

Рекомендации психолога классным руководителям по осуществлению благоприятной адаптации обучающихся 1-х классов к учебному процессу

1. Обратить внимание учителям на полученные результаты и при составлении поурочных планов увеличивать количество заданий и игр развивающего характера по выявленным проблемам.
2. Использовать индивидуальные карты психологического обследования для составления плана индивидуальной работы с учениками.
3. Использовать методы и приемы, развивающие познавательные процессы детей, повышающие мотивацию к учебному процессу.
4. Развивать кругозор обучающихся не только через систему уроков, но и через систему воспитательных мероприятий.
5. Рекомендовать родителям проведение специальных упражнений дома и проведение профилактического лечения при наличии хронических заболеваний, особенно нервной и сердечно-сосудистой систем.
6. Применять методики развивающие произвольность психических функций и гармонизирующие эмоционально - волевую сферу, поведенческие реакции: снижение уровня тревожности, гиперактивности, утомляемости.
7. Способствовать созданию доброжелательной, благоприятной атмосфере в классе, формируя позитивное отношение к учению.
8. Использовать «ситуацию успеха» в учебной деятельности каждого ученика.
9. Развивать дисциплинированность, терпение к недостаткам других людей.
10. Родителей, чьи дети имеют высокие показатели дезадаптации по результатам тестирования направить на консультацию к школьному психологу.

Педагогические рекомендации учителю и практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.

1. Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали";
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;
4. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день;
5. Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
6. Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать 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 течении 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 течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;

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

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

РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА УЧИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ УЧАЩИХСЯ ПЕРВЫХ КЛАССОВ К ШКОЛЕ И УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Обеспечить оптимальный процесс физиологической адаптации, т.е. помнить, что длительное напряжение, утомление и переутомление могут стоить ребенку здоровья, т.е.
 - обеспечить своевременную смену видов деятельности;
 - не давать задания, требующие длительного сосредоточения взгляда на одном предмете, монотонных движений;
 - отводить большее место практическим действиям с предметами, работе с наглядностью.
2. Систематически проводить индивидуальную работу с детьми, имеющими трудности в адаптации.
3. Обеспечить дифференцированный и индивидуальный подход к детям, имеющим особенности в психофизическом развитии и поведении: леворукие, синдром гиперактивности, застенчивость, неврозы и т. п.
4. Включать детей, занимающих низкое статусное положение в группе сверстников, в общественнозначимую деятельность, повышая их авторитет и самооценку.
5. Использовать активно-положительный стиль педагогического общения с детьми и обеспечить максимально возможную преемственность в методах работы учителя и воспитания.
6. Используйте активные формы работы для формирования коллектива и создания благоприятного социально - психологического климата.
7. Знание психологических особенностей детей 6-го года жизни (включая изменения, происходящие в период кризиса 7 лет) - залог наиболее эффективного взаимодействия с учащимися.
8. Помогите детям организовать свою деятельность, повторяйте последовательность действий из урока в урок.

9. Просите повторить задание самых невнимательных учеников, но не в качестве наказания.
10. Поощряйте детей задавать вопросы, если что-то непонятно. Снисходительно относитесь к тому, что первоклашки склонны спросить одно и то же несколько раз.
11. Используйте игровые приемы, специальные развивающие игры. Чаще всего в 6 лет игра всё ещё остается ведущим видом деятельности.
12. Организуйте личное общение с каждым учеником своего класса; будьте в курсе их радостей и переживаний.
13. Постоянно подвергайте анализу свою деятельность, ведите поиски новых эффективных методов, приемов обучения, используйте метод сотрудничества и приемы дифференцированного обучения.

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