

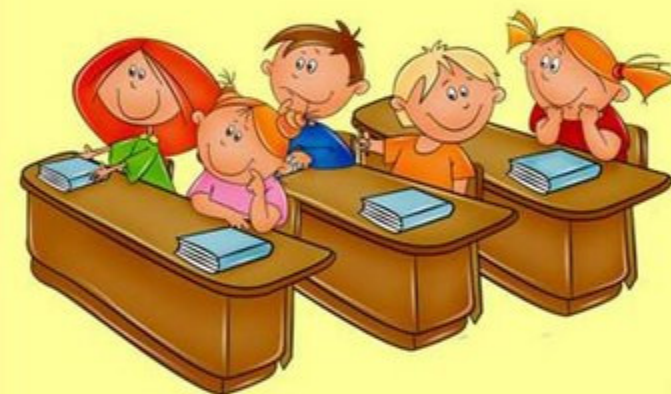
- *Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу, существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.*



**ПОМОГИТЕ СВОЕМУ РЕБЕНКУ
АДАПТИРОВАТЬСЯ В ШКОЛЕ.**



Психолог рекомендует...



**РОДИТЕЛЯМ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Первое сентября – волнительный день для всей семьи, а особенно для малыша-первоклашки. Новая атмосфера, новые лица, первая учительница, незнакомые еще пока одноклассники... Все это пугает, радует, возбуждает... Первый школьный день должен запомниться ребенку только хорошим. В ваших силах создать в этот день для маленького первоклассника настоящий семейный праздник.

А какой же праздник без подарков? Портфель, книги, красочные школьные принадлежности – замечательный подарок, но можно подарить еще кое-что.

Совет первый.

Пробуждение по утрам может стать мучением для непривыкшего малыша. Но есть способ простимулировать легкий утренний подъем. Если ваш ребенок идет в первый класс, подарите ему игрушку с карманом. Ее можно сшить самим или купить готовую мягкую игрушку и сшить для нее штанишки или сарафанчик с карманом. И запаситесь маленькими сувенирами: игрушками, конфеткам, учебными мелочами, наклейками, фруктами, орешками, воздушными шариками. Любопытство пересилит желание поспать, и даже соня каждое утро будет бодро вскакивать с кровати и бежать к своему любимцу, чтобы узнать, какой сюрприз его ждет.

Игрушка с сюрпризом поможет вашему малышу привыкнуть рано вставать и идти в школу с хорошим настроением. Когда ребенок научится читать, то в карманчике будут появляться записочки с шуточными советами, пожеланиями, заданиями, напоминаниями, список дел, карта со схемой нахождения сюрприза и т.д.

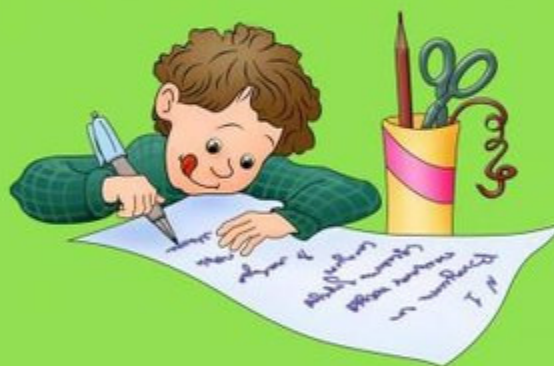


Совет второй.

Украсьте квартиру шариками с веселыми мордашками. Достаточно вырезать из бумаги глаза, нос, рот, уши, сделать челку из серпантина или ниток и приклеить их клеем ПВА на шарик.

Совет третий.

Хорошо бы 1 сентября завести большой альбом, в котором будут отражены самые интересные школьные события, успехи и победы вашего ребенка. В альбоме могут быть не только фотографии, но и странички из тетрадей с первыми буквами, цифрами, грамоты, дипломы, рисунки, интересные высказывания и т.д. Сделайте шуточные медали ("За первый рекорд на физкультуре" и т.п.), коллажи. Например, возьмите открытку "1 сентября", на которой изображен зайчонок с портфелем и букетом, вырежьте заячью мордашку и вместо нее вклейте фото вашего ребенка. Получится забавная картинка.



Совет четвертый.

Выпустите к 1 сентября семейную газету о том, как прошло лето, или о первокласснике – герое дня, покажите его путь "от капусты (аиста) до школы".

Составьте шуточный астрологический прогноз на учебный год, на школьную или послешкольную жизнь. Используйте фотографии, рисунки, вырезки из журналов, строчки из песен (от "Топ-топ – топает малыш..." до "Бабушка с дедушкой столько лет вместе..."), газетные заголовки и др.

Пусть этот день запомнится маленькому ученику как один из самых ярких и радостных дней в его жизни!



Секреты успешной учебы.

* Только **вместе** со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый помощник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. **Нельзя критиковать учителя в присутствии детей.**

* С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. **Уважайте мнение первоклассника** о своем педагоге.

* Старайтесь посещать **все** собрания и занятия для родителей.

* **Каждый день интересуйтесь** учебными успехами ребенка. Спрашивайте «Что ты сегодня узнал нового?», а не «Какую оценку ты получил?». Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей ребенка.

* Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. **Ребенок имеет право на ошибку.**

* Регулярно контролируйте выполнение домашнего задания и оказывайте, если можете, разумную помощь в его выполнении. Не пытайтесь выполнить задание **вместо** ребенка, только **вместе**.

* Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребенка не на бездумный пересказ текстов, а на то, чтобы он **умел доказывать правильность выполнения задания**, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему? Докажи. А можно по-другому?»

* Старайтесь выслушивать рассказы ребенка о себе, товарищах, школе до конца. **Поделиться своими переживаниями – естественная потребность развития детей.**

* По возможности оказывайте посильную **помощь учителю** в организации учебного процесса, мероприятий, внеклассной работе.



Поступление вашего ребенка в 1 класс — это не только праздник в семье, но и масса непривычных проблем и тревог. Безусловно, вы хотите, чтобы малыш хорошо учился и, конечно же, оставался здоровым и веселым. Многие здесь зависят от того, насколько серьезно вы отнесетесь к этому вопросу: «До школы еще целый год», — часто слышим мы от родителей и отвечаем: «До школы только один год! И вы должны многое успеть, если хотите, чтобы ребенок не только хорошо учился, но и сохранил свое здоровье».

Чтобы процесс обучения и адаптации к школе прошел успешно ребенка необходимо подготовить к получению новых знаний.

Большинство родителей ограничивают подготовку тем, что пытаются научить ребенка чтению, письму и счету. Но поскольку пяти-шестилетний малыш еще не может серьезно заниматься, то совершенно недопустимо, чтобы «уроки» сопровождались скандалами, криками и слезами.

«Ты до тех пор не пойдешь гулять, пока...» далее следует перечень того, что он должен прочитать, написать и т.д.

«Подготовленный» таким образом ребенок первое время действительно хорошо успевает, но постепенно «домашний запас»

кончается, учиться становится все труднее. Он не умеет быть внимательным в течении всего урока, плохо «схватывает» то, что видит и слышит, не радуется собственным успехам, в школу ходит без всякого удовольствия.

Помните: здоровому ребенку легче дается учеба, он чувствует себя в школе комфортнее. Еще раз проконсультируйтесь с врачами, выясните, нуждается ли он в каком-либо лечении, сделаны ли ему все прививки. Врач подскажет, как лучше закаливать малыша. Надо, чтобы в школу он пошел физически крепким. Заранее приучите ребенка к режиму жизни школьника. Пусть он привыкнет рано просыпаться и рано ложиться спать, в первой половине дня заниматься серьезными делами: рисовать, раскрашивать картинки, строить из кубиков, помогать маме и бабушке. Важно, чтобы он много гулял, двигался, бывал на природе.

Постепенно наполняйте ранец необходимыми вещами, подробно объясняя назначение каждой. Скорее всего они станут на какое-то время его любимыми игрушками. Пусть поиграет, но под вашим присмотром.



Хорошо, если во время каникул вы зайдете с малышом в школьное здание. Ответьте ему в комнату первого класса. Пусть посмотрит как она оформлена, какая стоит там мебель, как выглядит классная доска. Обычно такая экскурсия производит очень большое впечатление. Постепенно у ребенка проснется интерес к новой жизни, которая его ожидает.

Особую радость ребенку доставляют покупки школьных принадлежностей. Делать это надо постепенно, пусть ваш малыш выбирает сам то, что ему больше нравится. Сначала лучше приобрести ранец. Разрешите будущему первокласснику походить с ним по комнате, даже по улице, повертеться перед зеркалом.



Вместе подберите обложки для тетрадей и книг, разрежьте и разложите по кармашкам буквы из разрезной азбуки. Только не превращайте это занятие в нудную обязательку!



Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка.

* Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

* Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.



* Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок - имеет право на ошибку.

* Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.



* Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

* Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.



* Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

* С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.



Такой малыш искренне хотел бы сдержаться, но не может. Он собой действительно не владеет. Это им владеют противоречивые желания, тревога, страх, агрессия. Он, как щепка, в бурном потоке страстей.

Для гиперактивного ребенка неуправляемость - не редкие эпизоды, а привычное состояние. Его двигательная расторможенность сочетается с пониженным вниманием. Он хаотично переключается с одного предмета на другой, хватается за то, за это, ничего не доводит до конца. Часто отвечает невпопад, не вдумываясь в смысл вопросов. В группе постоянно выскакивает вперед, а, выйдя, не знает, что говорить. Не слушает обращенную к нему речь. С детьми играть не умеет, чуть что - начинает драться. Шлепки, окрики действуют на него ненадолго (если действуют вообще).

Гиперактивность (синдром дефицита внимания с гиперактивностью - СДВГ) проявляется у детей с не свойственной для нормального развития импульсивностью, двигательной расторможенностью, отвлекаемостью, невнимательностью. Такие дети, как правило, не могут сосредоточиться на одном предмете более или менее длительное время, не способны завершить выполнение поставленной задачи, небрежны в её выполнении. Продуктивность выполнения задания обычно низкая. Часто отмечается повышенная утомляемость. Умственная деятельность детей с СДВГ характеризуется цикличностью: они могут продуктивно работать в течение 5-15 минут, после чего их мозг «отдыхает» 3-7 минут, накапливая необходимую энергию для дальнейшей работы. Состояние утомления сопровождается беспричинным раздражением, плаксивостью, истериками. Могут отмечаться нарушения пространственной координации, проявляющееся в двигательной неловкости, неуклюжести.

Дети с гиперактивностью обращают внимание на себя с первых лет жизни. Они плохо спят, чрезмерно чувствительны к внешним раздражителям, имеют повышенный мышечный тонус. В среднем дошкольном возрасте они обнаруживают неспособность дослушать сказку, выполнить какое-то действие до конца. Их интересы поверхностны и недолговечны, нет попыток проникнуть в суть какого-либо явления.

Такие дети никогда не задумываются о последствиях своих поступков, не обращают внимание на состояние близких людей. Они часто эгоистичны, демонстративны и требовательны, что приводит к постоянным конфликтам и развитию агрессивности. Отмечается болтливость. Дети легко идут на контакт, иногда злоупотребляя терпеливостью окружающих.

Опасность СДВГ заключается в том, что в подростковом возрасте он может развиваться в асоциальное поведение.

КТО ВИНОВАТ?

Среди возможных причин гиперактивности выделяют:

- пренатальная патология
- осложнения при родах
- психосоциальные - стиль воспитания в семье.

Гиперактивным детям обычно ставят диагноз ММД (минимальная мозговая дисфункция). Это может быть результатом тяжелого токсикоза или резус-конфликта, осложненных родов или тяжелых заболеваний в первые месяцы жизни. Дело не в наследственности, и поиски виновных, даже если они были (скажем, неопытная акушерка), ничего не дают. Нужно лишь сплотиться вокруг «трудного» малыша и сделать все, чтобы он выправился.

Многие родители боятся медикаментозного лечения. Они готовы обращаться к кому угодно: к бабкам, экстрасенсам и прочим «целителям», выполнять самые дикие рекомендации, но только не давать ребенку таблетки, которые прописывает врач. Другие - занимаются с психологами. Но при подобных нарушениях этого мало. Ребенка надо лечить. А параллельно учить - терпеливо, настойчиво учить, как надо себя вести. Ведь ни одна таблетка этому не научит. Что касается побочных эффектов, то детям обычно дают лекарства в микродозах. Гораздо вреднее, когда ребенок постоянно возбужден и выматывает всех, в том числе и себя. Это затормаживает его развитие, ведь большая часть энергии расходуется не по назначению.



КАК ВЕСТИ СЕБЯ С ТАКИМ РЕБЕНКОМ?

Во-первых - осознать, что ребенок не здоров. Надо максимально упорядочить его жизнь и внутренний мир. Таким детям больше, чем всем остальным, нужен строгий режим дня. Полезно вывесить на стене подробное расписание и всякий раз ссылаться на него как на неизбежность.

Если ребенку пора заканчивать игру, предупредите заранее, что время истекает. Вообще таких детей приходится просить по нескольку раз. Это их особенность, и с ней надо считаться.

Привыкайте говорить размеренно и успокаивающе, без раздражения.

Следует дозировать впечатления, даже приятные. Лучше уйти из театра раньше времени, если вы видите, что ребенок начинает перевозбуждаться. Но это не должно выглядеть как наказание. Лучше сказать: «Ты устал, пойдем, тебе надо отдохнуть».

Детей старше 4 лет в минуты возбуждения полезно вовлекать в диалог. Но не о поведении, а на постороннюю, интересную тему. Задавайте простые вопросы. Пока он весь во власти эмоций, но ему волей-неволей придется обдумывать ответы, и он вернется в спокойное состояние.

Приобщайте детей к разным видам спорта, учите их танцевать, пусть играют в подвижные игры на свежем воздухе, но занятия в спортивных секциях, где жесткая дисциплина и тренеры ориентированы на выковку чемпионов, будут для них чрезмерной нагрузкой.

Игры с тревожными детьми

Игра «Драка»

Цель: Упражнение помогает расслабить мышцы нижней части лица и кистей рук.

Представьте, что вы с другом поссорились. Вот-вот начнется драка. Глубоко вдохните, крепко-крепко стисните зубы. Сожмите как можно сильнее кулаки, до боли вдавите пальцы в ладони. На несколько секунд задержите дыхание.

Задумайтесь: а, может, и не стоит драться? Выдохните и расслабьтесь. Ура! Неприятности позади! Встряхните кистями рук. Почувствовали облегчение?

Игра «Покачай куклу»

Цель: Игра способствует снятию мышечных зажимов в области рук, повышению уверенности ребенка.

Ребенку дают в руки маленькую куклу или другую игрушку и говорят, что кукла боится кататься на качелях. Наша задача состоит в том, чтобы научить ее быть смелой. Сначала ребенок, имитируя движение качелей, слегка покачивает рукой, постепенно увеличивая амплитуду движений (движения могут быть в различных направлениях), затем взрослый спрашивает ребенка о том, стала ли кукла смелой, если нет, то можно сказать ей, что она должна делать, чтобы преодолеть свой страх.

Игра «Добрый – злой, веселый – грустный»

Цель: Игра помогает расслабить мышцы лица.

Взрослый помогает ребенку вспомнить различных героев любимых сказок. Затем просит ответить ребенка на следующие вопросы: «Кто из этих героев самый добрый? А кто самый злой? Кто самый веселый? А кто самый грустный? А каких ты еще знаешь героев (удивленных, испуганных и т.д.)?».

Затем все названные персонажи ребенок рисует на листе бумаги. После этого взрослый говорит: «Я сейчас попробую загадать какого-либо из этих героев и показать тебе, как он выглядит. А ты отгадай, кто это». Взрослый делает веселое выражение лица. Ребенок отгадывает, какой из нарисованных персонажей бывает таким. Затем ребенок изображает выражение лица любого героя, а взрослый отгадывает, кто это.

Анкета по выявлению тревожного ребенка

1. Не может долго работать не уставая.
2. ему трудно сосредоточиться на чём-то
3. любое задание вызывает излишнее беспокойство
4. во время выполнения задания очень напряжён, скован
5. смущается чаще других
6. часто говорит о возможных неприятностях
7. как правило, краснеет в незнакомой обстановке
8. жалуется, что снятся страшные сны
9. руки обычно холодные и влажные
10. нередко бывает расстройство стула
11. сильно потеет, когда волнуется
12. не обладает хорошим аппетитом
13. спит беспокойно, засыпает с трудом
14. пуглив, многое вызывает у него страх
15. обычно беспокоен, легко расстраивается
16. часто не может сдержать слёзы
17. плохо переносит ожидание
18. не любит браться за новое дело
19. не уверен в себе, в своих силах
20. боится сталкиваться с трудностями



Суммируйте количество ответов «да», чтобы получить общий балл тревожности.

Высокая тревожность – 15 – 20 баллов.

Средняя – 7 – 14 баллов.

Низкая – 1 – 6 баллов.

Психолог рекомендует...



**ЕСЛИ ВАШ
РЕБЕНОК
ТРЕВОЖНЫЙ...**

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, которая заключается в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых различных жизненных ситуациях, в том числе и в таких, которые к этому не располагают.

Одной из отличительных черт тревожных детей является их чрезмерное беспокойство. Причем иногда они боятся даже не самого события, а его предчувствия.

Чаще всего тревожность развивается тогда, когда ребенок находится в состоянии (ситуации) внутреннего конфликта. Он может быть вызван:

негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;

неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и / или образовательное учреждение.

Как показывает практика, формирование детской тревожности является следствием неправильного воспитания ребенка. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем ребенке «неудачника», заставляют того работать сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высоко тревожными, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.



Родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях, поощрениях и наказаниях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку воспитателей и родителей.

Для снятия излишнего мышечного напряжения родителям тревожных детей рекомендуется использовать тактильный контакт с ребенком: поглаживать его обнимать и т.д.

Родители должны помнить, что тревогу ребенка могут вызвать любые резкие перемены в его жизни: переезды, смена воспитателей, даже перестановка мебели.

Благоприятный психологический климат в семье способствует гармоничному развитию личности ребенка и снижению уровня тревожности.

Родителям следует как можно больше общаться со своими детьми, устраивать совместные праздники, походы в зоопарк, в театр, на выставки, почаще выходить на природу.

Поскольку у тревожных детей часто появляется потребность кого-то любить и ласкать, то хорошо иметь дома собственных животных.

Правила для родителей

1. Избегайте состязаний и каких-либо видов работ, учитывающих скорость.
2. Не сравнивать ребенка с окружающими.
3. Чаще используйте телесный контакт, упражнения на релаксацию.
4. Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, чтобы он знал, за что.
5. Чаще обращайтесь к ребенку по имени.
6. Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.
7. Не предъявляйте к ребенку завышенных требований.
8. Будьте последовательны в воспитании ребенка.
9. Старайтесь делать ребенку как можно меньше замечаний.
10. Используйте наказания лишь в крайних случаях.
11. Не унижайте ребенка, наказывая его.



Приятными должны быть хлопоты по оборудованию рабочего места. Если это письменный стол или домашняя парта, то надо заранее приучить ребенка именно здесь рисовать, рассматривать картинки, клеить и т.д. Он привыкнет к этому месту, к тому, что оно предназначено для серьезных дел.

Постарайтесь устроить так, чтобы ребенок еще до школы почаще общался со сверстниками: запишите его в какой-нибудь кружок или секцию, сами чаще ходите в гости, приглашайте к себе в гости знакомых с детьми.

Первокласснику приходится самому себя обслуживать: складывать принадлежности в ранец, одеваться, зашнуровывать обувь, застегивать пуговицы. На уроках физкультуры многие дети испытывают трудности именно в этом.

Так что, если вы слишком опекаете свое ненаглядное чадо, делаете все за него сами, мысль о том, как это потом помешает ему в школе, должна заставить вас изменить свое отношение к нему. Любовь – любовью, а к самостоятельности ребенка надо приучать с раннего детства.



КАКУЮ ПРОГРАММУ ВЫБРАТЬ?

Отправляя своего ребенка в школу, родителям необходимо знать, по какой программе работает та или иная школа. На настоящий момент этих программ четыре: традиционная, Эльконина-Давыдова, программа Занкова и, наконец, «Школа 2100».

Традиционная программа.

По ней школы работают более полувека, но бояться этого не стоит: сохранились лишь методы обучения, а содержание обучающего материала постоянно меняется и обновляется.

Главное преимущество этой программы в том, что вы сможете помочь ребенку ее освоить.

Программы Эльконина-Давыдова и Занкова

Это две разные программы, но у них много общего. Прежде всего, обе программы имеют очень высокий уровень сложности.

Следовательно, ребенок, который будет по ним учиться, должен быть абсолютно здоровым и очень хорошо развит интеллектуально, иначе он не выдержит нагрузок. Главная цель обеих программ - с помощью специальных приемов максимально развить абстрактное мышление ученика, а конкретные знания он должен осваивать сам.

Программа «Школа 2100»

Это программа разработана сравнительно недавно, но уже получила признание и учителей, и учеников. По ней работают более 40% российских школ. Она вобрала в себя лучшее из традиционной программы и максимально приспособила методы обучения к сегодняшнему дню.

Психолог рекомендует...



**В ОЖИДАНИИ
ПЕРВОГО
ЗВОНКА**



Важно обратить внимание на правильную организацию дня первоклашки:

- Первое и самое важное—**вовремя ложимся спать**. Ребенок 6-8 лет должен спать не менее 10 часов в сутки для поддержания нормальной жизнедеятельности организма. Элементарные подсчеты говорят нам о том, что лечь в постель малыш должен **не позднее 9 часов** вечера. Перед сном исключите просмотр телепередач и компьютерные игры—нервная система должна прийти в состояние покоя и подготовиться к спокойному сну.
- Желательно по возможности сохранить 2-часовой **дневной сон**. Даже если спать после школы ваше чадо наотрез отказывается, то пусть хотя бы спокойно полежит минут 30 с закрытыми глазами.
- Ученые считают, что если ребенок провел хоть один день без прогулки, этот день потерян для его здоровья. В среднем первоклассник должен провести **на свежем воздухе** хотя бы **3,5 часа** в день.
- Наибольший подъем умственной активности приходится на периоды с 9 до 12 часов утра и с 16 до 20 часов вечера. Таким образом ясно, что приготовление домашних заданий не стоит начинать сразу после школы, отложите их **на 16 часов**. До этого первоклашка должен пообедать, отдохнуть, поспать, погулять, а час перед сном посвятите общению с ребенком—почитайте вместе, обсудите прошедший день и планы на будущее, поиграйте в спокойные игры, займитесь совместным рукоделием. **Не тратьте ценное время свободного общения с ребенком на телевизор**. Поверьте, ваш малыш это оценит!

- Чтобы утро не начиналось со стресса, а уроки - с замечаний, приучайте ребенка **накануне** вечером готовить портфель и форму к следующему учебному дню. **Вместе** с ребенком доставайте расписание и соберите книги, тетради и учебные принадлежности, а также другие предметы, которые попросил принести для урока учитель. Не позволяйте ребенку надеяться на звонки одноклассникам или учителю, сразу **приучайте его запоминать требования и просьбы педагогов** и записывать задания точно, когда научится писать.



Важно!

Не скрывайте от учителя имеющиеся проблемы со здоровьем и поведением. Только наличие полной информации о вашем ребенке поможет учителю найти подход к нему и сделать процесс адаптации к школьной жизни более мягким и комфортным для ребенка.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения. Запущенные проблемы не пройдут сами собой и грозят серьезными трудностями в будущем.

Психолог рекомендует...



**РОДИТЕЛЯМ
БУДУЩИХ
ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

Родителям необходимо сделать акцент на следующих умениях ребенка:

Концентрировать внимание
Доводить начатое до конца
Контролировать свои движения



Снимать мышечное напряжение

Контролировать свои эмоциональные проявления

Расширить поведенческий репертуар во взаимодействии со взрослыми и сверстниками

Гиперактивным детям должны давать инструкции, содержащие не более 10 слов. Нельзя просить сделать сразу несколько поручений, так как ребенок просто не запомнит их. Лучше давать следующее задание после выполнения предыдущего. Предполагается обязательный контроль качества выполнения поставленной задачи.

Система ограничений и запретов должна быть четкой и неукоснительно выполняемой, количество запретов должны быть сведено до минимума (они должны касаться исключительно безопасности и здоровья ребенка). Совместно с ним должны быть разработаны санкции, которые последуют в случае нарушения запрета.

Важно обратить внимание родителей на построение фраз в общении с гиперактивным ребенком. Более эффективно давать ребенку позитивную альтернативу его негативному поведению, перепроектировать его. Но еще более эффективно – включиться в игру ребенка, направить его неконтролируемую энергию в нужное русло.

Гиперактивных детей необходимо приучать к режиму, к четкому распорядку дня, нежелательно изменять его даже в исключительных ситуациях. Главное – сохранять спокойствие и помнить, что в основе гиперактивности лежат органические нарушения и ребенок не виноват в этом.

Дети, страдающие СДВГ, как никакие другие требуют со стороны взрослых терпения и участия. Работа с ними должна быть кропотливой и комплексной!

Критерии гиперактивности (схема наблюдений за ребенком)

Дефицит активного внимания:

1. Непоследователен, ему трудно долго удерживать внимание.
2. Не слушает, когда к нему обращаются.
3. С большим энтузиазмом берется за задание, но так и не заканчивает его.
4. Испытывает трудности в организации.
5. Часто теряет вещи.
6. Избегает скучных и требующих умственных усилий заданий.
7. Часто бывает забывчив. Двигательная расторможенность

1. Постоянно ерзает.
2. Проявляет признаки беспокойства (барабанит пальцами, двигается в кресле, бегаем, забирается куда-либо).
3. Спит намного меньше, чем другие дети, даже во младенчестве.
4. Очень говорлив.

Импульсивность:

1. Начинает отвечать, не дослушав вопроса.
2. Не способен дождаться своей очереди, часто вмешивается, прерывает.
3. Плохо сосредоточивает внимание.
4. Не может дождаться вознаграждения (если между действием и вознаграждением есть пауза).
5. Не может контролировать и регулировать свои действия. Поведение слабо управляемо правилами.
6. При выполнении заданий ведет себя по-разному и показывает очень разные результаты. (На некоторых занятиях ребенок спокоен, на других — нет, на одних уроках он успешен, на других — нет).



Если в возрасте до 7 лет проявляются хотя бы шесть из перечисленных признаков, педагог может предположить (но не поставить диагноз!), что ребенок, за которым он наблюдает, гиперактивен.

Психолог рекомендует...



**ЕСЛИ ВАШ
РЕБЕНОК
ГИПЕРАКТИВНЫЙ...**