неспокою з приводу шкільного навчання дитини:  • відчуваєте сильний неспокій — підніміть 2 руки вгору;  • злегка хвилюєтеся — підніміть 1 руку вгору;  • якщо переживаєте почуття радості, впевненості за свою дитину  — плескайте в долоні.  Учасникам потрібно обґрунтувати зроблений вибір. По черзі висловлюються всі батьки.  **Розподіл на команди** (10 хв)  **Мета:** розподіл на команди, об'єднання групи.  **Матеріали:** прищіпки 3 кольорів.  Учасникам чіпляється ззаду на одяг по 1 кольоровій прищіпці.  **Завдання батькам:** якого кольору у нього прищіпка, діляться на 3 групи. У командах мають бути учасники з прищіпками одного кольору.  **Мозковий штурм «Яку дитину можна вва-жати готовою до навчання у школі?»** (15 хв)  **Психолог.** Чи чули ви колись такі слово-сполучення: «Дитина (не) готова до школи»,  «Готовність до школи», «Шкільна зрілість». Що, на вашу думку, означають ці поняття? Яку дитину можна назвати готовою до навчання у школі?  Батьки працюють у командах. Через 5 хвилин кожна команда представляє свої відповіді на запитання, що записуються на ватмані. Потім пропонується прочитати записані «чинники успішної підготовки до школи», вибрати на свій розсуд 3 найважливіших пункти, пронумерувати їх за ступенем значущості, обгрунтувати вибір. Результат обговорюється.  **Психолог**. Спасибі за обговорення! Що ж уключають фахівці в поняття «Готовність ди-тини до навчання у школі»?  **Теоретичний блок** (15 хв)  Психологічна готовність до навчання у школі не полягає в умінні читати й писати. Дітям до школи читання і письмо у кращому разі не шкодять, цифри й літери сприймаються ними як чергова частинка навколишнього світу, і діти швидко втрачають до них інтерес. Надмірний обсяг інформації не розвиває взагалі нічого.  А для чого ж школа, як не для того, щоб навчити малюка читати, писати, рахувати? Що він робитиме у 1-му класі? Нудьгуватиме? Розважатиметься? Терпітиме?  Заняття в різних гуртках із підготовки дитини до школи, звісно, розширює кругозір і загальну обізнаність, але тільки «сильних», розвинутих, здібних дітей. «Слабким» таке навчання до школи найчастіше шкодить, оскільки створює додаткове навантаження на нервову систему, яку діти цього віку витримувати не можуть. Крім того, якщо в дитини до 7 років сформувати неправильні навички читання або письма, її потім неймовірно важко буде перевчити!  Головний пріоритет у питанні освіти дитини на етапі підготовки до школи, як і всього періоду дошкільного дитинства, має належати **загальному розвитку дитини.** Саме це забезпечує подальшу успішність навчання дитини у школі й означає, що педагоги дошкільних освітніх установ і батьки, діти яких ідуть у школу, повинні піклуватися насамперед про те, щоб у першокласників були сформовані загальні здібності та якості особистості, необхідні для здійснення принципово нової для них навчальної діяльності.  Серед головних складових поняття «готовність до школи» — розвиток допитливості й пізнавальної активності дитини, вміння самостійно думати і вирішувати прості розумові завдання.  **Інтелектуальна підготовка** до школи передбачає не так накопичення певних знань, умінь і навичок із окремих предметів, як формування сприйнятливості дітей до знань, розвиток у них особистого досвіду пізнання, проблемна-пошукової діяльності, елементарного експериментування. Головне в дошкільному навчанні — розвиток потенційної здатності дізнаватися нове, тому на етапі дошкільного дитинства знання, вміння і навички розгляда-ються не як самоціль, а як засіб розумового розвитку. їхній обсяг не повинен перевищувати вікових можливостей дітей і дублювати шкільні навчальні програми.  **Найважливіші показники рівня підготовки дитини до школи:**  а) добре розвинене мовлення;  б) сприйняття;  в) пам'ять;  г) уява;  д) наочно-образне мислення, вміння:  • елементарно міркувати;  • виокремлювати істотні ознаки предметів і явищ, доступні розумінню дитини;  • порівнювати предмети, знаходити відмінності і схожість;  • виокремлювати ціле і його частини;  • групувати предмети за певними ознаками;  • робити прості висновки й узагальнення тощо.  Крім перерахованого, для успішного навчання у 1-му класі необхідно, щоб у дитини були розвинені **вольові якості особистості**, щоб вона в доступних для її віку межах керувала своєю поведінкою, вміла спрямовувати власні зусилля на вирішення завдань, була організованою, розуміла і виконувала правила, які пред'являтимуться вчителем.  Важливо, щоб майбутній учень **умів спілкуватися з оточуючими**, був доброзичливим з іншими дітьми, дорослими, зокрема педагогами, вмів підкорятися вимогам однолітків і дорослого, розуміти, що не все залежить від нього.  Важливо також, щоб дитина **вміла керувати своїм тілом**, добре рухалася й орієнтувалася у просторі, щоб у неї була розвинена дрібна моторика рук, а також скоординовані рухи рук і очей.  Важливим компонентом готовності до школи є **особистісна (мотиваційна) готовність**, тобто готовність і бажання дитини прийняти нову соціальну позицію школяра, бажання вчитися, позитивно сприймати образ школи. На жаль, часто батьки не надають належної уваги цьому компоненту.  Змістовна складність зауваженої проблеми полягає в тому, що у багатьох дітей не складається об'єктивне уявлення про школу: воно або надто ідеалізується, неадекватно оптимістичне, або надто негативне: школа викликає побоювання (як щось чуже, тривожне, небезпечне).  ***Найчастіше негативне ставлення до школи формується, якщо:***  1. Дитину в дошкільному дитинстві не привчили обмежувати свої бажання, долати труднощі, і в неї сформувалося своєрідне настановлення на «відмову від зусилля». Оскільки школа вимагає від дитини постійних зусиль, долання труднощів, у неї виникає активна протидія навчанню.  2. Дитину ще в дошкільному дитинстві залякували школою, що дуже небезпечно і шкідливо, особливо для боязких, невпевнених у собі дітей («Ти ж двох слів зв'язати не можеш, як ти у школу підеш?», «Ось підеш у школу, там тобі покажуть!»).  3. Дитині, навпаки, малювали шкільне життя (і майбутні його успіхи) у надто оптимістичних тонах. Зустріч із реальністю в цих випадках може викликати таке сильне розчарування, що у дитини виникає різко негативне ставлення до школи.  **Мозковий штурм «Джерела інформації про школу»** (15 хв)  Мета: допомога в усвідомленні батьками власного виховного впливу; профілактика деструктивних батьківських настановлень.  Батькам пропонується відповісти, з яких джерел дитина може отримати інформацію про школу:  • зі ЗМІ, фільмів, мультфільмів, літератури;  • від різних дорослих, інших дітей;  • від значущих дорослих, від їх ставлення до школи, віри в успіх своєї дитини (мама: «Навіть не знаю, як вона вчитиметься...»).  Батьки висловлюються по черзі, забажанням.  **Розбір ситуації** (15 хв)  Психолог зачитує батькам розповідь мами, син якої вже ходить у школу.  Можливо, ми самі винні: мало не з двох років постійно говорили, як він піде до школи і вчитиметься на одні п'ятірки. Тільки перед школою зрозуміли, що відмінником йому не стати. Ні, він недурний, він звичайний: добрий, рухливий, недуже посидючий, ну, як багато хлопців. У школу він пішов охоче, твердо вірячи, що отримуватиме лише п'ятірки. Перша ж двійка вибила його з колії настільки, що потім він ледве міркував на уроках, боявся йти у школу — раптом знову двійка? І, звичайно, вони повторилися.  До п'ятірок син уже не рвався, і було це не радісно для нього. Покарають за щось його і хлопців — усім нічого, «обтрусилися» й пішли, а він декілька днів сам не свій, напружений, за тиснутий. Пізніше ми з чоловіком зауважили, що він і зовсім втрачає віру в себе. Заговориш із ним про школу — блідне.  Батьки відповідають на **запитання**:  — Яку помилку допустили батьки хлопчика?  — Що робити батькам далі? Як поліпшити ситуацію?  Дайте їм рекомендації.  **Вправа «Ми очікуємо»** (робота у групах)  Кожна група батьків отримує картки, на яких написані фрази, що досить часто використовуються дорослими (15 хв).  КАРТКИ З ВИСЛОВАМИ БАТЬКІВ  Ось підеш у школу, там тобі...  Ти, напевно, будеш двієчником?!  Знаєш, як ми тебе любитимемо, якщо ти станеш Відмінником?.  Учися так, щоб мені за тебе червоніти не доводилося!  Ти обіцяєш мені у щколі не битися й не бігати, а поводитися тихо і спокійно?  Спробуй іще раз зробити помилки в роботі!  Пропонується передбачити, яким може бути ефект цих фраз для майбутнього першокласника, які відчуття й переживання дитини можуть стимулювати такі стереотипи виховання?  **Вправа «Мікрофон»** (10 хв)  Учасникам пропонується закінчити речення: «Щоб допомогти моїй дитині стати учнем, я...».  **Зворотний зв'язок** (10 хв)  **Психолог**. Дякую за активну участь і спів-працю! Сподіваюся, ця зустріч була корисною для всіх!  Батькам по черзі пропонується поділитися своїми відчуттями і думками з приводу заняття.  Заняття завершується словами: **«Найкращий спосіб зробити дітей хорошими - це зробити їх щасливими»** (Оскар Уайльд).  Усі отримують пам'ятки «Створення позитивного ставлення до школи у дошкільника.  http://s019.radikal.ru/i609/1205/3f/b1e8554d69c1.jpg  **РОЗДІЛ ІІ.**  **РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З БАТЬКАМИ В ПЕРІОД АДАПТАЦІЇ**  **ПРАКТИКУМ «АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ»**  **Автор:** Кожушко Валентина Владимировна, практический психолог ОШ №15  **Категория участников**: родители первоклассников  **Цель:** познакомить родителей с вопросами адаптации ребенка к школе, предложить практические советы по предупреждению и решению проблем детей, возникающих в адаптационный период.  **Форма работы:** информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.  **Ход собрания**   1. **Игра «Цветок настроения»**   На доску помещен цветок с лепестками разных цветов. Выберите тот лепесток, цвет которого соответствует преобладающему у вас настроению после того, как ваш ребенок переступил порог школы.  Светлая цветовая гамма – положительный настрой, тёмная – проблемы в адаптации.   1. **Информационное сообщение**   Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников.  Адаптация — процесс довольно длительный и трудный. И трудности испытывает не только первоклассник, но и родитель, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей.  ***Адаптация к школе*** имеет две стороны: социально-психологическую *-* коренным образом меняется социальная ситуация, формируется новый для ребенка вид деятельности - учебная, физиологическую - организм должен привыкнуть работать в новом режиме.  Процесс адаптации ребенка к школе можно разделить на несколько этапов, каждый из которых имеет свои особенности.  ***Первый этап***– ориентировочный, характеризующийся бурной реакцией и значительным напряжением практически всех систем организма. Длится две-три недели.  ***Второй этап*** – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия. На втором этапе затраты снижается, бурная реакция начинает затихать.  ***Третий этап*** – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Возможности детского организма далеко не безграничны, а длительное напряжение и связанное с ним переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.  Выделяются группы детей, дающих легкую адаптацию, средней тяжести и тяжелую.  ***Первая группа*** детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Иногда у них отмечаются сложности либо в контактах с детьми, либо в отношениях с учителем, так как им еще трудно выполнять все требования правил поведения. Но к концу октября происходит освоение и с новым статусом ученика, и с новыми требованиями, и с новым режимом. Это ***легкая*** форма адаптации.  ***Вторая группа*** детей имеет длительный период адаптации, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, детьми. Как правило, эти дети испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными школьным требованиям. Это форма ***средней*** тяжести адаптации.  ***Третья группа*** – дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями; кроме того, они не усваивают учебную программу, у них отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Именно на таких детей чаще всего жалуются учителя, родители. Это ***тяжелая*** форма адаптации. Постоянные неуспехи в учебе, отсутствие контакта с учителем создают отчуждение и отрицательное отношение сверстников. Среди этих детей могут быть те, кто нуждается в специальном лечении – ученики с нарушениями психоневрологической сферы, но могут быть и ученики, не готовые к обучению. Если вовремя не разобраться в причинах плохого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, то все вместе может привести к срыву, дальнейшей задержке в развитии и неблагоприятно отразиться на состоянии здоровья ребенка. Так или иначе, плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика и вместе с родителями разобраться в причинах трудности адаптации к школе.   1. **Практическое задание 1**   *Психолог предлагает родителям попробовать предугадать, как повлияют фразы, довольно часто используемые взрослыми, на первоклассника, какие чувства и переживания они вызовут у него.*  *(Фразы зачитываются поочередно, идет обсуждение после каждой зачитанной фразы)*   1. Знаешь, как мы будем тебя любить, если ты станешь отличником? 2. Учись так, чтобы мне за тебя краснеть не приходилось! 3. Ты обещаешь мне не драться в школе и не бегать, а вести себя тихо и спокойно? 4. Попробуй мне только писать неаккуратно в тетрадях!   *Подведение итогов психологом:*  Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отно­шение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. На первых порах для ребен­ка необходимо ощущение собственной успешности. Оно значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации. Вот почему на первых порах для ребенка особенно важно поощрение и недопустимы угрозы и наказания. Но хвалить первоклассника – это не просто называть его молод­цом или умницей. Здесь есть несколько тонкостей. Поощрение должно быть конкретным: мы хвалим не ребенка само­го по себе, а какую-то черту его поведения, результат его деятельности. Когда мы говорим ребенку: «Ты сегодня очень аккуратно написал бук­вы!» или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок полу­чает информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и понимает, что для него это возможно. Если же мы гово­рим: «Умница, отлично!», - то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ребенку трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.  Бывает и так, что очень трудно найти, за что ребенка похвалить.  В этом случае нужно найти что-то такое, что у ребенка все-таки получа­ется хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. И в том случае, когда у ребенка что-то не получается, обращаться к этому, что­бы помочь ребенку поверить в свои силы.   1. **Практическое задание 2**   *Родители рассаживаются за четыре стола по собственному желанию. Каждая группа получает педагогическую ситуацию, обсуждает её, высказывает своё мнение.*  **Ситуация 1. Ребёнок отправляется в школу. На прощание вы говорите ему:**  а) Смотри, веди себя как следует.  б) Сегодня увидимся в … часов.  в) Удачи, сынок (дочь)  **Ситуация 2. Ребёнок забыл положить в портфель учебник, дневник или пластилин. Вы скажете:**  а) Неужели я доживу до того дня, когда ты сам вспомнишь, что надо брать в школу.  б) Вот разиня! Ты бы и голову дома забыл, не сиди она у тебя на плечах!  в) Вот твой учебник (дневник, пластилин)  **Ситуация 3. Ребёнок пришёл из школы. Вы спросите:**  а) Ну показывай, что у тебя там в тетрадях и дневнике? б) Что сегодня было интересного в школе?  в) Чему сегодня научился?  **Ситуация 4. Вашего ребёнка трудно уложить спать. Вы:**  а) Объясняете ему важность сна для его здоровья.  б) Позволите делать ему, что он хочет (когда ляжет, тогда и ладно)  в) Всегда в одно время, даже если со слезами.  *Подведение итогов психологом:*  Когда родители спрашивают у ребенка: «Как дела в школе? Что получил?», они тем самым показывают, что их интересуют, прежде всего, оценки. А вопро­сы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Ка­кие уроки были для тебя самыми интересными?» - дают ребенку по­нять, что главное в школе – учение и общение.  Часто родительские притязания основаны не на понимании и учёте реальных возможностей ребёнка, а на абстрактных представлениях о некоем идеале. Часто возникает ситуация завышенных требований. На ребёнка ложится бремя двойной нагрузки: «Веди себя в школе хорошо, чтобы мне не было плохо». Часто такой груз становится непосильным для ребёнка. Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.  1. Будите ребёнка 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 там у тебя в дневнике?" 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 взбучку, 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. 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. 17. **Заключительное слово**   Ваш малыш стал школьником! Мы, педагоги, рады видеть его в нашем учебном заведении. Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей! Мы желаем Вам успехов!  *(Родители получают буклеты «Рекомендации родителям первоклассников»).*  **СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**  **МАТЕРИАЛЫ РОДИТЕЛЬСКОГО СОБРАНИЯ**  **Автор:** Ополинская Елена Игнатьевна, практический психолог ОШ №9  **Категория:** родители первоклассников  Поступление в школу для ребенка – это стресс. Очень много нового и непривычного видит он в школе. Особенность сегодняшних детей, пришедших в первый класс, – быстрая утомляемость. На первом уроке они откровенно зевают, на третьем – лежат на партах. Чем мы, взрослые, можем помочь ребенку? Прежде всего стоит помнить о старых и надежных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, обязательно полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребенка на доброе отношение ко всему. Скажите: "Доброе утро", – и собирайтесь в школу без суеты.  Придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребенку необходимо. Безопасный, но не короткий.  Встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока еще не за что.  Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу.  в) Ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.  Я не встречала родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том и в другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: "Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!" Это недопустимо. Пожалуйста, помните об этом.  Духовное и физическое здоровье первоклассника зависит от контактов со всеми, кто работает в школе. Невозможно не уважать учителя начальной школы, потому что он работает и живет жизнью своих ребят. Поддержите словом и делом своего учителя, помогите ему. Не спешите осуждать учителя, администрацию школы, не торопитесь категорично высказывать свое мнение о них – лучше посоветуйтесь: ведь все, что делается учителем, прежде всего делается на благо вашего ребенка.  Самые сложные занятия для первоклассника - это не решение задачек и не подсчет палочек и яблок, а... письмо. Причем непосредственно написание букв, слов и предложений, равно как и переписывание слов и предложений с доски. Ну как запомнишь все эти закорючки и хвостики? А если и запомнил - то почему они упорно не хотят походить на аккуратную «ж» из школьной прописи, а норовят превратиться в многоногое чудовище? Не стоит ахать, увидев первые строчки своего школьника, и ни в коем случае не давайте ему понять, что он плохо справляется с прописью. Лучше скажите - отличный результат, у меня поначалу выходило хуже, давай поспорим, что уже через две недели ты будешь писать точь-в-точь как Марья Ивановна? Ребенок учится делать то, чего ему пока еще не приходилось делать, и ваше одобрение, как и осознание его собственных успехов, очень важны на этом этапе жизни.  Вторым по сложности предметом для первоклассника, в зависимости от его наклонностей и уровня подготовки, будет либо математика, либо чтение. Если любимую книжку сказок ваш малыш уже в шесть лет читал без всяких проблем, скорее всего, ему понадобится помощь со сложением и вычитанием яблок. Ну, а если к чтению всерьез приступил совсем недавно, то читать он будет с напряжением всех физических сил.  Поэтому важно помнить, что продолжительность непрерывного чтения не должна в 6 лет превышать 8 минут, а в 7-8 лет - 10 минут. Оптимальная продолжительность непрерывного письма - 2 минуты 40 секунд в начале урока, и 1 минута 45 секунд в конце (то же самое и при приготовлении домашних заданий).  Эффективность работы маленького школьника так же подвержена суточному режиму, как и ваш рабочий день. Установлено, что первый урок приходится на период врабатывания в учебный процесс, второй урок - пик работоспособности. Высокое напряжение умственных сил у первоклашки не бывает долгим, и уже к третьему уроку работоспособность падает, а на четвертый урок остается минимум внутренних резервов. Школьные предметы должны попадать в эту схему по уровню их сложности, письмо оптимально расположить на втором уроке, первый и четвертый оставить для самых легких, ознакомительных предметов.  Правильно готовимся...  После прихода домой первоклассник, если он не остается на полный день в школе, должен съесть горячий обед и отдохнуть после занятий. Домашние задания лучше всего сделать в период 15-16 часов. Нельзя садиться за них сразу - ребенок не успеет отдохнуть, а работоспособность к этому времени, как вы помните, будет стремиться к нулю. Нельзя переносить их на вечер - письмо требует аккуратности и усидчивости, уставший школьник будет допускать помарки и описки, да и сидеть над заданием намного дольше, чем в дневное время, или же делать его кое-как, торопясь лечь спать.  Каждые 15 минут нужно менять позу, каждые 30 - делать маленький перерыв, «физкультминутку», можно под музыку. Это не только укрепляет здоровье, но и восстанавливает работоспособность, помогает сбросить напряжение и отдаляет усталость.  Нельзя начинать готовиться «кавалерийским наскоком» - с самых сложных предметов. Помните о периоде врабатывания! Начинать нужно с несложных и непродолжительных по времени заданий, быстрое их выполнение заставит первоклашку убедиться в собственных силах и способностях. После этого нужно переходить к более сложным, ну а последним, на спаде общей работоспособности, сделать еще одно легкое задание. Тогда ребенок будет вставать из-за стола не в подавленном из-за большой нагрузки настроении, а с уверенностью в том, что ему легко дается учеба. Сохранить бодрое настроение и не позволить ребенку «опустить руки» («Мама, у меня ничего не получается!») - основная задача родителей на первом году учебы.  ...и отдыхаем  Очень часто доводится слышать вопросы о прогулках и времени, проведенном на свежем воздухе. Не менее часто родители сетуют на то, что ребенку некогда гулять, или не с кем, или некогда родителям, или... Можно найти сотню причин и объяснений, но ответ в любом случае будет однозначным - исключить прогулку из режима дня школьника нельзя! Норма прогулки для школьников младших классов - не меньше 3-3,5 часов в день.  Если ребенок ослаблен и жалуется на усталость, ему показан полуторачасовой дневной сон в хорошо проветренной комнате. Если вы отдали ребенка в спортивную секцию или занимаетесь с ним дома или во дворе бегом, гимнастическими упражнениями или подвижными играми, помните, что занятия спортом должны начаться не ранее, чем через 40 минут после приема пищи.  Ужинать нужно за 2 часа до сна - это лучшая профилактика бессонницы, плохого, беспокойного сна у первоклашек. Если вы думаете, что активный ребенок успеет проголодаться за это время, за полчаса до ухода ко сну можно предложить ему стакан молока или какао с маленькой булочкой, или немного фруктов. Перед сном полезно погулять около двадцати-пятнадцати минут, и если такой возможности у вас нет, то хотя бы проследите, чтобы комната, в которой спит ребенок, была хорошо проветрена. Спать первоклассник должен не менее 9 часов - без учета времени на дневной сон.  Самая главная цель родителей в этот период - дать ребенку опыт самостоятельной работы, с первых же дней внушая, что только он сам ответственен за то, что происходит с ним в школе. Это очень важно на этой первой, самой главной ступеньке во взрослую жизнь. И ребенок в силу своих возрастных особенностей уже вполне способен принять и понять эту ответственность. Имеется ввиду возраст 7 -8 лет. Именно поэтому среди психологов так много противников начала обучения с шести лет.  **Итак, основной урок, который должен усвоить ваш малыш - самостоятельность. В связи с этим несколько конкретных рекомендаций:**  1. С самого начала не стоит делать уроки с ребенком или, тем более, за него. Достаточно пару раз посидеть с ним рядом, и он к этому привыкнет на все ближайшие годы. И не стоит потом удивляться, придя вечером с работы, что чадо за уроки и не принималось, мотивируя это тем, что взрослых не было дома. Или тому, что ребенок прослушал объяснения учителя на уроке. А зачем? Папа вечером все объяснит заново. Или тому, что в один прекрасный момент услышите такие аргументы, как «а ты мне этого не объяснял» или «а ты сама неправильно решила». Вы сами дали в его руки железное алиби всех его неудач в школе. Не надо поддаваться на уговоры о помощи и тем более, самим навязывать свою помощь. Это заставляет ребенка поверить, что он сам абсолютно беспомощен. Попробуйте сразу объяснить ему, что у вас есть работа, в которой вы разбираетесь, а у него - учеба. И каждый отвечает за свое дело.  2. Не стоит регулярно проверять домашнее задание, если ребенок сам об этом не просит. Разумеется, ребенку иногда может понадобиться ваша помощь, но она не должна перерастать в систему, где ответственность за все ошибки перекладывается на плечи родителей. Больше половины всех учеников не могут избавиться от этой привычки даже в старших классах.  3. Постарайтесь не надоедать ребенку вопросами и упреками по поводу его отметок. Вряд ли найдется родитель, который, вернувшись с работы, не спросит первым делом: «Ну как, уроки сделал? А какие у тебя сегодня отметки?». У ребенка постепенно складывается ощущение, что взрослых интересует не он сам, а его успехи в школе. А, между тем, для детей этого возраста это совсем не самое главное в жизни. С ним за день происходила масса самых интересных и очень важных вещей. И так хочется поделиться! Но маму с папой интересует совсем другое. А если еще, не дай бог, отметки за день не самые лучшие, то обо всех этих, повторяю - очень важных событиях - и начинать говорить не стоит: мама с папой будут только недовольны. Родителям почему-то кажется, что вопросом об отметках они проявляют свою заботу, а так же ускоряют процесс адаптации к школе, дисциплинируют ребенка. На самом деле, эффект получается обратным: дети злятся, делают все, что угодно, кроме уроков, атмосфера в доме накаляется... Лучше спрашивать не об оценках (он о них и сам расскажет), а о том, что же было интересного в школе, что было трудно, а что легко, может быть малышу что-то не нравится. Таким образом вы соберете гораздо больше информации о делах в школе, ребенок не закроется в ответ на прямой вопрос об оценках и уроках. И самое главное: вы покажете ему, что вы с ним заодно, вы рядом и всегда готовы помочь и посочувствовать. Чаще всего ребенку от вас нужно не объяснения таблицы умножения или склонений глаголов, а просто внимание. А с уроками он и сам справится прекрасно.  4. Постарайтесь не делать ребенку критических замечаний, когда он делает уроки, выяснять отношения и комментировать его действия. Фразы типа «Если бы ты хорошо слушал в школе, то смог бы решить эту задачу» или «Если бы ты не отвлекался все время, то давно бы сделал уроки» сосредоточенности и вниманию не способствуют. Зато они постепенно убивают в ребенке уверенность в своих силах, сбивают его и явно замедляют процесс приготовления домашних заданий. Если уж быть до конца честными перед собой, то таким образом вы «спускаете собственные пары», срываете зло на свою же беспомощность.  5. Удобное время для занятий лучше выбрать вместе с ребенком. Пусть он ак-тивно и сознательно поучаствует в этом процессе на равных с вами. Уверяю вас, что ничто так не дисциплинирует, как равноправное участие в установлении правил. Режим, таким образом, не будет навязан ребенку (что может только усилить его негативизм, протест против давления и желание все сделать наоборот), а согласован с ним, как со взрослым. Не стоит навязывать жесткую схему: «Сначала уроки, потом - все остальное». Нужно ли вам, чтобы уроки воспринимались, как наказание? Например, в теплое время года сразу после школы лучше погулять, а уж потом садиться за стол. Зимой, наоборот, лучше сначала позаниматься, а потом садиться за компьютер или телевизор.  Если же у ребенка возникают действительно серьезные проблемы со школой, то скандалами и жесткой дисциплиной тут точно не поможешь. Когда родители проявляют повышенный интерес к учебе, дети часто намеренно отказываются заниматься, отказываются оправдывать их надежды. Это своего рода, протест против давления, проявление чувства независимости. Очень часто неудачи в школе, нежелание учиться бывает вызвано причинами, не имеющими ничего общего с умственными способностями ребенка, например, не сложившимися отношениями в классе или с учителем. В этом случае бывает очень тяжело разобраться в ситуации, тем более, если ребенок замкнулся из-за того, что вы интересуетесь только его отметками и ругаете за них. В этом случае не мешает помнить, что почти в каждой школе сейчас работает детский психолог, и разрешение подобных ситуаций входит в его прямые обязанности.  http://utrolive.com/uploads/posts/2011-09/1315831292_imagesCADEO6PQ.jpg  **РОЗДІЛ ІІІ.**  **РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З УЧНЯМИ ПЕРШИХ КЛАСІВ**.  **РОЗВИВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ «ДРУЖНИЙ КЛАС»**  **Автор:** Комісар Катерина Сергіївна, практичний психолог ЗОШ №14  **Мета**: формування позитивного відношення до нової соціальної середи ( класному колективу).  **Задачі:**   * створення позитивного психологічного клімату; * навчання дітей розуміння власного настрою; * розвиток почуття колективізму;   **Хід заняття**  «Я дуже рада зустрічі з вами. Ви прийшли до школи, і наша школа стане місцем де ви будете пізнавати багато цікавого, отримаєте відповіді на різні запитання і, звичайно, тут ви зустрінете багато друзів».  Вправа «Давайте привітаємося з другом»  Це привітання незвичне, тому що вітатися з друзями потрібно лагідно та весело, давайте спробуємо.  У коло всі разом ставайте  І посмішку передавайте.  На сусіда подивіться  Та йому ви посміхніться.  Другу ви ім’я назвіть,  Руку дружби протягніть.  Гра «Квіти»  «Подивіться як нас багато в класі. З одного привітання нам важко запам'ятати один одного. А ми ж всі разом будемо вчитись, і нам треба всіх запам'ятати. Давайте ще раз спробуємо!  Коли я скажу «Три – чотири» - кожен буде кричати своє ім'я. Давайте спробуємо! Всі кричали голосно молодці, але не одного ім'я я не почула.  Давайте тепер всі будемо за командою «три – чотири» говорити тихенько. Знову щось не вийшло всі говорили але так погано чуть що я не зрозуміла.  Давайте спробуємо поговорити по черзі по одному і послухаєм,як звуть хлопців і дівчат в нашому класі. Я буду підходити по черзі до кожного з вас, і той до кого я доторкнусь до плеча, голосно та чітко скаже як його звуть. У мене в руці квіти з вашими іменами, кожному я дам одну із квіток» (Діти отримують різнокольорові квіти з своїм ім'ям).  «Перед вами лежать квіти з вашими іменами. Давайте тепер трохи пограємо з ними. Слухайте уважно завдання і вони допоможуть вам їх виконувати».  Психолог просить підняти квітку того кого він назове.  ( Приклади завдань: «Хлопчики підніміть квітку вгору»  «Дівчата, підніміть квітку вгору»  «Підніміть квітку ті чиє ім'я починається на букву….»)  «А тепер давайте виростимо на нашій дошці велику квіткову галявину». На листі ватману діти клеють квіти, а зверху клеїмо надпис «Наш клас»).  «Діти дивіться як багато квітів у нас вийшло, так же багато як і нас».  Завдання «Подарунок класу»  «Давайте зробимо подарунок нашому класу: прикрасимо його золотистими сонечками! Нехай кожен намалює сонечко, яке може зігріти, розвеселити та буде допомогати в навчанні своїми яскравими промінцями».( Грає тиха музика, діти малюють).  «Хто закінчив може розповісти про своє сонечко та в якому куточку класа твоєму сонечку більше сподобається».  Вправа «Для чого ходять до школи»  « Я буду називати, для чого ходять до школи, якщо вірно, то ви плескаєте в долоні, а якщо ні тупотіть ногами.  В школу ходять, щоб грати!  В школу ходять, щоб читати!  В школу ходять, щоб дружити!  В школу ходять, щоб бешкетувати на перерві! І т.д  Завдання « Малюємо разом»  « У кожної пари буде тільки один аркуш. Малювати треба вдвох, разом триматись за олівець. Намалюйте вдвох картину на любу тему, але на цій картині повинен бути обов'язково будинок або дерево. Якими вони будуть, та що ви ще намалюєте на своїй картині вирішуйте самі. Під час виконання завдання пам'ятайте що ви повинні працювати дружно, без сварок та образ».  Після закінчення завдання бажаючі можуть розповісти класу що вони намалювали.  «Наше заняття підійшло до кінця, але це тільки перше наша зустріч а попереду ще багато років цікавого навчання і наших нових зустрічей»  **РОЗВИВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ УЧНІВ1 КЛАСІВ**  **«ПОДОРОЖ ДО ЛІСУ. В ГОСТЯХ У МАВПОЧКИ»**  **Автор: Васильєва Олена Вікторівна, практичний психолог ЗОШ № 35**  **Мета:** закріплення знань учнів про кольори, квіти, розвиток пам’яті, уваги, моторики рухів, уміння відчувати настрій навколишніх, розвивати творчість, фантазію, здатність до емпатії.  **Обладнання:** фонограма (фрагменти класичної музики), бейджи, малюнки квітів, птахів, відео осіннього лісу з муз супроводом, мавпочка – іграшка, м’які іграшки, торба для іграшок, осінні листочки, квітки, малюнки птахів  **Хід заняття**  ***Вхід в актову залу під музику «Вместе весело шагать»***  1,2,3 – Йдуть по стежці школярі,  4, 5 – Хочемо багато знать,  6, 7 – Привіт усім!  Добрий день, діти! Я дуже рада вас сьогодні бачити в хорошому настрої і в здоров’ї. Давайте станемо на килимок і привітаємося один з одним поглядом, ліктиком, долонею.   * Діти, а погляньте кого я зустріла в нашому казковому лісі? * Так це Мавпочка. Вона запросила нас до себе в гості. А погляньте, які мешканці тут живуть. Хто це? А це?   **Вправа «Казкова торба»**  Мета: Розвивати тактильну пам’ять.  Наша Мавпочка запропонувала всім звірям переміститися до торбинки. А ми об’єднаємося у 2 команди, порахуємось: ведмідь, їжак.  Мавпочка буде підносити вам торбу, а ви по черзі витягатимете іграшки, які уже перемістилися в торбинки і будете визначати, як вона називається. Виграє та команда, у якої пальчики правильно побачать більше іграшок. Які ви молодці? Які у вас хороші пальчики.  **Вправа «Перевірка домашнього завдання», «Який у мене настрій»**  **Мета:** заохочення до мовлення, розвиток комунікативних здібностей.   * Діти, ось ми уже й прийшли з лісу, а вдома вам було треба намалювати 2 осінні листки.   Ці осінні листочки допоможуть вам виконати слідуючи завдання. А називається воно «Який у мене настрій?» Я хотіла б задати вам це питання. Який у вас зараз настрій? А ви дасте відповідь на це питання за допомогою листочків, які ви малювали вдома. Якщо у вас гарний настрій, то ви розміщуєте листочок поряд з сонечком, а якщо ви сумуєте, то ваш листочок розташується поряд з хмарою.  **Вправа «Чарівні слова»**  **Мета:** розвивати спостережливість, кмітливість  Діти, а знаєте, що настрій, навіть якщо він дуже поганий можна змінити. А допомагають у цьому усмішка, й гарні слова, які дуже приємно казати й слухати. Зараз я по колу передаватиму нашу Мавпочку, а той у кого вона буде у руках, скаже своє «чарівне» слово.  **Вправа «Квіти»**  **Мета:** закріпити знання учнів про кольори, відчувати настрій навколишніх.  Діти, а ви любите квіти? А чи знаєте ви, які квіти ростуть у лісі? Давайте, ми ще раз пройдемось лісовою стежиною і поглянемо чи є у нашому лісі квіти? Які квіти ви знайшли? Якого вони кольору? Вам подобається ця галявина?   * Давайте, ми з вами додамо нашій галявині ще більше краси. А для цього підійдіть до своїх парт і візьміть квіти того кольору, які вам більше подобаються і викладіть їх поряд з квітами на нашій галявині. Яка стала наша галявина?   **Гра «Птахи»**  **Мета:** розвиток уваги, кмітливості, вихованості   * Діти, а яких мешканців немає у нашому лісі? (Пташок) * А ви знаєте де вони? * Вони у моїй казковій торбинці. Але у нас з Мавпочкою виникла проблема. Не знаємо, які з них лісові мешканці? Допоможете?! Я буду показувати птахів і ті, які є лісовими мешканцями ми з вами допоможемо злетіти їм на дерево. * Діти, сподобалося вам грати із пташками? Давайте продовжимо гру. Послухайте її умову. Я читатиму вірш. Якщо ви помітите, що прилетіла не пташка, то плесніть у долоні й поясніть, із чим ви не згодні.   Прилетіли птиці:  Голуби, синиці,  Мухи, горобці.  Прилетіли птиці:  Голуби, синиці,  Олівці, ворони,  Портфелі, макарони,  Прилетіли птиці:  Голуби, синиці,  Ластівки, книжки,  Гуси і вутки.  Прилетіли птиці:  Ластівки, синиці,  Лелеки, зозулі.  Зошити, сова!  Додому пора.  **Вправа «Який у мене настрій?»**   * Діти, перш ніж ви підете з лісу подаруйте осінні листочки сонечку, якщо у вас зараз гарний настрій і до хмаринки якщо вам сумно! * А як ідуть зі школи, з гостей, то яке слово говорять? (До побачення).   Ми зараз з вами вирушимо з цього казкового лісу, так давайте подякуємо один одного за плідну роботу в групі (дякуємо!) й скажемо всім «До побачення!».  Мені було дуже приємно спілкуватися сьогодні з вами. Я також говорю вам «До побачення».  Учні виходять із кабінету під музику «Усмішка».  **СИСТЕМА РОЗВИВАЮЧИХ ЗАНЯТЬ ДЛЯ ПЕРШОКЛАСНИКІВ «ЗДРАСТУЙ, ШКОЛА!»**  **Автор:** Шмигон Юлія Валеріївна, практичний психолог ЗОШ №4  **Категорія учасників**: діти 6-7 років  **Мета :** створення умов для проживання та осмислення нового досвіду, нових ситуацій життєдіяльності та спілкування.  **Завдання:**   * створення умов для забезпечення емоційного комфорту, почуття захищеності у майбутніх першокласників при входженні в шкільне життя; * створення доброзичливої ​​атмосфери в класі як необхідної умови для розвитку у дітей впевненості в собі; * допомога майбутнім першокласникам в усвідомленні та прийнятті правил шкільного життя і себе в ролі учнів; * організація взаємодії між дітьми як передумови формування навичок навчального співробітництва; * створення передумов для групової згуртованості классу; * знайомство педагога з особливостями класу.   Адаптаційні заняття для першокласників розраховані на 7 навчальних годин і охоплюють такі теми:   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | №  п/п | Заходи | Етапи | Терміни | Учасники | | 1. | Анкетування батьків і майбутніх першокласників про їх уявленнях про школу, їх очікуваннях, побажаннях. |  |  | Батьки, психолог, діти. | | 2. | Знайомство. | Вступна бесіда.  Гра «Квіти - імена».  Вправа «Чуйні руки ».  Завдання «Подарунок класу.» | 1-1,5години | Психолог, діти,  педагог. | | 3. | Школяр і дошкільник. | Гра «Раз, два, три - шепочи».  Гра «Море хвилюється раз, ...»  Завдання «Що в портфелі?» | 45 хвилин | Психолог, діти,  педагог. | | 4. | Для чого ходять в школу. | Гра «Ніс, рот, стеля».  Найкращий першокласник  Вправа «Для чого ходять в школу». Будівля «Малюнки-загадки» | 1 година | Психолог, діти,  педагог. | | 5. | Вчимося працювати дружно | Гра «Різнобарвні рукавиці».  Вправа «Один - два».  Завдання «Малюємо разом».  Гра «Ехо». | 1 година | Психолог, діти,  педагог. | | 6. | Заключне заняття. «Першокласна мандрівка». | «Острів незнайомців».  «Острів дружби». | 2 години | Психолог, діти,  педагог. | | 7. | Батьківські збори. | «Як допомогти дитині адаптуватися до школи». | 1 година | Психолог, педагог. |     **Знайомство.**  **Мета:**створення умов для знайомства майбутніх першокласників педагогом, психологом, і один з одним.  **Хід заняття:** Психолог і педагог вітають дітей, вітається з ними.  Педагог «Я дуже рада зустрічі з вами. Ви прийшли в школу, і наша школа стане місцем, де ви дізнаєтеся багато нового і цікавого, отримаєте відповіді на різні складні питання. І, звичайно, тут ви зустрінете багато друзів. А для того, щоб ми всі краще познайомилися, дізналися краще своїх майбутніх однокласників і свою школу, ми будемо зустрічатися на уроках знайомства. На цих уроках можна разом і попрацювати, і пограти.  Хлопці, сигналом, до початку уроку знайомства будуть такі слова, послухайте: - Раз, два, три - слухай і дивись!    - Три, два, раз - ми почнемо зараз!  -Хлопці, для того щоб це заняття почалося, давайте скажемо ці слова разом. Встаньте, будь ласка, біля своїх столів. Дивіться на мене і повторюйте рухи, які я буду показувати. Намагайтеся повторювати за мною слова, щоб краще їх запам'ятати.  Психолог спільно з педагогом вимовляє слова, службовці сигналом до початку заняття, супроводжуючи їх такими рухами:  - Раз, два, три (плескає в долоні 3 рази) - слухай (показує руками на вуха) і дивися (показує руками на очі)!       - Три, два, раз (плескає в долоні 3 рази) - ми почнемо зараз (простягає назустріч класу руки долонями вгору)!  Психолог: «Дякую! Сідайте, будь ласка, на свої місця і подивіться на мене! »  **Знайомство. Гра «квіти»**     «Я психолог. Мене звуть (називає ім'я і прикріплює на дошку квітка, вирізаний з кольорового паперу, на якому друкованими літерами написано ім'я психолога)  Учитель: «Я ваш майбутній вчитель ...  Подивіться навколо, як багато хлопців в класі. Ви ще не все один одного знаєте, не з усіма знайомі. Звичайно у кожного своє ім'я, і ​​відразу буває важко запам'ятати, як кого звуть. А ми будемо разом вчитися, і тому треба знати всіх хлопців у класі.  Давайте познайомимося. Коли я скажу: «Три-чотири» - кожен по команді викрикне своє ім'я. Ану спробуємо! Ой-ой-ой! ... Начебто голосно кричали, а я жодного імені не розчула! А ви всі імена розчули?  Давайте спробуємо по-іншому. Якщо не вийшло голосно, давайте скажемо свої імена пошепки. Знову щось не те ... Ніхто не кричав, а все одно нічого не зрозуміло. А ви багато імен почули? Теж ні?Напевно, річ у тому, хлопці, що всі говорять одночасно. Разом працювати добре, грати весело, співати здорово, а ось відповідати погано: коли відразу всі говорять різні слова, то нічого не зрозуміло.Давайте спробуємо поговорити по черзі, по одному і послухаємо, як звуть хлопчиків і дівчаток нашого майбутнього класу. Я буду підходити по черзі до кожного з вас, і той, до чого плеча я доторкнуся, голосно і чітко назве своє ім'я. У мене в руці квіти з вашими іменами, кожному я дам одну з квіток. Спасибі! Тепер всі імена були чутні.  Перед вами лежать квіти з вашими іменами. Слухайте уважно завдання. Квіти можуть вам їх виконати.  Психолог просить піднімати квіти тих, кого він назве. Приклади завдань: «Хлопчики, підніміть вгору квіти», «Дівчатка, підійміть квіти» «Підніміть квіти ті, чиї імена починаються на букву ...» »(Називає по черзі кілька літер).  «Давайте виростимо на нашій дошці велику квіткову галявину. Зробимо це так. Я буду кликати до дошки деяких хлопців, вони вийдуть сюди і прикріплять свої квіти на дошку. Вам треба слухати уважно, не вас чи назову. Я прошу вийти до дошки, всі тих, кого звуть ...  Учитель дістає табличку з написом «НАШ КЛАС». «Хлопці подивіться, як багато квітів у нас вийшло, так само багато, як і нас. І ми всі один клас (поміщає табличку над іменами). Ось він, який наш клас.  **ВПРАВА «Чуйні руки».**     Зараз я попрошу підійти до мене тих, хто сидить. Стати, будь ласка, поряд, в лінієчку, обличчям до класу. Молодці! Я попрошу (називає ім'я) одного з дітей помацати у всіх руки і визначити, у кого найтепліші руки »  Інша дитина визначає у кого найтепліші вуха, лоб, ніс і т.д.  **ЗАВДАННЯ «Подарунок класу».**   «Давайте зробимо нашому класу подарунок: прикрасимо його золотистими сонечками! Нехай кожен з вас намалює сонечко, яке може зігріти, розвеселити і підняти настрій! Тоді наш клас стане самим світлим і самим затишним ». (Використовується тиха музика під час виконання завдання).  «Хто закінчив малюнок, покладіть олівці на місце, а малюнок перед собою. Я підійду, і ви мені тихенько скажете, яке місце в класі сподобалося вашому сонечку »    **Школяр і дошкільник.**  **Мета:** створення умов для попереднього усвідомлення дітьми свого майбутнього статусу школяра.  **Хід заняття:**педагог і психолог вітають дітей і починається заняття з вже знайомого дії.  **ГРА «РАЗ, ДВА, ТРИ - шепни».**   «Зараз ми з вами пограємо в гру« Раз, два, три - шепочи »Стисніть руки в кулачки. Я буду задавати питання, а ви мені відповідати, але відповідати по-особливому. Я задаю питання, а ви пошепки вважаєте до трьох: раз, два, три, піднімаєте великі пальці і шепочете відповідь. Давайте спробуємо. Як звуть сусіда по парті? І т.д.  **«Школярі і дошкільнята».**   Діти, як вас називали в садку? А як вас будуть називати зараз, коли ви пішли до школи? Скажіть, чим відрізняється школяр від дошкільника? Вірно, школяр робить домашнє завдання, ходить в школу, вчиться на уроках. А що роблять дошкільнята? А чи може школяр грати і бігати? Насправді школяр теж може грати і бігати. Я вам відкрию маленький секрет: кожен з вас може вести себе як школяр, а іноді як - дошкільник. Потрібно знати, коли ви можете вести себе як школярі, а коли можна вести як дошкільник. Зараз я буду називати різні ситуації, а ви подумаєте, як потрібно себе вести в цій ситуації - як школяр або як дошкільник. - На уроці. - Удома. -З друзями. І т.д.  **ГРА «Море хвилюється раз ...».**   Велике спасибі, ви чудово впоралися з цим важким завданням. Ви знаєте, коли можна вести себе як школяреві, а коли як дошкільнику. А тепер, ми давайте подивимося, чи зможете ви швидко перетворюватися з школярів в дошкільнят і навпаки .. Зараз ми з вами зіграємо в гру, яку, напевно, багато хто з вас знають. Ця гра називається «Море хвилюється раз ...», але ми будемо грати в неї по-особливому. Замість морської фігури ми будемо зображати фігури школяра і дошкільника. Водящий будуть говорити: «Море хвилюється раз, море хвилюється два фігура школяр (або дошкільника) на місці замри». Поки море хвилюється, можна ходити по класу, а анна слові «замри» потрібно завмерти, зображуючи названу фігуру. Водящий вибирає самого шкільного школяра або самого дошкільного дошкільника. Першим ведучим буду я. Встаньте, будь ласка, і підійдіть до мене ».  **ЗАВДАННЯ«Що в портфелі».**      «А тепер скажіть з чим учні ходять в школу? Правильно, з портфелем. А що бере із собою в порфелье? А що захочуть взяти з собою дошкільнята? Зараз ми будемо малювати малюнки-загадки. Намалюйте три предмети, які взяли б із собою школярі, і один предмет зайвий, який би взяв із собою дошкільник, який в школі не потрібен.     (Діти малюють)     «Хто хоче згадати свою загадку класу?»     «Спасибі, тепер ми багато знаємо про справжніх школярів. Справжні школярі відрізняються тим, що ходять до школи, роблять вдома уроки. У школі потрібно поводитися як школярі, а вдома, на вулиці, можна вести себе як дошкільнята.  **Для чого діти ходять у школу?**  **Мета:** створення умов для усвідомлення дітьми свого майбутнього нового статусу.  **Хід заняття:** педагог і психолог вітають хлопців і починають заняття вже з відомого ритуалу.  **ГРА «НІС, РОТ, СТЕЛЯ».**      «Діти, а зараз ми з вами дізнаємося нову гру. Вона називається «Ніс, стеля, рот». Для того щоб в неї грати, потрібно бути дуже уважними. Подивіться наверх. Що знаходиться у нас над головою? Давайте покажемо пальцем і скажемо: стеля. Відмінно. Що під ногами? Покажемо на нього пальцем. А тепер показує пальцем на свій ніс і каже: ніс.       А тепер я буду вас плутати. Я буду називати одне, а показувати інше. Ви нічого не кажете, а тільки показуєте на те, що я називаю. Вірте тому, що ви чуєте, а не тому, що бачите. Будьте уважні.      Педагог: «Молодці діти. А я вам розповім історію про звірят-першокласників.  **«НАЙКРАЩИЙ ПЕРШОКЛАСНИК».**  Ясним вересневим ранком звірята прийшли в лісову школу. На вулиці світило яскраве сонечко, вітерець грав золотими осінніми листами. Дзвінок ще не продзвенів, і звірята сиділи за своїми партами і розмовляли. Їм дуже подобалося ходити в школу, і кожен з них хотів стати найкращим першокласником.      - Давайте з вами спробуємо допомогти звірятам і кожен з вас отримуючи малюнок тваринки буде говорити чому його підопічний найкращий першокласник.  **ВПРАВА «Для чого ходять у школу?».**      Я буду називати, для чого ходять в школу, якщо вірно, то ви поплескаєте в долоні, а якщо невірно тупне ногами.     - В школу ходять, щоб грати.      -В школу ходять, щоб читати.     -В школу ходять, щоб дружити. І т.д.  **ЗАВДАННЯ «Малюнки-загадки».**      А тепер ми з вами знову намалюємо малюнки-загадки. Зараз я роздам вам листи. На одній стороні намалюйте школяра, а на іншій - дошкільника так, щоб можна було зрозуміти, відразу здогадатися, хто, де намальований.      А зараз ви візьміть свої малюнки і обміняйтеся з сусідом по парті. Спробуйте вгадати, де намальований школяр, а де - дошкільник.      Отже, сьогодні ми дізналися, що в школу ходять для того, щоб, вчитися, щоб дізнатися багато нового і т.д. Дякую вам за роботу.  **Вчимося працювати дружно.**  **Мета:** створення умов для знайомства майбутніх першокласників з навичками навчального співробітництва.  **Хід заняття:** вчитель вітає дітей і пропонує розпочати заняття віршованими рядками, які супроводжуються рухами дітей і педагога.      «В одній дитячій пісні співається:« Разом весело крокувати по просторах і, звичайно, приспівувати краще хором ». Звичайно, іноді хочеться пограти одному, і є справи, які людина повинна робити сама. Але часто буває так, що грати одному нецікаво, і є справи, які краще робити разом. Сьогодні на занятті ми будемо працювати дружно, коли треба буде виконувати завдання не поодинці а з кимось разом.  **ГРА «Різнокольорові рукавиці».**       А зараз ми пограємо в «Різнокольорові рукавиці». Грати треба вдвох. Я попрошу об'єднатися в пари сусідів по парті. Візьміть на двох ОДИН набір олівців. Перед кожним з вас лежить малюнок рукавиці. Подивіться, які вони безбарвні, без візерунків. У кожній парі домовтеся один з одним, як ви будете прикрашати ці рукавиці. Кожен з вас буде розфарбовувати свою рукавицю, але узори у двох рукавиць повинні бути однакові і красиві. Вам зрозуміло завдання? Тоді можна починати працювати.  **ВПРАВА «Один або два».**  Наша наступна вправа для уважних дітлахів, а ви діти все можете бути уважними. Вправа називається «Один або два». Розгляньте себе, своє тіло, поторкайте обличчя. Ви помітили, що у людини дві руки, а лоб - один?     Я буду називати якусь частину тіла, і якщо я назву щось, що у людини тільки одне, наприклад, лоб, то встають тільки дівчатка. А якщо я назву частину тіла, яка не одна, а таких частин дві, то встають хлопчики. Всім зрозуміло?  Ніс  Нога  Рот  Очі  Вухо  Плече  Коліно  Волосся  Палець      Молодці, мені дуже приємно, що ви такі уважні.  **ЗАВДАННЯ «Малюємо разом».**      У кожної пари буде лише один листочок. Малювати треба вдвох, разом тримаючись за один олівець. Намалюйте удвох картину на будь-яку тему, але на цій картинці обов'язково повинні бути намальовані будинок і дерево. Якими вони будуть, і що ви ще намалюєте на своїй картинці, вирішуйте самі. Під час виконання завдання пам'ятайте, що ви повинні працювати дружно, без сварок і образ.      (Після закінчення роботи бажаючі можуть розповісти класу, що вони намалювали).  **ГРА «Ехо».**      Зараз ми пограємо з вами у «Ехо». Почне група (8-9дітей).      Я попрошу вийти до дошки (називається дитина по імені). Слухай уважно. Я зараз проплескаю ритм, а ти постарайся його точно повторити. Ти будеш моїм відлунням. Молодець ти впорався, тепер поклич собі помічника. Кого ти запросиш? Ти можеш покликати сказавши, «Допоможи мені, будь ласка, і ім'я.»      А тепер спробуйте удвох, разом повторити ритм, який я проплескала. Готові? Слухайте уважно.      Молодці, ви впоралися із завданням, а тепер ви можете запросити ще одного помічника зі словами «Допоможи мені, будь ласка ...»      (І так кілька людей).  **Заключне заняття**  **«Першокласна мандрівка».**      Дорогі друзі, вітаю вас з тим, що наші заняття підійшли до кінця. Ви добре познайомилися один з одним. Але на цьому наші пригоди не закінчилися, вони тільки починаються. Сьогодні нам належить відправитися у велику подорож по казковій країні. Ось вона (відкривається карта). Бажаю вам удачі. Ви готові відправитися в дорогу? Тоді почнемо.      Отже, ми підходимо до острова незнайомців. Це випробування найлегше буде пройти тим, хто добре запам'ятав своїх однокласників. Вам потрібно буде вгадати, хто вийшов з острова незнайомців. Але, увага: як тільки ви здогадалися, про кого йде мова, ні в жодному разі не викрикують його ім'я, не показуйте на незнайомця рукою, а просто ... посміхніться. По вашій посмішці я зрозумію, що ви його впізнали. Коли я скажу незнайомець, з'явися - той, хто себе дізнався, просто встане зі свого місця (опис дітей).      Молодці, ви дізналися всіх, хто з'явився на острові незнайомців, це були наші друзі. Але, може хтось із вас зможе назвати імена всіх дітей адже нас так багато.      А тепер увага! Що це за острів? Це острів Дружби. Потрапити на цей острів можна тільки разом. Отже, ми потрапили з вами на острів, нам необхідно допомогти піщинкам побудувати нове місто. Стоїть лоток з піском. Давайте всі разом побудуємо місто. Отже, якщо ви дружите і згуртовані разом як ці піщинки, то будь-яка справа вам по плечам.      Тепер давайте придумаємо йому назву цьому пісчаному місту.      Намалюємо емблему.      І напишемо побажання для піщинок. Ось молодці! Випробування ми пройшли, і місто ми побудували, і намалювали герб. А ТЕПЕР ... Всіх, хто осилив всі випробування чекає приз під ваші оплески.      Що ж заняття знайомства на цьому підійшли до кінця. Але саме знайомство тільки ще починається адже ви тільки прийшли до школи. Вам належить дізнатися багато нового, цікавого і важливого. Іноді ми будемо згадувати наші чарівні заняття, і грати в ігри, які зроблять нас ще уважнішими, ще розважливішими, ще розумніше! До побачення, до нових зустрічей!  **Батьківські збори «Як допомогти дитині».**      Перший рік навчання визначає деколи все подальше шкільне життя дитини. У цей період школяр під керівництвом дорослих здійснює надзвичайно важливі кроки в своєму розвитку.      Початок шкільного навчання є для кожної дитини сильним стресом. Вступ до школи вносить великі зміни в його життя. Всі діти поряд з переповнюючими їх почуттями радості, гордості або здивування з приводу всього, що відбувається в школі переживають тривогу, розгубленість, напругу. Деякі можуть бути дуже галасливими, без зупину носяться по коридорах, відволікаються на уроках, навіть можуть поводитися розв'язно з учителем: грубити, вередувати. Інші скуті, боязкі, прагнуть триматися непомітно, не слухають, коли до них звертаються з питанням, при щонайменшій невдачі, зауваженні плачуть.      У частини дітей порушується сон, апетит, з'являються інтерес до іграшок, ігор, книг для дуже маленьких дітей.      У першокласників в перші дні (тижні) відвідин школи знижується опірність організму, можуть порушуватися сон, апетит, підвищуватися температура, загострюватися хронічні захворювання.      Однак для батьків першокласників процес адаптації до шкільного життя може виявитися навіть більш складним, ніж для самих дітей.  **РОЗВИВАЛЬНЕ ЗАНЯТТЯ ДЛЯ ПЕРШОГО КЛАСУ З АДАПТАЦІЇ.**  **«Я – ЧАСТИНКА НАШОГО КЛАСУ»**  **Автор:** Костенко Олена Анатолівна, практичний психолог ЗОШ №6  **Категорія:** учні 1 класу  **Мета**: сприяння адаптації першокласників до шкільного навчання.  **Завдання:**   * зменшити тривожність у дітей перших днів навчання у школі; * допомоги дітям познайомитись один з одним; * сприяти встановленню дружніх стосунків.   **Обладнання:** велике серце з цупкого картону, маленькі паперові серця рожевого кольору (2-3 на кожну дитину), клей, м’яка іграшка – серце, кольорові олівці, фломастери.  Тривалість6 30-40 хв.  **Хід заняття.**  Діти сидять за партами (якщо є можливість, краще посадити їх півколом на килимі). До класу входить психолог, вітається з усіма присутніми, цікавиться, чи подобається дітям у школі, чи знайшли вони собі друзів, чи пам’ятають, як звати їх вчителя, сусіда по парті?  **Психолог.** Ви – клас. Ви будите вчитися разом 9 – 11 років, тому дуже важливо познайомитися, знаним, як звати ваших однокласників.  Приємно, коли називають тебе по імені. Це означає, що тебе цінують, поважають, люблять. У мене в руках серце. Саме в серці людини знаходиться тепло, любов, дружба. Я пропоную його вам…  Мене звуть Олена Анатоліївна ( психолог передає м’яку іграшку - серце дитині ліворуч від себе, та називає своє ім’я й передає серце далі…)  Намагайтесь запам’ятати імена своїх однокласників (для цього психолог голосно і чітко , емоційно повторює ім’я кожної дитини).  Серце повернулось до мене. Зараз спробуємо перевірити, чи добре я запам’ятала ім’я кожного з вас. Якщо я не зможу пригадати, допомагайте мені, будь ласка (психолог називає імена). Я сподіваюся, що ви також запам’ятаєте імена своїх однокласників.  Діти, а хто знає, як називають хорошу людину?( ласкава, ніжна, розумна, добра…)  Так, дуже добре. А ще таку людину називають сердечною. Чому, як ви гадаєте? (відповіді дітей). Так вірно. У такої люди добре, щире серце. Тепло та любов до інших йде від серця.  Покладіть руку на серце, послухайте, як б’ється ваше серце… Воно повне життя, добра, любові…Подивіться, що я вам принесла (психолог повільно розкриває велике серце з цупкого паперу й показує його дітям)  Ой, яке ж воно велике!Ми все , мабуть, помістимось в ньому. Ви, та ваша вчителька – тепер одне ціле, один клас. Одне ось таке велике серце (серце розміщається в центрі дошки). Кожному з вас в ньому є місце. Зараз ви це побачите. Підійдіть, будь ласка, до своїх парт, приготуйте, будь ласка кольорові олівці, або фломастери. Зараз я кожному з вас дам маленьке серце.  Намалюйте на ньому подарунок для учнів класу. Це можуть бути квіти, іграшки, красива природа, візерунки…Можна просто намалювати веселе обличчя…(Діти малюють подарунки)  Хто намалював, підніміть руку, я підійду до вас. (Психолог збирає у дітей та наклеює маленькі серця на велике серце. Вчитель також виконує це завдання).  Діти, подивіться, що у нас вийшло. У великому серці знайшлось місце, для кожного з вас. Знайдіть очима своє серденько, подивіться скільки тут квітів, іграшок.. Всі ці подарунки - для вас. А ось - сонечко, посмішки…  Колись, коли вам стане самотньо та сумно, пригадайте, що десь є велике серце, в якому є місце й для вас. Ми збережемо це серце.  Мине багато років, ви станете дорослими, навчатиметесь у 9 класі…Тоді дістанете це серце, пригадаєте цей день, перший клас, своїх друзів.  А зараз – мій подарунок (психолог роздає маленькі паперові серця). Ви можете намалювати на ньому все, що захочете. Й подарувати його своїм близькім - мамі, татові, бабусі, сестрі, другу.( діти разом розмальовують подарунки).  А тепер я пропоную вам пограти в гру «Об’єднали»  Зберіться в одну групу ті, хто:   * Вміє читати; * Любить гратися з іграшками; * Сьогодні пив чай; * Має звук «А» в своєму імені; * Знає як звати його сусіда по парті; * Навчається у 1-А класі; * Любить ходити до школи; * Хоче мати багато друзів у класі.   Зараз я прошу підійти до мене, всіх, кому сподобалась наша зустріч (діти збираються біля психолога).  Подивіться, будь ласка, ще раз на серце вашого класу. Деякий час воно висітиме тут, і ви завжди можете знайти своє місце в ньому, особливо, коли вам стане сумно, самотньо. Я сподіваюсь, що невдовзі ви подружитесь зі своїми однокласниками, познайомитесь з учителями, й школа та клас стануть для вас другою домівкою.  На цьому наша зустріч закінчується До побачення!  **Примітка.** Потрібно, щоб діти запам’ятали такі ствердження:   * Я- частинка нашого класу! * У цьому серці знайшлося місце для кожного з учнів твого класу и для тебе також. * Якщо тобі стане самотньо чи сумно, пригадай, що існую велике серце, в якому є місце саме для тебе. * Я вірю, що я люблю і мене люблять! * Я дуже хороший!   http://school59.74202s059.edusite.ru/images/clip_image001.png  **РОЗДІЛ ІV .**  **РОБОТА ПРАКТИЧНОГО ПСИХОЛОГА З ПЕДАГОГАМИ**  **СЕМІНАР ДЛЯ ВЧИТЕЛІВ ПЕРШИХ КЛАСАХ**  **«ПСИХОЛОГІЧНИЙ СУПРОВІД ПЕРШОКЛАСНИКІВ В УМОВАХ РЕАЛІЗАЦІЇ НОВОГО ДЕРЖАВНОГО СТАНДАРТУ ПОЧАТКОВОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ»**  **Автор:** Самофалова Людмила Микоаївна, практичний психолог ЗОШ №2, Янчук Аліна Сергіївна, практичний психолог ЗОШ №5  **Категорія** : учителі, які працюють в перших класах  **Мета:** навчання педагогічній підтримки дитини в період адаптації дітей до навчання в школі, формування навичків позитивного ставлення до дитинию  План семінару   1. Повідомлення про особливості адаптації. 2. Індивідуальна робота у групах. 3. Повідомлення про види адаптації. 4. Робота у групах: «Адаптивна» та «дезадаптивна» дитина. 5. Мозковий штурм «Причини дезадаптації». 6. Фізкультхвилинка. 7. Вікових особливостей першокласників (робота у групах). 8. Повідомлення про особливості тривожних, повільних, сором’язливих та гіперактивних учнів. 9. Складання порад «Засоби підтримки та допомоги (тривожним, повільним, сором’язливим або гіперактивним учням) в період адаптації в умовах реалізації нового державного стандарту середньої освіти». 10. Вправа «Позитивне відношення до дитини». 11. Вправа «Павутиння». 12. Гра «Свіча побажань». 13. Підведенні стогів. 14. Роздача буклетів.   1. Проблема адаптації людини до постійних змін навколишнього середовища має надзвичайну актуальність. Це пов'язано з тим, що саме процес адаптації визначає можливості людини стосовно виживання та діяльності в умовах підвищеної стресогенності зовнішнього середовища, що постійно змінюється. Недостатня адаптованість до дії різноманітних стресорів призводить як до зниження ефективності діяльності людини, так і до виникнення різноманітних нервово-психічних і психосоматичних захворювань.  Пріоритет започаткування уявлень про адаптацію належить ученню К. Бернара про сталість внутрішнього середовища. Саме завдяки підтримці такої сталості жива система набуває відносної незалежності від зовнішніх впливів, адаптуючись до навколишнього середовища. Основні положення концепції К. Бернара розвинув У. Кеннон. Саме йому належить введення в науковий обіг для визначення сталості внутрішнього середовища нині широковживаного терміна "гомеостаз". Збереження гомеостазу досягається завдяки процесу адаптації під час взаємодії організму та середовища. У. Кеннон розглядав гомеостаз і як внутрішній стан, і як відношення в системі "організм - середовище". Згідно із сформульованим ним принципом гомеостазу всі процеси, які відбуваються в організмі, націлені на зберігання стану рівноваги у відповідь на негативний вплив середовища.  Існує й інша стратегія адаптації, яка не спрямована на підтримку гомеостазу. Часто підтримується не стан певних структур, а їхня функція. Наприклад, концентрації розчинених речовин в організмі регулюються у розрахунку на підтримку структури і функції ферментів; рН крові регулюється так, щоб при змінах температури не порушувались функції її білків. Результат адаптації в таких випадках - не гомеостаз (сталість стану), а скоріше підтримання функції. Ця стратегія дає змогу цілісному організмові змінювати у певних межах свої структурно-функціональні характеристики при різких зрушеннях середовища, зберігаючи суттєві для себе функції навіть на шкоду функції однієї зі своїх систем.  У найбільш загальному змісті адаптацію людини можна визначити як процес її пристосування до зміни умов життєдіяльності.  При цьому можна виділити різні рівні адаптації: 1) субклітинний; 2) клітинний; 3) тканинний; .4) окремого органа; 5) окремої системи органів; 6) цілісного організму; 7) груповий; 8) популяційний [4]. Адаптацію також можна розглядати у двох аспектах - статичному і динамічному. Статичний аспект відбиває властивість (стан) біосистеми, її стійкість до умов середовища - рівень її адаптованості. Динамічний - відбиває процес пристосування біосистеми до умов середовища, що змінюються [5].  Тісно пов'язаними з адаптацією поняттями є резистентність і реактивність. Резистентність - це здатність чинити опір подразненню. Реактивність - це властивість організму відповідати змінами життєдіяльності на впливи зовнішнього середовища. Нервова система відіграє істотну роль у резистентності та реактивності організму, тому, по суті, всі форми темпераменту визначаються індивідуальною реактивністю. Резистентність може бути активною та пасивною. Активна резистентність характеризується здатністю організму перебудовуватися при змінах як умов подразнення, так і умов зовнішнього середовища. Реактивність може проявлятися підвищеною реакцією (гіперергія) і зниженою (гіпоергія). Гіперергічний стан характеризується підвищенням збудливості, гіпоергічний, навпаки, - гальмуванням. У формуванні реактивності беруть участь усі відділи нервової системи: рецептори, провідна система, спинний і довгастий мозок, підкірка та кора головного мозку.  Вступ до школи – серйозне випробування для шестирічних дітей: нове оточення, потрібно полаштуватися до нових вимог – уважно слухати і вміти відповідати на питання вчителя, сидіти за партою у незнайомій кімнаті й усіляко поборювати такі природні бажання, як встати та побігати, пограти, повеселитися під час уроку, а ще підняти руку, якщо хочеш щось спитати та ін. Якщо всіх цих вимог дитина дотримується і все в неї йде гарно, вона радісна, захоплена, вірить у свої сили. Якщо ж ні – інтерес до навчання швидко зникає, успіхів немає, а отже, чому ж тоді радіти маленькому школяреві та його батькам?  Ефективність процесу адаптації значною мірою визначає успішність у навчанні, збереження фізичного та психічного здоров’я дитини.  Як же забезпечити благополучне входження дітей у нову для них атмосферу діяльності? Як пом’якшити можливі стреси шкільного навчання, що виникають у шести річок?  Щоб зрозуміти світ очима шестирічної дитини, щоб допомогти їй пристосуватися до нових умов, та запобігти виникненню можливих труднощів у навчанні, спілкуванні, поведінці... ми й зібралися сьогодні.  2. Поміркуйте протягом однієї хвилини та дайте відповідь на запитання «Які у вас виникають асоціації, коли ви чуєте слово «адаптація»?  3. З метою підкреслення домінування тих чи інших компонентів у цілісній системі при здійсненні адаптації, а також з метою зручності при вивченні адаптації людини до певної групи однорідних факторів здебільшого виділяються такі види адаптації, як фізіологічна, психічна, соціально-психологічна, психофізіологічна, професійна. Бути школярем – означає для дитини отримання не тільки нового статусу в цих стосунках, статусу приналежності о світу дорослих, а також визнання оточенням її дорослості. У першокласника з’являються як нові права, так і нові обов’язки. Процес адаптації тісно пов’язаний з тим, наскільки дитина здатна відповідати новим вимогам.  Фізіологічна адаптація являє собою стійкий рівень активності і взаємозв'язку функціональних систем, органів і тканин, а також механізмів управління, що забезпечує нормальну життєдіяльність організму і трудову активність людини в різних (тому числі і соціальних) умовах існування, здатність до відтворення здорового потомства [1].  Психічну адаптацію можна визначити як процес установлення оптимальної відповідності особистості і навколишнього середовища в ході здійснення діяльності, що властива людині, яка дозволяє індивіду задовольняти актуальні потреби і реалізовувати пов'язані з ними значущі цілі (при збереженні психічного й фізичного здоров'я), забезпечуючи в той же час відповідність психічної діяльності людини, її поведінки вимогам середовища [3].  Соціально-психологічну адаптацію можна розуміти як аспект психічної адаптації, що забезпечує організацію мікросоціальної взаємодії, формування адекватних міжособистісних стосунків, урахування експектацій оточення і досягнення соціально значущих цілей [3].  Поняття адаптації за своєю суттю психофізіологічне. Адже, виходячи з системного розуміння адаптації, адаптаційні процеси, що переважно відносять до психічної чи фізіологічної сфери, як правило, невід'ємні один від одного та тісно взаємопов'язані під час пристосування людини до умов існування, що постійно змінюються.  Психофізіологічну адаптацію можна визначити як процес, який зумовлений зміною в психофізіологічному стані людини під впливом дезадаптаційиих факторів, що потребує одночасної та узгодженої взаємоспівдії функціональних підсистем на всіх рівнях цілісної системи "психофізіологічний стан" з метою ефективного забезпечення діяльності в нових умовах.  Психофізіологічна сутність адаптації відбивається у таких її основних компонентах.  1) ***активаційному*** (органічні й функціональні витрати, спрямовані на досягнення значущих для суб'єкта цілей);  2) ***когнітивному*** (перебудови когнітивних процесів, спрямовані на вироблення найбільш ефективних способів переробки інформації, без яких ефективна адаптація неможлива);  3) ***емоційному*** (визначається динамікою емоційних переживань, що є суб'єктивними індикаторами ефективності процесу адаптації);  4) ***мотиваційно-вольових процесах*** (забезпечують координацію всіх інших компонентів і напрямів реалізації значущих для суб'єкта цілей і тим самим надають процесу адаптації стійкості й безперервності) (С.О. Шапкін).  Професійна адаптація являє собою єдність адаптації людини до фізичних умов професійного середовища (психофізіологічний аспект), адаптації до професійних завдань, операцій, що виконуються, професійної інформації і т.ін. (професійний аспект), і адаптації особистості до соціальних компонентів професійного середовища (соціально-психологічний аспект).  Можуть виділятись також інші види адаптації, успадкована і набута, пренатальна й постнатальна, індивідуальна і популяційна (видова), універсальна (широка) і спеціалізована (вузька), специфічна й неспецифічна, одинична і загальна, однобічна і різнобічна, внутрішня і зовнішня, цілісна і часткова, умовна і безумовна, потенційна й актуальна, нормальна і стресова, реактивна й активна та ін. [4].  Ще вирізняють такі види адаптації, як термінова (первинна реакція організму на подразник, що характеризується повною мобілізацією фізіологічних резервів) і довгострокова (компонується на основі сформованої програми гомеостатичного регулювання - багаторазової реалізації термінової адаптації і набутої нової якості).  4. Учасники об’єднуються у дві групи: перша група описує або малює «адаптивну» дитину, а друга – «дезадаптивну» дитину.  5. Учасники семінару у групах шукають відповідь на запитання «Які можуть бути причини виникнення дезадаптації»? Відповіді фіксуються на втамані.  6. Фізкультхвилинка.  Вправа складається з восьми дій. Один із учасників починає кожну дію та, в той час як він продовжує робити її сам, також він передає її іншій людині, а той, у свою чергу, продовжує її та передає наступному, і так по колу. Коли, відправлена членом команди дія повертається, учасник починає наступну дію та передає її, продовжуючи рухи. Таким чином передаються всі дії, поки не закінчаться. Дії виконуються у наступному порядку:  Шум дерев (третя долонями).  Перші краплі (щёлкання пальцями).  Дощ по даху (хлопки руками по ногам).  Гром та град (хлопки руками по ногам та тупотіння ногами).  Дощ по даху (хлопки руками по ногам).  Останні краплі (щёлкання пальцями).  Шум дерев (третя долонями).  Виглянуло сонечко (руки до гори).  7. Учасники складають карту вікових особливостей першокласників (робота із розданим матеріалом)  **Матеріал для роздачі**  Вікові особливості першокласників  1. У цей час відбувається зміна провідного виду діяльності: місце гри поступово займає навчання.  2. Кістково-сполучний апарат дитини відзначається гнучкістю, у кістках ще багато хрящової тканини. На це треба зважати, щоб запобігти можливому викривленню хребта.  3. У першокласників повільно розвиваються дрібні м’язи кисті, через що вони відчувають значні труднощі в оволодінні графічними навичками.  4. Діти в цьому віці дихають частіше, ніж дорослі, тому для підтримання їхньої працездатності важливо, щоб у приміщенні було чисте повітря.  5. Поряд з мимовільним запам’ятовуванням розвивається довільна пам'ять, найпростішим способом розвитку якої є переказ.  6. Мислення першокласників конкретно-образне, але під впливом навчання у його структурі зростає роль абстрактних компонентів. Це виявляється в здатності аналізувати і узагальнювати, розв’язувати задачі, висловлювати власні судження, міркування.  7. Інтенсивно збільшується словниковий запас, зростає кількість слів у реченнях. Тому важливо привчати дітей висловлювати чітко, говорити у відповідному темпі, контролювати своє мовлення.  8. Увага першокласників мимовільна, нестійка. Діти активно реагують на нове, яскраве, незвичне, часто відволікаються від роботи. Розвиток довільної уваги здійснюється шляхом включення у навчальну діяльність.  9. Процеси гальмування починають переважати над процесами збудження, що створює важливі передумови для формування певних вольових якостей: здатності проявити зусилля з метою подолання труднощів, утриматися від небажаних вчинків, контролювати і оцінювати себе.  10. Діти цього віку характеризуються підвищеною емоційною вразливістю, тому важливо у процесі спілкування враховувати внутрішній стан дитини, розумно застосовувати заохочення і покарання, вміло володіти словом.  8. Тривожні діти.  Високий рівень тривожності дитини можна розглядати як варіант несприятливого розвитку її особистості. Тривожність буває ситуативною, але може стати й особистісною особливістю. Тривожність — це індивідуальна психологічна особливість, яка виявляється в підвищеній схильності почуватися занепокоєним за будь-яких життєвих ситуацій, у тому числі тих, які взагалі не можуть викликати тривоги.  Висока тривожність стає стійкою, якщо батьки та вчитель постійно незадоволені навчальною роботою дитини і від них дитина постійно отримує тільки зауваження, докори, інші різновиди негативного оцінювання. Припустимо, що дитина занедужала, відстала від однокласників і їй важко знову розпочати брати участь у процесі навчання. Якщо тимчасові труднощі, які доводиться долати дитині, дратують оточуючих, то у дитини виникає тривожність, острах зробити щось погано, неправильно. Негативний результат можна отримати і в ситуації, коли дитина навчається цілком успішно, але батьки очікують від неї чогось більшого та висувають до неї завищені вимоги, а також якщо навчання шестирічних дітей жорстко регламентовано.  Наслідком збільшення тривожності у дитини є зниження рівня її самооцінки, яке, у свою чергу, спричиняє зниження навчальних досягнень, закріплення неуспіху. Непевність у собі викликає в дитини бажання бездумно дотримувати вказівок дорослого, пасивність, формальне засвоєння здобутих знань, острах виявити будь-яку ініціативу.  За таких умов дорослі можуть припуститися невиправної помилки: незадоволені продуктивністю навчальної роботи дитини, що день у день знижується, вони починають більше зосереджуватися під час спілкування з нею на проблемних питаннях, що підсилює емоційний дискомфорт, який відчуває дитина. Як наслідок маємо зачароване коло: несприятливі особистісні особливості дитини відбиваються на якості її навчальної діяльності, низька результативність цієї діяльності викликає відповідну реакцію оточуючих, а ця негативна реакція, у свою чергу, підсилює сформовані в дитини негативні особливості. Подолати це зачароване коло можна — необхідно змінити настанови й оцінювання батьків і вчителів щодо навчальної діяльності дитини. Близьким дорослим потрібно зосереджувати увагу на найменших досягненнях дитини, не сварячи її за окремі недоліки,— це дозволить знизити рівень тривожності дитини, сприятиме успішному виконанню нею навчальних завдань.  Виділимо деякі особливості повільних дітей.  Швидкість діяльності повільних дітей знач­но нижче, ніж у їхніх однолітків.  Швидкість письма нижче майже в 2 рази, швидкість виконання простих рухів - в 1,6 рази, швидкість вирішення логічних завдань - більш ніж в 1,5 рази. Отже теза "вміє - значить зробить швид­ко" неодмінно до цих дітей. Вони можуть все пре­красно знати і вміти, однак не встигати виконува­ти.  У повільних дітей в 2 рази нижче про- дуктивність працездатності.  Це означає, що вони можуть працювати якісно, але повільно, або швидко, але неякісно. Постійні вимоги вчителя і батьків збільшити темп діяльності буквально штовхають дітей на зниження якості ро­боти - погіршується почерк, з'являються помилки, неправильно вирішуються приклади і завдання, порушується ефективність читання і т.п.  Час від сигналу до дії у марудної дитини майже в два рази довше.  Ця особливість дуже чітко проявляється при включенні в роботу і перемиканні його на інший вид діяльності. Функціональні особливості вищої нервової діяльності не дозволяють повільній дитині почати працювати відразу, їй необхідно якийсь час на те, щоб почати працювати. Відвернути цю дитину і перемкнути на інший вид діяльності також не просто.  Важливо підкреслити, що при форсуванні швид- кості виконання завдань дитиною можна домогти­ся абсолютно протилежного бажаному результату - швидкість замість того, щоб зменшитися, навпа­ки, збільшиться.  У повільних дітей значно довше формують­ся нові навички.  Мабуть, тому так складний для повільних дітей процес формування всіх навчальних навичок і на­самперед листи.  Повільні діти засвоюють на третину менше інфор- мації в порівнянні з їх однолітками при однаковій інтенсивності її подачі.  А якщо темп збільшується, то дитина здатна засвоїти лише половину, а то й менше. Цей факт пояснює чому дитині з повільним темпом складно вчитися в активного, з швидкою мовою і жестами вчителя.  При оптимальному темпі якість і точність роботи повільної дитини можуть бути дуже високими.  Однак, швидка стомлюваність є несприятливим фактором для навчальної діяльності в школі і вдо­ма. Хоча це зовсім не означає, що розумова діяльність марудної дитини якісно гірше.  **Сором’язливі діти.**  звичайно дорослі вважають сором´язливість недоліком. Багато хто думає, що ця риса властива дітям із заниженою самооцінкою. Насправді скромність може стати недоліком, тільки якщо батьки будуть сприймати цю якість в поганому світлі. Сором´язлива дитина може бути такою ж щасливою і такою ж впевненою у собі, як і її бойові однолітки.  Одна жінка розповіла, що в дитинстві була сором’язливою, але її батьки ніколи не говорили їй, що скромність - недолік. У результаті вона виросла обережною, але йде по життю впевненою в собі особистістю. А інша жінка поскаржилася, що її постійно критикували за сором´язливість. Батьки весь час намагалися її змінити: "Чому ти не поводишся як інші діти?", "Чому ти така нетовариська?" З тих пір вона частенько сумнівається в собі, і в такі моменти їй ввижається гримаюча мати: "Ну, давай! Підійди до них і почни розмову!"  Те, як дитина сприймає свою сором´язливість, цілком залежить від батьків. Якщо вони ставляться до дитини як особистості і сприймають її скромність як рису характеру, а не як недолік, значить, і вона буде впевненою у собі і зможе насолоджуватися життям точно так само, як і інші діти. Але якщо батьки стануть дуже багато уваги приділяти скромності дитини, вона почне сумніватися у своїх якостях. Сприймати сором´язливість як рису характеру і відчувати, що це недолік - дві великі різниці. Коли батьки думають, що скромність - недолік, дитина вважає себе неповноцінною.  Сором´язливість - риса характеру, а не недолік. Скромні діти завжди дуже милі, щедрі і відрізняються гарною поведінкою. Як правило, вони вміють слухати і поважати чужу точку зору. Їм подобається, коли інші діти беруть участь в їхніх іграх. Хоча іноді вони зажимається, в інших ситуаціях почувають себе абсолютно впевнено. Їм подобається грати з невеликою групою дітей (дві-три людини) і розмовляти з одним дорослим. Якщо сором´язливу дитину чим-небудь зацікавити, від її зажатості не залишиться й сліду. Вона починає соромитися тільки через надмірну увагу оточуючих.  Зазвичай діти ніколи не страждають від своєї скромності, набагато частіше ця риса дратує батьків. Вони почувають себе ніяково, коли їх дитина поводиться не так жваво, як інші діти. Їм здається, що на малюка дивляться негідно або просто не звертають на неї уваги, а більше займаються з іншими, більш активними дітьми.  Батьки можуть допомогти собі і дитині уникати незручних ситуацій і захистити її від критики сторонніх. Приміром, багато скромних дітей соромляться говорити "добридень" або відповідати на запитання дорослих. Нехай батьки зроблять це за них і самі невимушено заведуть розмову, щоб відволікти увагу співрозмовника від дитини. Спроба розговорити дитину призведе до гіршого результату, вона може зовсім замкнутися в собі і замовкнути.  У той же час необхідно розвивати у дитини ініціативність і самостійність. Стимулюйте дитину до різнобічного спілкування в побуті: звернутися до когось з проханням, віддати що-небудь (наприклад, гроші - продавцеві). На перших етапах присутність і участь знайомого дорослого є обов´язковою.  Подолати незручні ситуації допомагають рольові ігри. Пограйте з дитиною: "Давай уявімо, що ти зустрічаєш Аню у коридорі школи. Як ти з нею привітатися?", "Уяви, що я тітонька Люба і запитую в тебе: " Як справи в школі? ". Практика рольових ігор буває дуже корисною .  Але не варто чекати від дитини розкутої поведінки в некомфортній для неї обстановці.  Якщо батьки чекають гостей, вони повинні підготувати до цього дитину. Добре, якщо і до неї прийде хтось із друзів. Або вона може допомогти приготувати квартиру до прийому гостей, а потім піти до своєї кімнати. У будь-якому випадку, якщо батьки створять таку ситуацію, коли ніхто не буде фіксувати увагу на дитині, всім від цього буде легше.  Батькам завжди цікаво знати, як дитина може подолати сором´язливість у школі. Якщо і вас хвилює ця проблема, прослідкуйте, як ваша дитина почуває себе серед однокласників. Не треба на самому початку навчального року говорити вчителеві про те, що ваша дитина сором´язлива. Вчитель може ставитися до неї інакше, ніж до інших дітей, і тим самим загострити проблему. З часом дитина почне впевненіше спілкуватися з однокласниками. Підніміть питання про скромність вашої дитини на батьківських зборах. Поясніть вчителям, що вони не повинні говорити їй, що сором´язливість - недолік. Крім того, їм не варто брати на себе відповідальність змінити характер дитини.  Багато вчителів люблять тихих учнів. Тому ваш скромний син або дочка врешті-решт будуть винагороджені за свою зразкову поведінку, можливо, навіть більше, ніж ви того бажали. Приміром, одна дівчинка отримала заохочувальну грамоту за те, що вела себе тихо. Потім під час батьківських зборів вчителька оголосила батькам дівчинки, що та надто сором´язлива. На що батьки в подиві відповіли: "Але ж ви самі хвалили її за те, що вона веде себе тихо!" і попросили вчительку, щоб та припинила звертати увагу на скромність дівчинки і заохочувала її не за поведінку, а за успіхи в навчанні і за участь у позакласних заходах.  Іноді ваша сором´язлива дитина буде повертатися зі школи засмученою від того, що їй важко брати участь в спільних заходах, а вдома раптом стане активною і вимогливою. Не ругайтеся на неї, адже їй потрібно десь виплескувати свої емоції. Якщо дитина буде відчувати себе вдома впевнено, вона розповість вам, чому соромиться брати участь у позакласних заходах. Зрозуміло, у міру дорослішання їй буде легше "відкривати душу" перед батьками, якщо ті створять вдома атмосферу комфорту.  Іноді вам буде здаватися, що ваша дитина назавжди залишиться "скромнягою", але насправді важко передбачити заздалегідь, як з часом зміниться її характер. Багато дітей, дуже сором´язливих в період початкової школи, потім стають бойовими. У будь-якому випадку, ваш основний обов´язок сприймати сором´язливість дитини як природну рису характеру і створювати всі умови, щоб вона відчувала себе комфортно в будь-якій ситуації.  **Гіперактивна дитина**  Якщо говорити детально, то в перекладі з латинської мови «активний» – означає діяльний, дієвий, а грецьке слово «гіпер» вказує на перевищення норми. Гіперактивність у дітей виявляється невластивою для нормального, відповідного зросту розвитку дитини неуважністю, імпульсивністю. За даними психолого-педагогічної літератури, в описі таких дітей уживаються терміни: «рухливий», «імпульсивний», «спритний», «енерджайзер», «вічний двигун», «живчик», «вулканчик». Деякі автори використовують і такі словосполуки, як «моторний тип розвитку» «діти з підвищеною активністю» «діти з підвищеною афективністю». За даними фахівців, мало не половина дітей страждає так званою гіперактивністю. Не лише у нашій країні, але і у всьому світі кількість таких дітей неухильно зростає. Якщо дитина гіперактивна, то труднощі зазнає не лише вона сама, але і його оточення: батьки, однокласники, вчителі. Такому дитяті необхідна своєчасна допомога, інакше надалі може сформуватися асоціальна або навіть психопатична особа: відомо, що серед малолітніх правопорушників значний відсоток складають гіперактивні діти.  Допомога гіперактивній дитині – це дуже складний процес, і багато підводних каменів на шляху до повного відновлення. Ось що розповіла завуч однієї школи про такого першокласника.  Добре підготовлений хлопчик прийшов в гімназійний клас звичайної середньої школи. Проте вчитися в цьому класі він не зміг. Причина проста: зайва агресивність гіперактивного дитяти викликала постійні конфлікти з однолітками. Одного дня постраждала однокласниця отримала досить серйозну травму. Батьки збунтувалися і атакували завуча: «Заберіть цього учня з нашого класу, ми боїмося за своїх дітей!» Довелося дитину перевести в інший клас. Але і там виникли ті ж самі проблеми. Учні в новому класі виявилися хитрішими за попередніх. Діти швидко зметикували, що якщо вчора хлопчик зачепив одного, сьогодні стукнув іншого, то треба об'єднатися і діяти проти нього спільно. Що ж, нормальна реакція на постійне роздратування... Але одного дня це нерівне протистояння закінчилося таким чином: самотній хлопчик, озброєний лижною палицею (очевидно, після сутички в класі), в страшному збудженні і гніві бігав по школі і не давав нікому підійти до нього. Вчителі і викликані на підмогу старшокласники не змогли наблизитися до нього і хоч якось заспокоїти.  Часто після цього випадку він, будучи доставленим на поріг школи своїм батьком, зовсім не квапився в свій клас, а бовтався по коридорах або сидів в кабінеті у завуча.  Чи намагалася школа якось допомогти дитині? Як могла... Були і бесіди з психологом, і вчителі прагнули знайти до нього підхід, і батьків неодноразово викликали в школу. З'ясувалося, що дитину виховує батько, батьки розвелися. Мати живе окремо, і, за її словами, вона навіть не в змозі брати сина до себе на вихідні: вона дуже втомлюється від спілкування з власним дитям. Ну, а батько, ймовірно, допустив зайву жорсткість у вихованні сина, підхльостуючи агресивність гіперактивного малюка. Дитячий психіатр, обстеживши хлопчика, дав висновок про те, що рівень інтелекту у дитини вище середнього, і рекомендував домашнє навчання з шкільними вчителями з відвідинами окремих предметів у присутності батька. Але до кінця навчального року залишалося трохи часу, і організацію домашнього навчання відклали до осені. А доки запропонували повчитися в спеціальному санаторії для гіперактивних дітей.  9. Учасники, користуючись розданим матеріалом про с особливості тривожних, повільних, сором’язливих та гіперактивних учнів, намагаються скласти поради для батьків та педагогів «Засоби підтримки та допомоги (тривожним, повільним, сором’язливим або гіперактивним учням) в період адаптації в умовах реалізації нового державного стандарту середньої освіти»  **10. Вправа «Позитивне відношення до дитини»**  Два учасника виходять за двері. Іншим надається інструкція задумати предмет, який знаходиться у приміщенні, та місце, на яке активному гравцеві необхідно буде його перенести. Складність вправи зосереджена на двох моментах:  По-перше, ні сам предмет, ні його нове місце не називається, відповіді на запитання носять завуальований характер.  По-друге, групі надається завдання: перший гравець дає відповідь «ні» на будь-які запитання (використовуючи критику та невербальну лексику…), а другий – «так» (використовуючи радість, оплески, комплементи…).  Запрошується один учасник та йому надається завдання знайти предмет та перенести його на нове місце. Потім цю процедуру виконує другий гравець.  Наприкінці вправи проходить групове обговорення та робляться висновки.  **11. Вправа «Павутиння».**  Учасники на окремих аркушах записують рекомендації на допомогу дитині з адаптації. Всі побажання зачитуються та наклеюються на заздалегідь заготовлене павутиння.  **12. Гра «Свіча побажань».**  Ведучий пропонує казкову свічу побажань, яка знаходиться у нього в руках, запалити. Та доки вона горить, передавати її по колу, висказуючи при цьому побажання: дитині, тим, хто зібрався, школі… тим, хто має відношення до адаптації дітей шестирічного віку.  **13. Підведення стогів семінару та заповнення оціночної анкети.**   1. Ваше ставлення до проведеної зустрічі?   Безкорисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Трохи корисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Корисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дуже корисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Поясніть чому\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Ваше ставлення до отриманої інформації?   Безкорисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Трохи корисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Корисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дуже корисна\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Поясніть чому\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Як ви оцінюєте використані форми роботи під час проведення семінару?   Безкорисні\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Трохи корисні\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Корисні\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дуже корисні\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Поясніть чому\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   1. Чи хотіли б ви зустрітися ще? Які теми вас цікавлять?   **14. Раздача буклетів**  http://files.greenmeadow.webnode.cz/200000155-1bdda1cd76/getBlogImage.jpg  **ДОДАТКИ**  109388144621316  В очікуванні першого дзвоника  Поради психолога батькам майбутніх  першокласників   1. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом. 2. Не підганяйте дитину, бо розрахувати час – це ваш обов’язок. 3. Не відправляйте дитину до школи без сніданку. 4. Збираючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів, без зауважень. 5. Зустрічайте дитину спокійно не сипте на неї тисячу запитань (згадайте, як вам важко після робочого дня). 6. Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, нехай заспокоїться, тоді вона все сама розповість. 7. Зауваження вчителя вислухайте не в присутності дитини. Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно. 8. Після школи дитина не повинна одразу сідати за виконання завдань, а 2-3 години має відпочити. 9. Неможна виконувати завдання без перерви. Через кожні 15-20 хвилин треба відпочивати 10-15 хвилин. 10. Під час виконання завдань не стійте над дитиною, давайте їй можливість самостійно працювати. 11. У спілкуванні з дитиною не вживайте умовностей : «Якщо ти добре вчитимешся то …». 12. Протягом дня знайдіть півгодини для спілкування з дитиною. В цей час головними мають бути справи дитини, її біль, радощі. 13. У сім'ї має бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі питання щодо виховання дитини вирішуйте без неї. 14. Завжди будьте уважними до стану здоров'я дитини, коли її щось турбує. 15. Пам’ятайте, що навіть діти 6-7 років люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Це її заспокоїть, зніме денне напруження, допоможе спокійно заснути й відпочити. Ваша доброзичливість допоможе їй у цьому. 16. Можна засуджувати дії дитини, але не її почуття, якими б небажаними вони не були. Оскільки вони у неї виникли, для цього був привід. 17. Дозволяйте дитині зустрічатися з негативними наслідками її поведінки. Тільки тоді вона буде дорослішати й ставати свідомою. 18. Якщо дитині важко і вона готова прийняти вашу допомогу, обов'язково допоможіть їй. Але при цьому візьміть на себе тільки те, чого вона не зможе зробити сама. 19. Щоб уникати зайвих проблем та конфліктів, спів ставляйте власні очікування з можливостями дитини . 20. Поступово знімайте з себе відповідальність за особисті справи вашої дитини. Нехай вона відчуває себе відповідальною за їх виконання.   **ДОПОМОЖІТЬ ДИТИНІ АДАПТУВАТИСЯ У ШКОЛІ!**  **ДІАГНОСТИЧНІ МАТЕРІАЛИ ДЛЯ ПРАКТИЧНИХ ПСИХОЛОГІВ, БАТЬКІВ, ТА ПЕДАГОГІВ МАЙБУТНІХ ПЕРШОКЛАСНИКІВ**  **Автор**: Манько Надія Вікторівна, практичний психолог КДНЗ № 51 «Золота рибка»  Лист оцінювання психологічного здоров'я дитини (за О.Хухлаєвою).  Прізвище, ім'я дитини \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата народження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата заповнення першого діагностування\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата другого діагностування\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Критерії** | **Завжди** | | **Часто** | | **Іноді** | | **Ніколи** | | **Примітка** | | Має в цілому позитивний фон настрою |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Активно досягає поставлених цілей |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Вміє проявити ініціативу в іграх, на заняттях |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Доброзичлива у стосунках з однолітками, допомагає, співчуває |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Вміє брати до уваги побажання інших дітей |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Довіряє дорослим |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Вміє відкрито проявляти свої почуття, не завдаючи шкоди іншим |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Впевнена у собі |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **Критерії** | **Завжди** | | **Часто** | | **Іноді** | | **Ніколи** | | **Примітка** | | Розуміє причини та наслідки власної поведінки |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Вміє контролювати свою поведінку |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Намагається все робити самостійно |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Намагається пізнавати себе та навколишній світ |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Вміє долати труднощі, використовуючи свій потенціал |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Намагається стати розумнішою, кращою, самостійнішою |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | В іграх і на заняттях проявляє добре розвинену фантазію |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | Вміє грати як усамітнено, так і з групою однолітків |  |  |  |  |  |  |  |  |  |   Рівень психологічного здоров'я:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Рекомендації психолога\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Інтерпретація результатів  Якщо більшість відповідей «ніколи», «іноді» - дитина має низький, дезадаптивний рівень.  Якщо більшість відповідей «завжди», «часто» - дитина має високий, креативний рівень.  На середній рівень вказують середні показники між викоким та низьким рівнем.  **Діагностика емоційного стану з використанням восьмикольорової гами (за О.Захаровим)**  **Мета:** визначити рівень емоційного комфорту у дітей групи на даний момент.  **Матеріал:** 8 олівців: жовтий, блакитний, чорний, червоний, пурпуровий, зелений, коричневий, оранжевий.  **Інструкція.** Діагностика проводиться з кожною дитиною окремо. Дитині пропонується заплющити очі та уявити, якого кольору у неї настрій. Потім дитина розплющує очі і бере олівець того кольору, який уявила.  **Інтерпретпція результатів.** Вибір олівця: оранжевого, жовтого, зеленого кольору вказує на емоційне благополуччя; пурпурового, блакитного, червоного, чорного кольору – на емоційний дискомфорт; коричневого кольору – на емоційний нейтральний стан.  **Лист оцінювання емоційного стану з використанням восьмикольорової гами (за О.Захаровим).**  **Дата \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Вихователі\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Група\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **П.І. дитини** | **Обраний колір** | **Емоційний стан** | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |   **Висновок:**  **Малюнковий тест «Здоров'я і хвороба»**  **Мета:** визначити рівень сформованості уявлень у дитини про здоров'я і хворобу та характер емоційного ставлення до проблем здоров'я.  **Матеріал:** аркуш паперу, набір з 7-10 олівців (фломастерів).  **Інструкція:** На одному аркуші паперу, який розділений на дві рівні частини, необхідно намалювати здоров'я і хворобу.  **Основні показники:**   1. *Рівень деталізації зображення* (яка частина малюнка деталізована і промальована ретельніше) вказує на рівень складності уявлень про здоров'я і хвороби, а також на рівень їх значущості для дитини. 2. *Сюжетність і динаміка малюнка*(статичне або розгорнуте зображення яких-небудь рухів) виявляє активну або пасивну позицію стосовно здоров'я та хвороби. 3. *Розмаїття кольорової гами,* вибір відповідних кольорів дозволяє визначити характер емоційного ставлення до проблем здоров'я. 4. *Оригінальність (специфічність) зображення,*використання особливої символіки сприяє визначенню впливу усталених уявлень в соціумі про здоров'я та сприйняття дитини, яке може бути представлене як у типових зображеннях, так і в оригінальній символічній творчості.   **Щоденник настрою**  На початку і по закінченні заняття діти знаходять піктограму, яка відображає їхній настрій. Психолог відмічає настрій в особистих щоденниках настрою дітей. Це дає змогу звернути увагу на емоційний стан кожної дитини.  П.І. дитини\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Дата народження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Вікова група\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Дата | Настрій до початку заняття | Настрій після закінчення заняття | Примітка | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |   **Вхідна діагностика**  Після проведення різноманітних діагности всі дані заносяться в таблицю вхідної діагностики (на початку навчального року).  Якщо в дитини переважає багато показників низького рівня розвитку тієї чи іншої сфери, психічного процесу, статусу, то в графі «Корекційно-розвивальна робота» робиться примітка, за якою програмою та які заняття планується проводити з даною дитиною (індивідуальні, групові).  **Вихідна діагностика**  Наприкінці навчального року проводиться діагностування, яке розкриває рівні розвитку дитини за різними напрямками. Ці дані вносяться до таблиці вихідної діагностики, що дасть можливість порівняти їх із даними, які були в дітей на початку навчального року. У графі «Примітка» вказується, чи потрібна ще корекційно-розвивальна робота для даної дитини, яку потрібно провести протягом літа до початку навчального року або навчання в школі (старші групи). Графа «Готовність до школи» стосується дітей старших груп.  **Тест для батьків**  **Рівень тривожності та психічного напруження дитини (за О.Захаровим)**  **Мета:**визначення рівня тривожності та ознак психічного напруження дитини.   |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | **№** | **Запитання** | **Так** | | **Іноді** | | **Ні** | | | 1 | Легко засмучується, багато переживає. | |  |  |  | | | 2 | Часто плаче, скиглить, довго не може заспокоїтись. | |  |  |  | | | 3 | Вередує, дратується через дрібниці. | |  |  |  | | | 4 | Часто ображається, не переносить будь-яких зауважень. | |  |  |  | | | 5 | Трапляються випадки агресії. | |  |  |  | | | 6 | Заїкається. | |  |  |  | | | 7 | Гризе нігті. | |  |  |  | | | 8 | Смокче пальці | |  |  |  | | | 9 | Поганий апетит | |  |  |  | | | 10 | Вживає їжу вибірково | |  |  |  | | | 11 | Важко засинає | |  |  |  | | | 12 | Спить неспокійно | |  |  |  | | | 13 | Неохоче прокидається | |  |  |  | | | 14 | Часто кліпає | |  |  |  | | | 15 | Неспокійні, імпульсивні рухи | |  |  |  | | | 16 | Не вміє зосереджуватись, швидко відволікаються | |  |  |  | | | 17 | Намагається бути тихим | |  |  |  | | | 18 | Боїться темряви | |  |  |  | | | 19 | Боїться самотності | |  |  |  | | | 20 | Боїться невдач, невпевнена в собі, нерішуча | |  |  |  | | | 21 | Відчуває почуття неповноцінності | |  |  |  | |   **Інтерпретація результатів.**  За кожну відповідь «так» отримує 2 бали, «іноді» - 1 бал, «ні» - 0 балів.  *Якщо ви отримали суму:*   * 28-42 – невроз, високий рівень психоемоційного напруження; * 20-27 – невроз був чи буде найближчим часом; * 14-19 – нервовий розлад, середній рівень психоемоційного напруження; * 7-13 – низький рівень психічного напруження, дитині необхідна увага; * До 7 балів – відхилення незначні і проявляються як вікові особливості розвитку дитини.   **Дослідження сфери взаємин «Дорослий – дитина»**  **(за Н.Смілянською)**  **Дата дослідження\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Група\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Кількість дітей\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Вихователь\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**  **Мета дослідження:**   1. Виявлення переваг дитини стосовно педагогів. 2. Визначення складу референтної групи серед дорослих у дошкільному закладі.   **Запитання для дітей:**   1. Хто тобі подобається з дорослих у дитячому садку? 2. Хто тобі не подобається з дорослих у дитячому садку?  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | **№** | **П.І. дитини** | **П.І. педагогів** | **Примітка** | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  | |  |  |  |  |   **Результати дослідження:**  **Референтна група:**  **РОЛЬ БАТЬКІВ В АДАПТАЦІЇ ДІТЕЙ ДО ШКОЛИ**  **Автор:** практичний психолог ЗОШ № 12 Лейба Яна Анатолівна.  **Підтримка дитини в період адаптації до школи**  Безумовно,найкращим профілактичним засобом збереження психічного здоров’я в період адаптації до школи є добре ставлення батьків до дітей, розуміння їх внутрішнього світу, проблем, переживань. Відомо, що не існує готових рецептів та моделей виховання, які можна просто взяти і без змін «прикласти» до своєї дитини. Але, незважаючи на це, можна дати деякі рекомендації з полегшення процесу адаптації дітей до школи.   * Повірте в унікальність та неповторність власної дитини, в те, що Ваша дитина – єдина в своєму роді, не схожа на жодну сусідську дитину і не є точною копією Вас самих. * Дозвольте дитині бути самою собою, зі своїми недоліками, слабкостями та достоїнствами. Приймайте її такою, якою вона є, спирайтесь на сильні сторони дитини. * Не соромтесь демонструвати дитині свою любов, дайте їй зрозуміти, що будете любити її за будь - яких обставин. * Не бійтесь «залюбити» свою дитину, беріть її на коліна, дивіться їй в очі, обіймайте та цілуйте, коли вона того бажає. * Як виховний вплив використовуйте частіше ласку та заохочення, ніж покарання та осудження. * Намагайтесь, щоб Ваша любов не перетворилась на вседозволеність та бездоглядність. Установіть чіткі межі та заборони (бажано, щоб їх було не багато). І дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Суворо дотримуйтесь установлених заборон і дозволів. * C:\все сдесь\ДРУЖБА\Новая папка (2)\images.jpegНе поспішайте вдаватися до покарань. Намагайтеся впливати на дитину проханнями – це найбільш ефективний спосіб давати їй інструкції. У випадку непокори батькам необхідно переконатись, що прохання відповідає віку і можливостям дитини. Лише у цьому разі можливо використовувати прямі інструкції, накази, що достатньо ефективно. Якщо дитина звикла реагувати на ввічливі прохання батьків. І лише тоді,коли дитина демонструє відкриту непокору, батьки можуть думати про покарання. Немає потреби нагадувати, що покарання повинне відповідати вчинку, дитина має розуміти, за що її покарали. Батьки самі вибирають міру покарання. але важливо зазначити, що фізичне покарання – тяжка за своїми наслідками каральна міра.C:\все сдесь\ДРУЖБА\Новая папка (2)\савм.jpeg   **Пам’ятайте:**   * Покарання – це моральний замах на здоров’я: фізичне і психічне. * Покарання не повинне бути за рахунок любові. Не залишайте дитину без заслуженої похвали і нагороди. Ніколи не відбирайте подарованого вами чи кимось іншим. * Краще не карати, ніж карати із запізненням. Запізнілі покарання нагадують дитині про минуле, не дають змоги стати іншою. * Покараний – значить вибачений. Інцидент вичерпано – сторінка перегорнута. Наче нічого й не трапилось. Про старі гріхи – ні слова. Не заважайте починати життя спочатку! * Хоч би що там трапилось, хоч би якою була провина, покарання не повинно сприйматися дитиною як перевага вашої сили над її слабкістю, як приниження. * Дитина не повинна боятися покарання. Найвразливіше для неї – ваше засмучення. * Не забувайте, що ключ до серця дитини лежить через гру. Саме в процесі гри ви зможете передати їй необхідні навички, знання, уявлення про життєві правила та цінності, навчити краще розуміти один одного. * Частіше розмовляйте з дитиною, пояснюйте їй не зрозумілі явища,ситуації, сутність заборон та обмежень. Допоможіть дитині навчитись висловлювати свої бажання, почуття та переживання, інтерпретувати свою поведінку та поведінку інших людей.   ***C:\все сдесь\ДРУЖБА\Новая папка (2)\1264523453_xfjt_1016.jpg«Ми настільки захопилися навчанням наших дітей. Що забули, що сама суть освіти дитини – створення її щасливого життя. Адже саме щасливе життя – це те, що ми щиро бажаємо і своїм дітям, і собі».***  С. Харрісон  **Рекомендації для батьків.**  **Автор:** Шмигон Юлія Валеріївна, практичний психолог ЗОШ №4  **Створити робочий настрій.**  Як правило, першокласники чекають першого вересня з хвилюванням. Для семирічного малюка школа - щось нове і страшне одночасно. Батьки часто перетворюють школу в страшилку, або представляють школу отаким парком розваг. Завдання батьків - допомогти дітям скласти правильне уявлення про шкільне життя. Не варто залякувати дитину або обіцяти йому легкі перемоги. Поясніть, що навчання - це захоплююча, але відповідальна справа, заради якої йому доведеться змінитися.  Маленький першокласник поєднує в собі і школяра і дошкільника. Дитині необхідно зрозуміти в яких ситуаціях він повинен бути школярем (н-р на уроці, під час виконання домашнього завдання і т.д.), а коли він має право вести себе як дошкільник. Подібні вимоги є реальними і абсолютно здійсненними для дитини. Від нас же вимагається пред'явити йому розумні обмеження.  **Не перевантажуйте додатковими заняттями.**  Стан першокласника в перші дні навчання порівнянно лише з станом космонавта в умовах експериментальних перевантажень. Перші півтора місяці - період гострої адаптації. Не варто посилювати ситуацію і одночасно зі шкільними починати заняття додаткові.  **Складіть правильний режим дня.**  Школярі повинні гуляти 3,5 години в день. Брак свіжого повітря, розумова перевтома і хронічне недосипання - основні причини неврозів. Уникнути цього допоможе правильно складений режим дня, в якому повинно знайтися час не тільки для занять, але і для ігор, і для прогулянок, і для хобі. Готувати домашнє завдання потрібно обов'язково через 1,5-2 години після повернення зі школи.  Бажано обмежити перегляд телевізора і час, проведений за комп'ютером (не більше 1,5 години вдень).  Дуже важливо обмежити час приготування уроків (1:00). Можливо завдання виконано не ідеально, але що важливіше: здоров'я дитини чи бездоганно написана рядок.  **Дайте порухатись дитині у другій половині дня.**  У школі рухова активність обмежена.  **Контролюйте але не опікайте дитину.**  Виконуючи з ним щодня домашні завдання, ви переконуєте його в тому, що він не впорається з цією справою самостійно. Через пару місяців ваш першокласник перестане навіть братися за уроки у вашу відсутність. Зрозуміло ви повинні допомагати, у разі потреби, але дитина повинна розуміти: уроки це його робота і за її результати відповідає він.  **Важливо заохочувати дитину.**  Але хвалити першокласника - це не просто називати його молодцем і розумницею. Тут є кілька нюансів:  1. Заохочення має бути конкретним: ми хвалимо дитину не самого по собі, а якусь рису його поведінки, результат його діяльності.  2. Буває так, що іноді дуже важко знайти, за що похвалити дитину. У цьому випадку потрібно неодмінно знайти щось таке, що у нього все-таки виходить добре.  3. Якщо ми кажучи про школу, перш за все, розпитуємо про оцінки і бурхливо реагуємо як на хороші, так на погані оцінки, для дитини оцінка стає основною частиною його шкільного життя. Для багатьох оцінка - це оцінка не його роботи, а його самого. Якщо я отримую хороші оцінки, значить, я хороший і навпаки.  Навіть якщо у першокласника не все виходить, ні в якому разі не можна показувати своє невдоволення чи розчарування. Він повинен бачити, батьки ставляться до його труднощів як до тимчасового і цілком подоланному явищу. Відчитуючи малюка, ви не тільки занижуєте його самооцінку, але і програмуєте його на подальші невдачі. |