- Уважаемые родители, а как вы понимаете слово «адаптация»? Как это применимо к вашему ребенку?

Адаптация – естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучия его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но комфортность пребывания в школе, эмоциональное здоровье ребёнка, его отношение к школе и обучению.

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребёнка в новую для него учебную деятельность.

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребёнка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребёнка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассника в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится месяц, у других – четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребёнка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребёнка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своём развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассников.

**IV Психологическое упражнение «Знакомство».**

Родители работают по схеме: Меня зовут…, я мама…, называют 3 положительных качества своего ребёнка.

***Психологическое упражнение «Гиперопека».***

Для проведения упражнения вызывается один родитель. Ему предлагается представить, что он ребёнок, который только недавно родился. Психолог выступает в роли его мамы, которая его очень любит и опекает. Слова психолога: «Проходит время, ребёночек растёт и вот он уже встал на ножки и начал ходить. Ему всё интересно, он забирается, куда только можно. Мамочка очень переживает, чтобы он не упал. Что же можно сделать? Можно завязать ребёнку ножки, мамочке так будет спокойнее. (завязываются ноги родителя).

А ребёнок продолжает расти. Ему хочется всё потрогать, всё взять. Он начинает протягивать руки к различным предметам, в том числе и опасным: электрическим розеткам, газовой плите и т.п. Мамочка очень боится. Что же теперь можно сделать? Можно завязать руки.( завязываются руки).

Проходит ёщё время. Ребёнок начинает говорить. Очень часто он говорит то, что услышит на улице. А это бывают нецензурные выражения. Конечно, это не нравится его маме. Что можно сделать? Можно завязать рот. ( родителю завязывается рот).

Ребёнок растёт. Смотрит по телевизору различные передачи, фильмы, которые часто несут в себе негативную информацию. Как оградить ребёнка от этого, чтобы мамочке не волновалась? Можно завязать глаза и уши. ( родителю завязываются глаза и уши).

Вырос ребёночек, теперь он уже большой. Его сердце начинает любить и часто он выбирает не того, кто нравится его родителям. Как заставить отказаться от любви? Можно завязать сердце». (родителю завязывается сердце). (В итоге у участника упражнения оказываются завязанными ноги, руки, рот, глаза, уши, сердце).

Не развязывая спросить родителя:

- Ну и как, вам нравится?

- Что вы хотите развязать в первую очередь? (психолог спрашивает и постепенно развязывает участника упражнения).

-Что вы чувствовали во время упражнения?

-Какие выводы вы сделали?

Далее спрашивается у остальных родителей, наблюдавших со стороны.:

-А что вы чувствовали, что наблюдали со стороны?

Спасибо за проведенное упражнение. Есть у вас вопросы?

**Памятка для родителей «Чтобы не было «войны»»*.***

* Поддерживайте 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 встретится 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.
* Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было 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.

Желаем Вам успехов в воспитании детей!



Как помочь ребенку?

* В первые недели обучения первоклассника в школе важно помочь ребёнку поверить в себя, в свои силы и возможности.
* Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ваш ребёнок. Очень полезно ребенка просто послушать.
* Не критикуйте своего малыша, даже если он плохо пишет, медленно считает, неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.
* Учитывайте темперамент своего ребенка в период адаптации к школьному обучению. Активным детям тяжело долго сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.
* Поощряйте ребенка не только за учебные успехи. Любое моральное стимулирование, слова поддержки со стороны взрослых помогают ребёнку почувствовать себя значимым в той или иной деятельности.
* Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребёнка — это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.

И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстником по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

Успех адаптации в школе во многом зависит от родителей, а учителя и психологи вам обязательно помогут.

**«Адаптационный период первоклассников»**

Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: изменяется привычный стереотип, возрастает психоэмоциональная нагрузка. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость в последующие годы.
При поступлении в школу на ребенка влияет комплекс факторов: классный коллектив, личность педагога, изменение режима, непривычно длительное ограничение двигательной активности, появление новых, не всегда привлекательных обязанностей. Организм приспосабливается к этим факторам, мобилизуя для этого систему адаптивных реакций.
Школа с первых же дней ставит перед ребенком ряд задач. Ему необходимо успешно овладеть учебной деятельностью, освоить школьные нормы поведения, приобщиться к классному коллективу, приспособиться к новым условиям умственного труда и режиму. Выполнение каждой их этих задач связано непосредственно с предшествующим опытом ребенка.
Отчетливые изменения в период поступления ребенка в школу проявляются в поведении. Положительный эффект приспособления к школе сказывается в достижении относительного соответствия поведения требованиям новой среды и обеспечивается психологической готовностью к выполнению стоящих перед ребенком задач.

**Что такое адаптация школьника?**

Адаптация - это процесс приспособления ребенка к школе, к новым условиям существования, новому виду деятельности и новым нагрузкам. Некоторые из нас ошибочно полагают, что это неделя или две. Но на самом деле адаптация ребенка к школе довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.  Наблюдения показали, что социально-психологическая устойчивая адаптация детей к школе происходит на 5-6-ой неделе обучения и может продлиться до полугода. И это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей ребенка, уровня сложности образовательной программы, типа учебного заведения, степени подготовленности ребенка. В этот период очень важна поддержка родных и близких.

 По степени адаптированности детей можно условно разделить на три группы.  **Первая группа**детей адаптируется примерно к концу октября. У этих детей хорошее настроение, они активны, общительны, приобретают новых друзей, выполняют требования учителя. Иногда, правда, отмечаются трудности либо в отношениях с учителем, либо в общении с детьми, но это проходит к концу первой четверти и дети полностью осваивают новый статус ученика, новые требования и новый режим. **Вторая группа** детей адаптируется по времени дольше. Эти дети не могут принять новую ситуацию в их жизни и систему обучения с ограничениями и правилами. Такие школьники могут играть на уроках, не реагировать на замечания учителя или реагировать слезами, обидами. Эти дети могут испытывать трудности в усвоении школьной программы. И лишь к концу первого полугодия они способны принять правила школы и следовать процессу обучения. **Третья группа** – дети, которые не осваивают учебную программу, у них наблюдаются негативные формы поведения и отрицательные эмоции. Они часто «срывают» уроки, идут на конфликт с учителем и сверстниками. Если вовремя не разобраться с причинами такого поведения, не скорректировать эти затруднения адаптации, то все это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья. Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка дезадаптации и трудностей обучения.

**С какими же трудностями сталкиваются родители и учителя в первые годы обучения детей?**

***1.******Хроническая неуспешность.***

В практике известны случаи, когда трудности адаптации ребенка зависят напрямую с ОТНОШЕНИЕМ родителей к школе. Некоторые родители очень переживают процесс посещения ребенком школьного заведения. С одной стороны, они испытывают страх, что ребенку будет плохо в школе и трудно, что ребенок будет болеть и т.п. А с другой стороны, родители ожидают от своего чада только положительных результатов и активно демонстрируют ему недовольства тем, что он не справляется, что чего-то не умеет.  В некоторых семьях в период обучения происходят изменения в отношении взрослых к детям, к их успехам и неудачам. Ребенок начинает ощущать, что когда он справляется с учебным материалом, ладит со сверстниками и учителями, то становится «хорошим  и любимым» для родителей. И, наоборот, если испытывает трудности, то ощущает эмоциональное недовольство от родных и осуждение. Под влиянием таких оценок у ребенка понижается уверенность в себе, повышается тревожность, что приводит к дезорганизации деятельности и закрепляет неудачи, которые опять вызывают недовольство у родителей. И так, чем дальше, тем хуже, и разорвать этот круг становится все сложнее и сложнее.  Неуспешность становится хронической.

***2.******Уход от деятельности.***

Уход от деятельности можно наблюдать, когда ребенок присутствует на уроке, но не участвует в процессе. Ученик в данном случае «не видит» и «не слышит» того, что происходит вокруг. Он не выполняет задания учителя, и находится в состоянии отсутствия. Это не связано с повышенной отвлекаемостью ребенка на посторонние предметы. Это уход в себя, в свой внутренний мир и фантазии. Чаще всего это происходит с детьми, которые лишены достаточного внимания, любви и заботы со стороны взрослых, родителей (как пример: неблагополучные семьи).

***3. Негативистская демонстративность.***

Это еще один вид поведения ребенка, который лишен внимания и любви со стороны родителей. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение.  Он нарушает общие нормы дисциплины. Взрослые наказывают, но парадоксальным образом: те формы наказания, которые используются, оказываются для ребенка поощрением.  Ребенок в данном случае хочет получить внимание любым способом. Именно внимания, любви, ласки, а не заботу! Как часто можно услышать от родителей. «Мы все для него делаем, заботимся, кормим, одеваем, у него есть все игрушки, велосипед и компьютер». Но это лишь материальная сторона, которая ребенку не важна.  Ему нужны ваши чувства, ваше принятие его таким, какой он есть, понимание его чувств и эмоций, т.е. ваша безусловная любовь.

***4. Вербализм.***

Дети, развивающиеся по такому типу, отличаются высоким уровнем развития речи и задержкой мышления.  Вербализм формируется в дошкольном возрасте и связан с особенностями развития познавательных процессов. Многие родители считают, что главное научить ребенка бойко и четко говорить (стихи, сказки и т.п.), но забывают уделять внимание видам деятельности, которые вносят основной вклад в умственное развитие.  Это мышление абстрактное, логическое, практическое, которое можно развить с помощью конструирования, рисования, логических или ролевых игр и т.п. Вербализм приводит к завышенной самооценке ребенка и высокой оценке со стороны родителей его способностей.  С началом обучения в школе ребенок сталкивается с трудностями при решении задач или испытывает трудности при деятельности, которая требует образного мышления. Не понимая, в чем причина, родители могут: а) винить учителя; б) винить ребенка. В последнем случае родители повышают требования, заставляют больше заниматься, проявляют недовольство, что в свою очередь приводит к повышению неуверенности и тревожности ребенка.  И опять хроническая неуспеваемость. Выход – это развитие не только речевых качеств, но и обязательно образного мышления и логики. Необходимы занятия лепкой, рисованием, конструированием, аппликационными работами, мозаикой.

***5. Ребенок ленится – очень частая жалоба.***

За ленью может стоять все что угодно.

**А)** Сниженная потребность познавательных мотивов.

**Б)** Отказ от деятельности, так как присутствует состояние неуверенности в успехе, и боязнь неудачи. Перед ребенком стоит страх получить лишний раз обвинение в некомпетентности и ему легче не делать, чем делать.

**В)** Особенности темперамента, когда ребенок делает все очень медленно, но добросовестно. Родителям кажется, что он «ленится» и они начинают его подгонять, раздражаются, выказывают недовольство. А ребенок чувствует, что он не нужен, что он плохой, не такой как нужно. Возникает тревога, которая дезорганизует деятельность.

**Г)** Иногда высокая тревога тоже может расцениваться родителями как лень. Ребенок уклоняется от любой деятельности, если не убежден, что делает правильно, хорошо, ибо знает, что его будут любить родители.

Реже бывает лень в собственном смысле, когда ребенок делает только то, что ему приятно. Это избалованность.

**Как оказать ребенку помощь в адаптации к школе?**

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка:

- Воздержитесь от критики, даже если он плохо пишет, медленно считает или неаккуратен. Критика, особенно при посторонних людях, усилит его проблемы.

- Учитывайте темперамент вашего ребенка в период адаптации. Активным детям тяжело сидеть на одном месте, медлительным сложно привыкать к школьному ритму.

- Поощряйте и хвалите ребенка  за его действия и никогда не сравнивайте своего ребенка с другими. Это может привести либо к повышенной гордости,  либо к зависти и падению самооценки.

- Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка. Вспомните, какими вы были в детстве!

- Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть!

- И помните, что детские проблемы не проще взрослых. Конфликт с учителем или сверстниками по эмоциональному напряжению и последствиям может оказаться более тяжелым, чем конфликт взрослого члена семьи с начальством на работе.

- В первый школьный год откажитесь от посещения новых дополнительных кружков, они могут привести к перегрузкам. Лучше оставить то, что ребенок уже знает или перенести кружки на второй год обучения.

- Не нагружайте ребенка в период адаптации домашними делами, это можно сделать чуть позже.

**Признаки успешной адаптации школьника.**

Ребенок весел, спокоен, быстро находит друзей среди одноклассников, устанавливает контакт с учителем, без напряжения выполняет домашнее задание, легко принимает правила школьной жизни, новый режим дня. Он не испытывает страхи и адекватно реагирует на замечания учителя. На вопрос: «А может быть, лучше вернуться в предшколу?», решительно отвечает «нет!». Успех адаптации ребенка в школе во многом зависит от родителей, а учителя и детские психологи обязательно помогут.

^

**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. 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.
8. 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.
9. 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.
10. 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.
11. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.
12. 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.

**Советы родителям первоклассников.
Совет первый:** самое главное, что вы можете подарить своему ребенку – этоваше внимание. Выслушайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим. Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку. Слушая внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна помощь, о чем следует поговорить с учителем (без ребенка).

**Совет второй:** ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации. Даже если лично у вас, как у родителей, есть какие – то вопросы к учителям, вам кажется, что нужно что – то делать по-другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и об учителях
«в семейном кругу», это значительно усложнит адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.
**Совет третий:** ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы не нужно.
**Совет четвертый:** помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно. Особенно это важно для детей, не посещавших дошкольные учреждения. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Объясните, что внимание взрослых распределяется на всех одинаково. Учите дружить.
**Совет пятый:** помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму.
Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух, зрение. Если до этого вы придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести «обновленный». Помогите научиться жить по новому расписанию.
**Совет шестой:** мудрое отношение родителей к школьным результатам исключит треть возможных неприятностей ребенка. Школьные успехи важны, но это не вся жизнь вашего ребенка. Хвалите ребенка за успехи помогайте со сложностями. Только помните - не может быть ничего важнее здоровья вашего ребенка.



С 6-7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребёнку быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребёнку очень трудно с самим собой. Однако серьёзных срывов можно избежать, если соблюдать самые простые правила.

ПРАВИЛА

*Правило № 1*

 Само начало школьной жизни считается тя­жёлым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может на­чаться невроз.

*Правило № 2.*

Ребёнок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда Вы будете делать с ним уроки, через 10-15 минут необходимо давать малышу физическую раз­рядку. Можете просто попросить попрыгать его на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут.

Наиболее удобный вариант выполнения домашних заданий для учащихся 1-4 классов таков:

•  чтение - помогает ребёнку включиться в работу, подготавливает его к письменному заданию;

•  письмо;

•  математика;

•  более легкие предметы.

Но если ребёнок желает выполнять задания в другом поряд­ке, надо пойти ему навстречу. Это даст ему почувствовать успех.

Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

*Правило № 3.*

Компьютер, телевизор или другие занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день.

*Правило № 4.*

Больше всего на свете в течение первого года учёбы ребенок нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то нет. Именно в это время у него складывается свой собственный взгляд на себя. И если Вы хоти­те, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради, а спокойно объясняйте ему, что он сделал не так.

Несколько коротких правил:

•  Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

•  Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребёнку, что он хуже других.

•  Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребёнка.

•  Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть на­едине со своим ребёнком.

•  Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.

Дети учатся жить у жизни:

¬  Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

¬  Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.

¬  Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.

¬  Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.

Уровни и критерии адаптации

А. Л. Венгер описывает три уровня адаптации к школьному обучению:

1.         Высокий уровень адаптации.

⎫  первоклассник положительно относится к школе;

⎫  требования выполняет адекватно;

⎫  учебный материал усваивает легко, глубоко и полно;

⎫  решает усложнен­ные задачи;

⎫  прилежен;

⎫  внимательно слушает указания и объясне­ния учителя;

⎫  выполняет поручения без лишнего контроля;

⎫  проявляет большой интерес к самостоятельной работе;

⎫  готовится ко всем урокам;

⎫  занимает в классе благоприятное статусное положение.

2.         Средний уровень адаптации.

⎫  первоклассник положи­тельно относится к школе, ее посещение не вызывает отрицательных переживаний;

⎫ понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно;

⎫  усваивает основное содержание учебных программ;

⎫  самостоятельно решает типовые задачи;

⎫  бывает сосредоточен только тогда, когда занят чем-то для него интерес­ным;

⎫  общественные поручения выполняет добросовестно;

⎫  дружит со многими одноклассниками.

3.    Низкий уровень адаптации.

⎫  первоклассник отрицательно или индифферентно относится к школе, нередки жалобы на здоровье;

⎫  доминирует подавленное настроение;

⎫  наблюдаются нарушения дисциплины;

⎫  объясняемый учителем материал усваивает фрагмен­тарно, самостоятельная работа с учебником затруднена;

⎫  при вы­полнении самостоятельных учебных заданий не проявляет интере­са;

⎫  к урокам готовится нерегулярно, ему необходим постоянный контроль, систематические напоминания и побуждения со стороны учителя и родителей;

⎫  сохраняет работоспособность и внимание при удлиненных паузах для отдыха;

⎫  близких друзей не имеет, знает по именам и фамилиям лишь часть одноклассников.

(Журнал «Школьный психолог», № 12, 2000 г.)

Уважаемые родители!

Мы просим Вас ответить на несколько вопросов. Ваши ответы помогут нам понять, насколько хорошо Ваш ребенок адаптируется к школьной жизни и что еще необходимо сделать, чтобы школа стала для ребенка еще более ценной.

Ф.И.О. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Дата заполнения         «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_200    г.

Обведите кружочком вариант ответа, выбранного Вами.

1.  Рассказывает ли Ваш ребенок дома о школе?

а) да, по собственной инициативе;

б) да, если я его спрашиваю;

в) не хочет разговаривать о школе.

2.  О чем рассказывает Ваш ребенок с большим удовольствием?

а) о том, что делали на уроке;

б) о том, что делали на перемене и после уроков;

в) о друзьях;

г) об учителе.

3.  Ваш ребенок идет в школу охотно?

а) да;

б) нет;

в) не знаю;

г)\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

4.  Что изменилось в поведении Вашего ребенка с момента поступления в школу?

а) ничего не изменилось;

б) стал расторможенным, непоседливым, агрессивным;

в) стал аккуратнее, внимательнее, серьезнее;

г) стал медлительным, замкнутым.

Большое спасибо за Ваши ответы.

Результаты нашего ис­следования будут предоставлены Вам лично на родительском собрании.

Памятка классного руководителя для детей «Если хочешь быть здоров»

Помни, забота о здоровье требует постоянных усилий. Чтобы сохранить здоровье, необходимо:

1.     Иметь представление о работе человеческого организма и знать особенности своего организма.

2.     Соблюдать личную гигиену (поддерживать в чистоте тело, ежедневно принимать водные процедуры, иметь индивидуальные средства гигиены - зубную щётку, расчёску и т. д.)

3.     Соблюдать режим дня - в одно и то же время принимать пищу, засыпать и просыпаться, чередовать работу с отдыхом.

4.     Спать не менее 7-8 часов в сутки для взрослого человека и 10-12 часов -для ребёнка.

5.     Правильно и регулярно питаться, не переедать, следить за весом.

6.     Регулярно делать зарядку, заниматься спортом, больше двигаться.

7.     Закаляться.

8.     Чаще бывать на свежем воздухе, на природе.

9.     Избавиться от вредных привычек.

10.    Жить в согласии с собой и окружающими, иметь цель в жизни, придающую смысл существованию, не терять веры в буду­щее.

11.    Не думать о болезнях, верить в свои силы и здоровье.

Памятка родителям первоклассников

•  Старайтесь, чтобы день Вашего ребенка начинался спокой­но. Пусть, проснувшись, он увидит Вашу улыбку, услышит Ваш ласковый голос.

•   Рассчитайте время, отведенное на сборы в школу. Пусть оно пройдет, не торопясь, без одергиваний по пустякам, без укоров за ошибки и оплошности.

•   Прощаясь, не предупреждайте: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих оценок». Пожелайте ему удачи, найдите несколько ласковых, добрых слов - у него впереди трудный день.

•   Встречая ребенка из школы, спросите его: «Каким был для тебя сегодня день?», «Что нового ты сегодня узнал?», «Что инте­ресного было сегодня в школе?». Откажитесь от фразы: «Что ты сегодня получил?».

•   В общении с ребенком избегайте условий: «если ты сделаешь, то...», ультимативных заявлений. Они в определенный момент могут стать невыполнимыми, и Вы окажетесь в сложной ситуации.

•   Постарайтесь в течение дня найти время, когда Вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние дела, общение с другими членами семьи, телевизор и т. п.

•   Единая тактика в общении всех взрослых с ребенком - важное условие воспитания. Свои разногласия по поводу педагогических приемов решайте без него.

•   Помните, что в течение учебного года есть критические пе­риоды, когда учиться сложнее; быстрее наступает утомление, сни­жена работоспособность. Это первые 4-6 недель, конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды старайтесь быть более внимательны к состоянию ребенка.

•   Не оставляйте без внимания жалобы ребенка на головную боль, усталость, плохое настроение. Они могут быть сигналами переживаемых трудностей в учебе.

•   Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, воз­никших в течение дня, не обсуждать предстоящей контрольной и т. п. Хорошо, если день завершится сказкой перед сном, песенкой, ласковыми поглаживаниями. Это поможет снять напряжение, на­копившееся за день, спокойно уснуть.

•   Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка. Не сравнивайте его с другими детьми, только с самим собою.

Памятка родителям первоклассников

•   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.

•   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.

                                    *С уважением - учитель, психолог и администрация школы*

Опросник для родителей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели тревожности | Часто (2 б) | Иногда (1 б) | Никогда (0 б) |
| 1. | Перед уходом в школу жалуется на плохое состояние |   |   |   |
| 2. | Считает себя плохим учеником |   |   |   |
| 3. | Боится, что не сможет правильно отвечать на вопросы учителя |   |   |   |
| 4. | Жалуется на плохое отношение одноклассников, учителя к себе |   |   |   |
| 5. | В школе неохотно расстается с родителями |   |   |   |
| 6. | Бывают ночные страхи со школьной тематикой |   |   |   |
| 7. | Избегает разговоров о школе |   |   |   |
| 8. | Открыто выражает страх перед школой |   |   |   |

Количественным показателем выраженности школьной тревожности является сумма баллов, полученных при оценивании ребёнка учителями и родителями. Результаты применения опросника «Школьная тревожность» удобно оформить в виде таблицы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Ф. И. ученика | Оценка показателей тревожности учителем | Оценка показателей тревожности родителями | Об-щийбалл |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |   |   |
|   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |   |

Опросник для учителей

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели тревожности | Часто(2 б) | Иногда (1 б) | Никогда (0 б) |
| 1. | Ребёнок боится отвечать у доски |   |   |   |
| 2. | Во время ответа начинает заикаться |   |   |   |
| 3. | При обращении учителя легко краснеет |   |   |   |
| 4. | Не уверен в правильности своих ответов, действий |   |   |   |
| 5. | Панически реагирует на неудачи в учёбе |   |   |   |
| 6. | Очень боится ошибиться при ответе |   |   |   |
| 7. | Считает, что к нему плохо относятся в классе |   |   |   |
| 8. | На уроке грызёт ногти, сосёт пальцы, крутит волосы |   |   |   |
| 9. | Во время ответа совершает беспокойные движения пальцами |   |   |   |

Анкета № 2
Уважаемые родители! Просим Вас ответить на перечисленные вопросы. Среди данных ответов подчеркните тот, который наиболее подходит Вашему ребёнку.
Фамилия, имя ребёнка \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
1. Охотно ли ребёнок идёт в школу:
неохотно; без особой охоты; охотно с радостью; ответить затрудняюсь.
2. Вполне ли приспособился к школьному режиму, принимает ли как должное школьный распорядок:
пока нет; не совсем; в основном да; безусловно да; затрудняюсь ответить.
3. Переживает ли свои учебные успехи и неудачи:
нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; безусловно да; ответить затрудняюсь.
4. Часто ли ребёнок делится с Вами школьными впечатлениями:
пока нет; делится иногда; делится всегда; довольно часто.
5. Каков преобладающий характер этих впечатлений:
преобладают отрицательные эмоциональные впечатления; впечатления разные, но отрицательных больше; в основном положительные.
6. Сколько времени в среднем Ваш ребёнок тратит на выполнение домашних заданий (укажите конкретно): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_
7. Нуждается ли ребёнок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий:
помощь нужна всегда; помогаем довольно часто; помогаем иногда; в помощи не нуждается; затрудняюсь ответить.
8. Как ребёнок преодолевает трудности в работе:
перед трудностями сразу пасует; обращается за помощью; трудности старается преодолеть сам, но может отступить; настойчив в преодолении трудностей; затрудняюсь ответить.
9. Способен ли ребёнок сам проверить свою работу и найти ошибки:
сам этого сделать не может; иногда может; может, если побуждать к этому; как правило, может.
10. Часто ли ребёнок жалуется на товарищей по классу, обижается на них:
довольно часто; редко; практически не бывает; затрудняюсь ответить.
11. Справляется ли ребёнок с учебной нагрузкой без перенапряжения:
нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; безусловно да.
12. Способствует ли успешной адаптации Вашего ребёнка деятельность педагогов, работающих с классом:
нет; скорее нет, чем да; скорее да, чем нет; безусловно да; затрудняюсь ответить.
13. Каковы впечатления Вашего ребёнка о занятиях в школе дополнительного образования (внеклассных занятиях по интересам):
преобладают отрицательные впечатления; впечатления разные; преобладают положительные впечатления.

**11 класс**

**Подвержены ли Вы стрессу?**

1.  Вы едите, по крайней мере, одно горячее блюдо в день.
2.  Вы спите  7-8 часов, по крайней мере, четыре раза в неделю.
3.  Вы постоянно чувствуете любовь других и отдаете свою любовь взамен.
4.  В пределах 50 километров у Вас есть хотя бы один человек, на которого Вы можете положиться.
5.  Вы упражняетесь до пота хотя бы два раза в неделю.
6.  Вы выкуриваете меньше половины пачки сигарет в день.
7.  За неделю Вы потребляете не больше пяти рюмок алкогольных напитков.
8.  Ваш вес соответствует Вашему росту.
9.  Ваш доход полностью удовлетворяет Ваши основные потребности.
10. Вас поддерживает Ваша вера.
11. Вы регулярно занимаетесь клубной или общественной деятельностью.
12. У Вас много друзей и знакомых.
13. У Вас есть один или два друга, которым Вы полностью доверяете.
14. Вы здоровы.
15. Вы можете открыто заявить о своих чувствах, когда Вы злы или обеспокоены чем-либо.
16. Вы регулярно обсуждаете с людьми, с которыми живете, Ваши домашние проблемы.
17. Вы делаете что-то только ради шутки хотя бы раз в неделю.
18. Вы можете организовать Ваше время эффективно.
19. За день Вы потребляете не более трех чашек кофе, чая или других содержащих кофеин напитков.
20. У Вас есть немного времени для себя в течение каждого дня.

Предлагаются следующие ответы с соответственным количеством очков:
– почти всегда    – 1;
– часто                – 2;
– иногда              – 3;
– почти никогда – 4;
– никогда            – 5.

Теперь сложите результаты Ваших ответов и из полученного числа отнимите 20 очков.

**Ключ:**

Если Вы набрали меньше 10 очков, то Вас можно обрадовать, в случае если Вы отвечали еще и честно, – у Вас прекрасная устойчивость к стрессовым ситуациям и воздействию стресса на организм, Вам не о чем беспокоиться.
Если Ваше итоговое число превысило 30 очков, стрессовые ситуации оказывают немалое влияние на Вашу жизнь и Вы им не очень сильно сопротивляетесь.
Если Вы набрали более 50 очков, Вам следует серьезно задуматься о Вашей жизни  – не пора ли ее изменить. Вы очень уязвимы для стресса.
Взгляните еще раз на утверждения теста. Если Ваш ответ на какое-либо утверждение получил 3 очка и выше, постарайтесь изменить свое поведение, соответствующее данному пункту и Ваша уязвимость к стрессу снизится. Например, если Ваша оценка за 19 пункт  – 4, попробуйте пить хотя бы на одну чашку кофе в день меньше, чем обычно.
Начните присматриваться к себе внимательнее сейчас, а не тогда, когда уже будет поздно.

**Общая диагностика 6-11 классов.**

7.1.Шкала личностной тревожности для учащихся 10-17 лет.

7.2.Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах.

7.3.Изучение особенностей Я - концепции.

7.4.Методика экспресс - диагностики характерологических особенностей личности.

7.5.Оценка отношений подростка с классом.

7.6.Оценка психологического климата в классе.