

«Первоклассные родители».

Успешная адаптация ребёнка к школьной жизни



"Учение - это лишь один из лепестков того цветка, который называется воспитанием в широком смысле этого понятия. В воспитании нет главного и второстепенного, как нет главного среди многих лепестков, создающих красоту цветка. В воспитании все главное: и урок, и развитие разносторонних интересов детей вне урока".

А. Амоношвили

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований. Теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашнее задание, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

Многие родители считают необходимым начинать готовить ребенка к школе чуть ли не с пеленок, чтобы потом ему было легче учиться. Но что мы получаем, когда наступает долгожданное первое сентября: испуганный, но готовый ко всему ребенок не очень-то хочет идти в класс, а в голове у всей семьи одна мысль: «О боже! Скорей бы все это закончилось!» По наиболее важным вопросам мы подобрали информацию, советы, опыт, рекомендации, которые помогут избежать ошибок и помогут стать успешным каждому ребёнку.

Чему нужно обязательно учить до школы?

Развитие речи — самое главное, на чем стоит сделать акцент до школы. Сегодня в 1 класс приходит от 40–60% детей с несформированной речью: они не умеют грамотно строить предложения, пересказать простой текст, рассказать о каких-то событиях, имеют бедный словарный запас. Это значит, что у таких ребят совершенно точно будут трудности с письмом, чтением и обучением.

В чем причина? По нашим данным, регулярно читают детям только 10% родителей. К тому же взрослые практически не разговаривают с детьми: они общаются одними глаголами, отрывистыми командами: «Садись!», «Вставай!», «Ешь!» Речь ребенка может быть сформирована только тогда, когда с ним активно разговаривают, когда ему задают вопросы, читают, когда он слышит вокруг себя, как красиво и грамотно общаются его родители.

Навыки коммуникации. Если ваш ребенок мало общался со своими сверстниками до школы, обязательно предупредите своего учителя об этом, это поможет сгладить многие проблемы, которые могут появиться. Чем вы можете помочь своему дошкольнику? Учить на пальцах тому, как правильно общаться, абсолютно бесполезно. Лучшее, что вы можете сделать, — найти сверстников (мальчиков и девочек) и организовать их взаимодействие. Предложите ребятам вместе организовать какой-то праздник, детский спектакль или что-то такое, что требует подготовки и совместной работы.

С элементарными правилами гигиены и самообслуживания нужно знакомить малыша очень рано, это даже важнее, чем научить его читать. Если он, придя в детский сад или школу, не знает, что должен вымыть руки после туалета и перед обедом, должен уметь аккуратно есть, знать, как пользоваться салфеткой, одеваться и раздеваться, — это большая беда. Если малыш этого не умеет, над ним могут смеяться дети, а это тоже лишний стресс, который тормозит развитие ребенка и ухудшает его психическое и физическое здоровье.

Чего не стоит требовать от детей до школы?

Родители, воспитанные интернетом, часто сами создают своим первоклашкам дополнительные стрессовые ситуации, которые не только тормозят развитие, губят здоровье, снижают самооценку, но и напрочь отбивают желание узнавать что-то новое и ходить в школу.

Уметь читать. Многие родители думают, что, если малыш соединяет букву с буквой, то он умеет читать. Это не так! Всего лишь около 20% дошкольников владеют этим навыком полностью: понимают суть текста, запоминают информацию и так далее. Если учить детей читать слишком рано, они будут справляться только с трех-четырёхбуквенными словами. В будущем у них может сформироваться угадывающее чтение: когда малыш первые буквы или слова в предложении прочитывает, а остальные — угадывает. Именно поэтому многие дети не могут уловить смысл произведения.

Уметь писать. Дети не должны иметь начальных навыков письма до школы, они недоступны им до 5–6 лет. Малыша нужно готовить к письму. Первый очень важный шаг — умение правильно держать ручку. Если дошкольник научится делать это неверно, вы не сможете его переучить. Также нужно правильно класть тетрадь на стол, правильно сидеть.

Все делать самостоятельно. Человек в 6,5 лет не может быть ответственным, потому что это предполагает сформированность произвольной регуляции действий, механизмы которой созревают только к 9–10 годам. Вот почему до этого возраста дети так часто забывают и теряют свои вещи. Задача родителей — помогать юному школьнику собирать свой портфель с первой недели обучения, чтобы он ничего не забыл. Если в течение первого класса взрослые будут по-доброму, без окриков и нотаций помогать малышу, он гораздо быстрее научится делать это самостоятельно.

Организовать режим дня ученика и научить его жить в нем — тоже задача родителей. Они вместе с педагогами должны создать условия, в которых ребенок сможет регулировать свою деятельность и научиться самостоятельности: собирать портфель, одеваться и раздеваться, складывать свою одежду, следить за временем, расставлять приоритеты. И хорошо, если к 3–4 классу он все это сможет делать сам.

Примерный режим у младшего школьника рассчитывается следующим образом: возьмите чистый лист бумаги, напишите 24 часа. А затем начните вычитать: минус 10 часов на сон — это строгая необходимость! Минус 2,5 часа прогулки — это обязательно. Минус 1,5 часа на еду (на 4 приема пищи), потому что иначе ребенок будет давиться, а вы — жаловаться, что он плохо ест. Отнимаем 5–6 часов в школе, ну, а если дорога — еще больше. Минус 1 час — дайте ученику возможность побыть наедине с собой, поиграть в то, во что он хочет, оставьте его в покое! Это время необходимо школьникам любого возраста. В итоге у вас останется 2–3 часа, а может, и нет. В любом случае помните, что здоровье ваших детей важнее оценок, потому что задерганный невротик с прекрасными оценками не даст жизни ни себе, ни своей семье.

Не стоит в первом классе загружать ребенка различными кружками. Целесообразно начать ходить в дополнительные секции примерно за год до школы, чтобы не усложнять период адаптации.

Стресс тормозит развитие! Как помочь ребенку адаптироваться к школе?

Адаптация — это длительный процесс приспособления ребенка к новым условиям.

Физиологическая адаптация (длится от 4 до 6 недель) — постепенное привыкание самого организма (сердечно-сосудистой системы, системы дыхания, опорно-двигательного аппарата, мозга и т.д.) ребёнка ко всему новому: деятельности, режиму, условиям, темпу коллективной деятельности. В этот период школьник может испытывать функциональное напряжение: часто жаловаться на усталость, боли в животе, голове, стать более капризным, могут обостриться хронические заболевания.

Этапы психологической адаптации

Условно процесс адаптации ребёнка к школе принято разделять на три основных этапа, каждому из которых свойственны свои особенности.

«Ориентировочный»

Ребёнок присматривается к новым условиям, изучает обстановку, границы, нормы и т.д. Это даётся ему довольно сложно. Ребёнок часто напряжён: и физически, и психологически. Реакции могут быть ярко окрашены и резки.

Длится этап, чаще всего, около двух-трёх недель.

«Неустойчивого приспособления»

Название говорит само за себя: ребёнок начинает приспосабливаться. Он уже близок к поиску оптимального поведения в предложенных условиях. В маленькой голове выстраиваются схемы поведения – это даёт возможность организму затрачивать меньше сил, чем на первом этапе. Реакции уже менее эмоционально окрашены.

Длительность: около двух-трёх недель.

«Относительно устойчивое приспособление»

На этом этапе у ребёнка появляется уверенность в выбранных формах поведения, они становятся устойчивыми; происходит окончательная оценка понятия «я – школьник, и что это значит»...

Длится последний этап от пяти-шести недель до года.

Адаптация ребёнка к школьной жизни – сложный и многогранный процесс, благодаря которому ребёнок приспосабливается к новым условиям и новому статусу. Гармоничное протекание процесса невозможно без помощи взрослого, от которого ждут разъяснений и уточнений, а также помощи, слов поддержки или просто объятий. Родитель должен понимать, что процесс адаптации временный, и от того, сколько усилий приложит именно он, родитель, зависит длительность адаптации и дальнейшая успешность обучения его ребёнка.

Во многом адаптация ребёнка к школе зависит от обстановки в классе. Если младшему школьнику комфортно, интересно и не страшно – это облегчает процесс.

Если у родителя появилось сомнение, что у его ребёнка адаптация протекает тяжело, то он обязательно должен поговорить с учителем. Кроме того, важно не стесняться обращаться за помощью к специалистам образовательного учреждения (педагогам-психологам, логопедам, медицинским работникам и т.д.)

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Физиологически ребенок адаптировался тогда, когда стал меньше уставать, не стало резких перемен настроения и жалоб на недомогания. Психологически адаптация завершена, если он спокоен, исчезла повышенная тревожность и возбудимость.

К чему должен привыкнуть ребенок?

Статические нагрузки. Учителя и родители почему-то считают, что в 30-минутных уроках нет ничего сложного, и ребенок не должен уставать. Но это не так! Дети очень сильно перенапрягаются, они буквально падают, когда приходят домой. Это вовсе не случайно, ведь в школе для них все новое. А необходимость высидеть 30–40 минут в классе — это статические нагрузки, вынести которые гораздо труднее, чем динамические.

Темп деятельности класса. По нашим исследованиям, практически все первоклассники не успевают за учителем. Темп его речи, требования, мимика — все это очень важно. Особенно сложно привыкают медлительные дети, которые медленно ходят, говорят, едят, думают. Но это не значит, что у них есть какие-то отклонения, просто нервная система таких ребят устроена по-другому. Они испытывают большой стресс при ограничении времени. В классе с такими детьми учитель должен быть очень спокоен в темпе речи и в проведении уроков.

Общение. Психологически оно особенно тяжело дается тем ребятам, у которых были ограничены контакты со сверстниками. То есть нарушение личного пространства для малышей, которые росли одни, мало общались — это большой стресс. К сожалению, многие дети, придя в первый класс, не знают простых речевых формул: как познакомиться, поздороваться, как что-то попросить, и это большая беда, которая осложняет адаптацию ребенка в школе.

Социально - психологическая готовность к школьному обучению

Компоненты психологической готовности	Содержательная характеристика
<p><i>Интеллектуальная готовность</i></p> 	<p>Наличие широкого кругозора и запаса знаний.</p> <p>Сформированность начальных умений учебной деятельности.</p> <p>Дифференцированность восприятия как основа мышления.</p> <p>Планомерность восприятия.</p> <p>Развитое наглядно-образное мышление.</p> <p>Хорошая ориентировка в пространстве и времени.</p> <p>Хорошая память.</p> <p>Интеллектуальная активность.</p> <p>Развитие фонематического слуха.</p> <p>Развитие мелкой моторики.</p> <p>Предпосылки абстрактно-логического мышления.</p>
<p><i>Личностная готовность (мотивационная готовность)</i></p> 	<p>Позитивное отношение к школе, учителям, учебной деятельности, самому себе.</p> <p>Развитие познавательных критериев, любознательности.</p> <p>Развитие желания ходить в школу.</p> <p>Произвольное управление своим поведением.</p> <p>Объективность самооценки.</p>
<p><i>Социально - психологическая готовность</i></p> 	<p>Гибкое владение способами установления взаимоотношений (умение установить контакт с учителем, со сверстниками, умение войти в детский коллектив и найти свое место в нем).</p> <p>Развитие потребности в общении.</p> <p>Умение подчиняться правилам и нормам.</p>

	Умение действовать совместно, согласовывать свои действия.
<p><i>Эмоционально - волевая готовность</i></p> 	<p>Развитие "эмоционального предвосхищения" (предчувствие и переживание отдаленных последствий своей деятельности). Эмоциональная устойчивость (регуляция эмоций). Произвольная регуляция внимания. Умение продлить действия, приложив к этому усилия. Сохранение работоспособности в течение одного урока и в течение учебного дня.</p>

Условия успешной адаптации

К наиболее успешным условиям адаптации следует отнести:

- наличие полной семьи;
- высокий уровень образования родителей;
- адекватные методы воспитания;
- уважение прав ребёнка;
- готовность ребёнка к школе;
- положительное отношение в семье к статусу школьник.

Признаки успешной адаптации

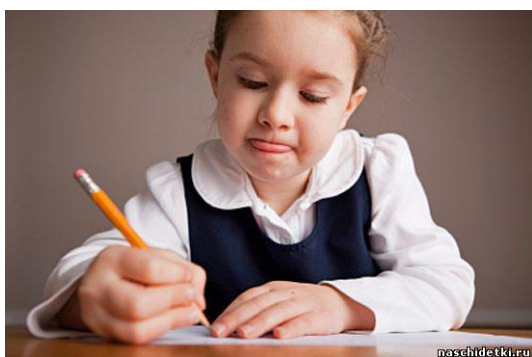
1. Удовлетворённость от процесса обучения.

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

2. Освоение программы.

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. Если ребёнок трудится по программе, но испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки.

3. Степень самостоятельности.



Выполнять задания ребёнок должен самостоятельно, после неудачных попыток может просить о помощи взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребёнок быстро



привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.

4. Удовлетворённость отношений с учителем и одноклассниками.

Это один из основных признаков. Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить наиболее успешно.

Рекомендации родителям по организации занятий

- Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Если ребенку интересно учиться, он учится лучше. Интерес – лучшая из мотиваций, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий.
- Старайтесь показывать необходимость каждого знания.
- Связывайте новые знания с уже усвоенными, понятиями.
- Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.
- Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и малого продвижения вперед.
- Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, значительно превышающие его интеллектуальные возможности.
- В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка делать упражнение, если он без конца вертится, устал, расстроен.
- Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшой отрезок времени.
- Избегайте неодобрительной оценки. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.
- Постарайтесь не воспринимать занятия с ребенком как тяжелый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувства юмора.

Памятка родителям первоклассника

1. 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.

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

3. 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.

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

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

6. 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.

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

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

9. 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.



Медицинские рекомендации

- Стабильный режим дня. Важно подводить ребёнка к этому режиму не сразу, а постепенно.
- Полноценный сон.
- Удобное рабочее место. Важно правильно выбрать мебель, соответствующую росту ребёнка, источник освещения должен быть слева от ребёнка.
- Прогулки на свежем воздухе (не менее двух часов в день).
- Отдых после уроков (желательно со сменой деятельности).
- Рационально здоровое питание.
- Позитивное отношение к окружающим людям.
- Стремление к успеху.
- Исключить просмотр телевизора и компьютерных игр перед сном.

«Голуби мира» на пути к избавлению от драчливости (повышение родительской компетентности)

Ребёнок должен не только ХОТЕТЬ, но и УМЕТЬ добиваться своего, не нанося ущерба себе и своему социальному окружению! Цель – помочь ему в этом! Вспомним символ дружбы - «голубя мира».

«Голубь мира №1». Абсолютная нетерпимость к дракам

Выберите время, чтобы спокойно поговорить о своем беспокойстве по поводу драк. Говорите серьезно и твердо, чтобы ребенок понял, что вам не нравится его поведение, и объясните, почему вы это не одобряете. Обсудите вместе с ним возможные серьезные последствия такого поведения: телесные повреждения у участников драки, плохое мнение окружающих, потеря друзей. Терпеливо выслушайте объяснения ребенка по поводу мотивов такого поведения. Не осуждайте, а просто выслушайте. Возможно, вы услышите о том, каковы причины, о которых не знали. Предложите помощь в решении серьезных проблем. Затем заявите о недопустимости драк и о штрафных санкциях, которые будут применяться, если он не прекратит драться: «Если я еще раз увижу, что бьешь сестру, ты перестанешь играть и отправишься на 15 минут в угол». Просмотрите перечень штрафных санкций и выберите те, которые соответствуют возрасту и характеру вашего ребенка.

«Голубь №2». Альтернативы

Слова, что драться нельзя, не подскажут ребенку, что же можно делать вместо этого. Помогите найти подходящие средства, чтобы справиться с негативными переживаниями, не прибегая к драке. Придумайте вместе несколько приемлемых альтернатив: «Давай подумаем, что можно предпринять вместо драки». Затем выберите один какой-либо вариант и обучите ему ребенка. Повторяйте его снова и снова, пока ребенок не научится. Вот несколько вариантов.

- *Разрядить свои эмоции на нейтральном объекте.* Раздробить кусок глины, бить по подушке или по подвесной груше.

- *Использовать формулу «Я хочу, чтобы...».* Ребенок должен сказать, что он хочет от другого человека. Заявление должно быть направлено на возникшую проблему: «Ты взял мою игрушку, и я хочу, чтобы ты мне ее отдал». Обзывать и унижать другого человека недопустимо.

- *Уединиться и успокоиться.* Попросите ребенка помочь вам организовать ему место, где он может уединиться и успокоиться. Принесите туда несколько вещей, которые помогут ребенку вернуться в

нормальное состояние, например игрушки, карандаши и бумагу, и поощряйте ребенка приходить туда, чтобы успокоиться.

- *Вовремя уйти.* Посоветуйте ребенку уходить каждый раз, когда он испытывает желание подраться. Это всегда безопаснее.

«Голубь №3». «Мирное» поведение и его подкрепление

Один из самых простых способов изменить поведение ребенка — это «поймать» его на хорошем поведении. Однако большинство родителей меньше всего пользуются этим. Каждый раз, замечая, что ребенок справляется со сложной ситуацией спокойно, выражает огорчение, не затевая драки, и держит себя в руках, отметьте его поведение и дайте понять, как вы цените его старания: «Я заметила, что ты был очень зол, но отошел в сторону, чтобы успокоиться. Это хороший знак», «Ты словами объяснил другу, что ты не в себе. Очень хорошо!». Помните, что дети будут стремиться повторять поощряемое поведение. Это также одно из лучших средств сделать желаемые поступки привычкой.

«Голубь № 4». «Штрафные санкции»

Если ребенок продолжает драться, остановитесь, глубоко вдохните и остыньте, прежде чем реагировать, а затем примените ранее оговоренные штрафные санкции. Не читайте нотаций и, самое главное, *не бейте своего агрессивного ребенка*, поскольку он может понять так: «Ага! Взрослым можно драться, а детям нельзя!» Вместо этого возьмите маленького забияку за руки и скажите: «Мы договорились, что драки непозволительны». Ребенок должен послушаться. Если нет — штрафные санкции удваиваются.

Способы выражения гнева

1. Разрядить свои эмоции на нейтральном объекте.
2. Громко спеть любимую песню.
3. Пометать дротики в мишень.
4. Попрыгать через скакалку.
5. Пускать мыльные пузыри.
6. Устроить «бой» с боксерской грушей.
7. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
8. Полить цветы.
9. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
10. Поиграть в «настольный футбол» (баскетбол, хоккей).
11. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.

12. Быстрыми движениями нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть изображение.

13. Слепить из пластилина фигуру обидчика, а затем сломать ее.

Примерный перечень штрафных санкций

1.Дополнительные обязанности (кроме тех, которые ребенок уже выполняет).

2.Денежный штраф. Если ребенок имеет деньги, заведите дома «штрафную» банку с крышкой, которая должна находиться в определенном месте. Заранее согласовывается сумма денежного штрафа за определенные проступки. Когда банка наполнится, эти деньги можно использовать на «благотворительные» цели по решению семьи.

3.Извинение. Формы могут быть самыми разными: слова «простите, я виноват», сказанные с таким выражением, которое подтверждает, что ребенок действительно сожалеет; записка; разговор лицом к лицу с пострадавшей стороной; маленький подарок, сделанный своими руками.

4.Запрещение выходить из дому в течение определенного времени. Для младшего школьника длительность такого наказания составляет час или два.

5.Лишение привилегий, домашних развлечений (тех, которые родители могут контролировать).

6.Временная изоляция, «стул для размышлений» — спокойное, безопасное, хорошо освещенное и изолированное место в доме, где не должно быть игр, игрушек, телевизора, телефона и других отвлекающих факторов. Длительность временной изоляции определяется серьезностью нарушения и возрастом ребенка. **Самое простое правило определения длительности наказания для детей до семи лет — это минута за каждый год жизни ребенка.**

Общие рекомендации по применению штрафных санкций

Каждый раз, применяя штрафные санкции, делайте следующее:

- **Заранее объявляйте ребенку об установлении штрафных санкций.** Подготовьте его, сообщив заранее об установлении тех или иных штрафных санкций в случае продолжающегося плохого поведения. Можно даже изложить их в письменном виде, чтобы ребенку стало абсолютно ясно: нарушение повлечет за собой применение дисциплинарных мер. Пусть ребенок подпишет договор,

чтобы у него не осталось ни малейших сомнений в серьезности ваших намерений. Подумайте над тем, чтобы предложить ребенку самому придумать санкции за плохое поведение. Это прекрасный способ научить его брать на себя ответственность за свои неверные поступки. Штрафные санкции, придуманные ребенком, как правило, строже тех, что придуманы родителями. Вы можете не соглашаться с предложениями ребенка; это просто способ вовлечь его в процесс.

- *Соотносите штрафные санкции с проступком ребенка.* Подходящим следствием грубости может быть выполнение ежедневных обязанностей вместо, допустим, сестры, по отношению к которой была проявлена грубость; за кражу — возвращение украденной вещи и оплата ущерба.

- *Соотносите штрафные санкции с уровнем развития ребенка, его возрастом.* Например, не требуйте от шестилетнего малыша, чтобы он написал сто раз: «Я не буду врать».

- *Не обсуждайте свое решение.* Определив те или иные штрафные санкции, придерживайтесь своего решения и будьте последовательны.

- *Не ждите.* По возможности применяйте штрафные санкции сразу же после проступка, по горячим следам. Например, если у ребенка случилась вспышка раздражения в магазине, немедленно выведите его и примените заранее оговоренные штрафные санкции.

- *Привлеките к процессу всех.* Расскажите супругу, учителю, дедушкам и бабушкам о том, что вы договорились с ребенком о плане поэтапного изменения проблемного поведения.

- **ОБЕРЕГАЙТЕ ДОСТОИНСТВО РЕБЕНКА!** Обращайтесь с ним уважительно. Держитесь спокойно и нейтрально. Покажите пример поведения в сложных ситуациях.

Игры, помогающие детям успешно адаптироваться в школьной системе

Игра «Мяч».

«Внимание! В этой игре с помощью мяча мы попробуем познакомиться. Встаньте все в круг, лицом к центру круга. Пожалуйста, кто-нибудь, возьмите в руки мяч. По кругу, по ходу часовой стрелки, начиная от того у кого мяч передавая его, назовите четко и громко свое имя. Передавая мяч, глядите в глаза соседу. Начали! А теперь, играя в мяч будем знакомиться. Тот, у кого мяч будет кидать его любому из стоящих в круге и называть при этом имя того, кому адресован мяч. Тот, кто перепутал имя адресата, называет все имена участников игры

по кругу, начиная с себя и далее, по часовой стрелке. Итак, кидайте мяч друг другу, называя при этом имя того, кому вы адресуете мяч».

Рекомендации: необходимо обратить внимание детей на то, что нужно стараться как можно точнее кидать мяч, чтобы его можно было легко поймать.

На первом занятии нужно постараться, чтобы все ребята побывали в роли водящего. На следующих занятиях следует продолжать играть в эту игру.

Игра «Тропинка».

«Предлагаю теперь вам такую игру. Встаньте все в затылок за ... (выбираю сама ведущего – этот ребенок должен быть сообразительным и бойким). Участники этой игры идут змейкой по воображаемой тропинке в затылок друг за другом, причем, ведущий переходит воображаемые препятствия, перепрыгивает воображаемые рвы, а остальные дети повторяют его движения, которые называет в ходе игры руководитель. По хлопку руководителя, ведущий становится в хвост змейки, и ведущим становится второй стоящий ребенок в змейке.

Когда все побывают в роли ведущего, оценим самого оригинального ведущего. Итак, повторяем движения ведущего, переходя через воображаемые препятствия змейкой. Начали!»

Рекомендации: во время оценивания оригинальности ведущих игры, следует разобрать вместе с детьми изображение тех препятствий, которые вызвали у большинства из них затруднения. Игру можно проводить под музыкальное сопровождение, причем музыка должна быть подобрана в соответствии с преодолеваемым препятствием.

Игра «Штирлиц».

«Внимание! Пусть один из вас будет ведущим. Пожалуйста, кто желает быть ведущим, не стесняйтесь, выходите вперед. Смелей, смелей! Так, хорошо! Остальные игроки, замрите в разных позах. Ведущий запоминает позы играющих, их одежду. Запомнил (а)? Посмотри еще немного, запоминай. А теперь ведущий выходит из комнаты. Играющие, сделайте пять изменений в своих позах и одежде. Готово? Так. Приглашаю ведущего войти. Ведущий, ты должен вернуть всех в исходное положение. Посмотри внимательно и найди пять изменений в позах и одежде играющих. Не у каждого игрока, а у пяти. Еще немного осталось. Если ты сумеешь правильно найти пять изменений, то у тебя хорошая наблюдательность.

Можно повторить под спокойнейшую музыку, усложнив ее увеличением измененных поз (4-6 изменений).

Рекомендации: на первом занятии достаточно чтобы водящими побывало хотя бы трое детей. Если ребятам было трудно увидеть пять изменений, то можно сократить до трех.

Игра «Закончи слово».

«Внимание! В этой игре мы будем пытаться заканчивать слова, которые будут начинаться например, на слог: ра; зем; го; па. Я буду кидать каждому из вас мяч и говорить первый слог слова, вы должны будете поймать мяч, бросить его мне обратно, договорить это слово (т.е. закончить слово). Сначала все дети заканчивают слова, начинающиеся на слог «ра» (дается несколько раз закончить слова, начинающиеся на один и тот же слог), а потом можно каждому из детей задавать разные слоги, с которых начинаются слова.

Игра «Гомеостат».

«Внимание! Сыграем в следующую игру. Эта игра поможет нам узнать, умеем ли мы работать вместе. Это сложная игра и сразу она у нас не получится. Потребуется несколько занятий, чтобы ее освоить. Игра заключается в следующем. Вся группа собирается в круг. По моей команде все выбрасывают пальцы. Наша группа должна стремиться к тому, чтобы все участники выбросили одно и тоже число пальцев. Участником игры запрещено договариваться, перемигиваться и так далее, т. е. нельзя пытаться согласовать свои действия каким – либо незаконным способом. Для того, чтобы предоставить друг другу возможность оценить обстановку и учесть ее в последующих играх, участники после выбрасывания пальцев фиксируют их на какое-то время.

Рекомендации: В первый раз эту игру следует провести не более трех раз, посмотреть на результат. Если у ребят с первых попыток будут получаться неплохие результаты, то следует обязательно сказать ребятам, что они не плохо уже научились чувствовать друг друга. В противном случае, если и после трех попыток игра не получилась, нужно ребят успокоить и настроить на то, что с первой игры очень сложно добиться желаемого результата, но они постараются и вскоре его добьются.

Игра «Конспиратор».

«Внимание! Встанем в круг, лицом к центру. Водящий становится внутрь круга. Внимательно смотрим на ребят, затем водящему повязывают глаза. Руководитель просит детей поменяться местами и к одному из ребят подводит водящего. Водящий на ощупь, начиная с головы должен узнать ребят, к которым его подводят.

Рекомендации: Дать возможность половине детей побывать в роли водящего. Каждому ребенку дается четыре попытки подвести итог. Кто из детей сумел угадать и сколько. Эту игру нужно проводить в 3 этапа. На первом занятии 1 этап, половина детей должны быть водящими; 2-й этап, на следующем занятии вторая группа детей должна быть водящими. На 3-м этапе ребята могут изменять элементы одежды, внешность. И детям предоставляется возможность ещё раз быть ведущими. На третьем этапе игры можно давать 4-5 попыток. Его можно считать итоговым. Если руководитель успевает по времени, то 1-й и 2-й. 3-й этапы игры можно провести на 1 занятии.

Игра «Закончи предложение».

Эта игра проводится практически аналогично игре «Закончи слово», только теперь детям нужно поймав мяч и кинув его обратно руководителю, закончить предложение: летом тепло, а зимой ... (холодно); птицы летают, а змеи ... (ползают); осенью листья желтые, а летом ... (зеленые); сахар сладкий, а лимон ... (кислый) и т.д.

Рекомендации: Если учение неверно заканчивает предложение нужно разобрать и выяснить, почему, слово, подобранное учеником не подходит. Также необходимо подобрать правильное слово и объяснить почему оно подходит.

Игра «Переходы».

«Внимание! Встаньте в круг, лицом к центру круга. Посмотрите на своих товарищей, обратите внимание на цвет волос каждого из них. Сейчас по моей команде вам нужно будет сесть таким образом, чтобы крайнее правое место занял участник с самыми темными волосами. Рядом с ним должен расположиться тот, у кого волосы посветлей, а крайнее левое место займет тот, чьи волосы окажутся самыми светлыми.

Итак, по моей команде, без лишней суеты вам нужно будет сесть на соответствующее место. Учтите, тот, кто нарушает порядок, выбывает из игры. Итак, справа от меня – брюнет (черный цвет волос) из брюнетов, слева – блондин из блондинов, все остальные занимают соответствующие оттенка своих волос места между ними».

Рекомендации: Игру нужно проводить не более 3-х раз, если многие дети допустили ошибки и выбыли из игры, то следует разобраться, почему эти ребята не нашли своего места (возможные причины: ребенок не знает точно какой цвет волос у него; плохо ориентируется в названиях цветов волос). В этих случаях следует разобраться с детьми на конкретных примерах. Показать возможные цвета волос их варианты на примере присутствующих. На следующем занятии необходимо повторить эту игру, чтобы выяснить, насколько дети усвоили понятие о существующих цветах волос.

Игра «Кто есть кто? Что есть что?».

Дети внимательно вспоминают, что некоторые слова можно по определенному признаку отнести к какому-либо классу (группе). Необходимо выяснить, какие группы знают дети (дикие и домашние животные, овощи, фрукты, деревья и т.д.)

«Сейчас вы все встанете в круг, я буду каждому из вас бросать мяч, а вы должны будете поймать его и бросив обратно мне, сказать слово, которое относится к группе

- а) домашних животных;
- б) диких животных;
- в) деревьев и т.д.

Но вы должны, как можно быстрее называть слова. Те ребята, которые долго не смогут назвать слово, или неправильно его назовут, выбывают из игры.

Игра «Запретное движение».

Звучит веселая ритмичная музыка (например Дунаевского «До чего же хорошо кругом»). Дети стоят полукругом в центре – ведущий. Он показывает несколько движений, одно из которых (приседание) – запретное. Дети должны повторить все действия ведущего, кроме запретного. Тот, кто ошибся – выбывает, а оставшиеся дольше всех становятся лучшими игроками.

Рекомендации: Ведущих следует заранее подготовить на первых занятиях.

Игра «Запомни порядок».

Выбирают 5-6 детей. Остальные – «зрители». Из выбранных детей один становится водящим. Другие 4-5 игроков выстраиваются в «паровозики». Водящий должен посмотреть на «паровозик» 1 мин., а затем надо отвернуться и пересчитать детей по именам так. Как они

стоят в «паровозике». После этого игроки становятся «зрителями», а на «сцену» выходят другие дети.

Рекомендации: отметить детей, которым удалось запомнить правильно.

Игра «Угадай группу».

Принцип этой игры тот же, что и в игре «Кто есть кто? Что есть что?» Кидая мяч, водящий называет любое слово, а ребенок, поймав мяч и кинув его обратно, должен сказать к какой группе относится это слово.

Рекомендации: Привести примеры до занятия.

Игра «Составим сказку».

Нужно с детьми выбрать всем хорошо знакомую сказку. При необходимости можно кратко вспомнить её содержание. «А теперь мы попробуем рассказать эту сказку следующим образом; каждый из присутствующих будет говорить по одному предложению из этой сказки, причем так, чтобы у нас с вами получилась целая сказка».

Рекомендации: Оказание помощи затрудняющимся детям.

Игра «Слушай хлопки!».

Дети двигаются свободно в группе (можно под музыку). Когда ведущий хлопнет в ладоши определенное количество раз, дети принимают соответствующую позу на 10-20 сек. Количество хлопков.

Позы детей примерные:

1. Поза «аиста» - ребенок стоит на одной ноге. Поджав другую.
2. Поза «лягушки» - присесть, пятки вместе, носки и колени в сторону, руки между ногами на полу.
3. Дети возобновляют ходьбу.

Рекомендации: Проигрывание игры не более 4-х раз с добавлением ещё 2-х поз (зайчики, лошадки и т.д.)

Игра «Тактильный образ».

Дети разбиваются на пары, один из пары детей встает вперед, другой сзади за ним. Стоящий сзади ребенок рисует на спине своего партнера образ, например, корабли или дом. Партнер должен определить, что нарисовано. Если он угадывает, пара делает шаг вперед, а дети меняются местами. Побеждает та пара, которая быстрее дойдет до руководителя.

Рекомендации: Предметы выбирать точно и небольшое количество деталей.

Игра «Рассказ наоборот».

Детям предлагается попробовать сочинить рассказ, т. е с конца. Начинает рассказ ученик, сидящий « в конце часовой стрелки» .Например: «И после этого они жили долго и счастливо». Следующий перед ним сосед продолжает «Наконец они поженились и т д (кто нарушил последовательность, выбывает из игры).

Рекомендации: Играть 2 раза. 1-й раз не исключать детей из игры.

Игра «Футболист».

«Внимание! Пожалуйста, выберите футболиста, пусть он выйдет на середину комнаты. Сейчас мы ему завяжем глаза, недалеко положим мяч.

Кое-кто из вас будет направляющим для футболиста, будет словами вести его к мячу и объяснять, что нужно сделать чтобы попасть точно по мячу.»

Рекомендации: Нужно приблизительно наметить ворота, в которые должен попасть мяч, одобрительная поддержка футболиста словами.

Игра «Определения».

Ведущий показывает одну карточку на которой нарисован предмет, а затем вторую. Ребенок должен придумать слово, находящееся между ними (двумя этими словами) и служило как бы «переходным мостиком между ними. Каждый ребенок отвечает по очереди.

Рекомендации: привести примеры. «Гусь» и «дерево» - «переходные мостики» - слова лететь, взлететь «спрятаться за дерево».

Игра «Кто что сделал?»

Из группы детей выбираются 3-4 ребенка. Один из выбранных ведущий. Остальные дети – зрители. 2-3 выбранных ребенка поочередно показывают водящему какие-то действия (не более 3-х). Ведущий смотрит и старается их запомнить. Затем он должен повторить эти действия в том порядке, в котором он их увидел.

Рекомендации: Показ несложных действий, желательно под музыку.

Игра «Невидимые слова».

«Сейчас вы возьмете бумагу и карандаш. Приготовьтесь писать простые слова. А вы, если сумели их прочитать, то запишите к себе на листок. А потом ведущий выберет из детей самых сообразительных».

Рекомендации: Писать не быстро ведущему понятные слова, состоящие из 2-3 слогов. Писать 5 слов.

Игра «Запомни свое место».

Руководитель быстро и четко называет место в комнате для каждого ребёнка, которое он должен занять по команде руководителя. Например, у одного ребенка это место – угол, у другого – стул и т.д. Затем все дети собираются в группу около ведущего и ждут команды. По команде «место» они разбегаются по своим местам.
Рекомендации: Можно под музыку – команду ведущего.

Игра «Запретный номер»

Выбирается определенная цифра, например 4 запретная. Дети встают в круг по часовой стрелке и начинают по очереди счет :1,2,3 когда доходит очередь до четвертого ребенка, он не произносит цифру 4, а хлопает в ладоши (раз).

Рекомендации: В ходе дальнейшего счета, как только встречается число. Содержащее четыре (14, 24, 34 и т. д.) вместо этого числа надо дать набор цифр, между которыми заключена какая-то логическая связь. Например : если считают до 25 (2,4,6,8,10,12,14,16,18,20,22,24).

Игра «Заколдованные» (под музыку).

«Внимание! Выбираем водящего, остальная группа свободно расходится по комнате. По команде «Стоп!» - все замирают. Ведущий старается рассмешить «заколдованного» и если ему это удастся, заколдованный присоединяется к водящему.

Рекомендации: Прекращение игры, когда все «расколдованы». Отметить самых стойких.

Игра «Я не знаю».

Выбирают ведущего мальчика или девочку – незнайку. О чем его не спросят, он ничего не знает. Дети по очереди начинают задавать вопросы, а он молчит, разводит руками т. е. при помощи мимики и жестов показывает, что он не «знает», «ничего не видел».

Рекомендации: Показать детям жестами – поднятие бровей, опущение уголков губ, поднятие плеч, разведение руками.

Игра «Имитация».

Используется набор картинок из «Азбуки настроений». Одного ученика просят найти среди карточек всех веселых людей и зверей, другого ребенка – найти всех недовольных и т. д. , а затем изобразить их настроение.

Игра «Кляксы».

В этой игре необходимо заранее подготовить чистые листы бумаги, жидкую краску (гуашь). Детям предлагается взять на кисточку немного краски того цвета, который им хочется, плеснуть краску на лист бумаги и сложить лист вдвое, так чтобы «клякса» отпечаталась на второй половине листа. Затем лист развернуть и постараться понять, на кого или на что похожа полученная «клякса».

Рекомендации: Если кто-либо из ребят затрудняется ответить, на что похожа его «клякса», можно коллективно обсудить и помочь ребенку при ответе.

Информация для руководителя группы, которую можно получить в ходе этой игры:

1. Агрессивные или подавленные дети выбирают кляксу темных цветов. Они видят в кляксе агрессивные сюжеты (драку, страшное чудовище и др.) Обсуждение «страшного рисунка» способствует освобождению от негативных переживаний и агрессии в символической форме.
2. К агрессивному ребенку полезно посадить спокойного ребенка. Последний будет брать для рисунков светящиеся краски и видеть приятные вещи (бабочек, сказочные букеты и др.) Обсуждение рисунков может способствовать изменению состояния проблемного ребенка.
3. Дети, предрасположенные к гневу, выбирают преимущественно черную или красную краски.
4. Дети с пониженным настроением выбирают лиловые и сиреневые тона (цвета грусти).
5. Серые и коричневые тона выбираются напряженными, конфликтными, расторможенными детьми (пристрастие к этим цветам говорит о том, что ребенок нуждается в успокоении)
6. Возможны такие ситуации. Когда дети выбирают цвета индивидуально и не прослеживается четкой связи между цветом и психическим состоянием человека.

Игра «Инсценировка».

Попробуйте вместе с детьми придумать разные ситуации, приводящие к тому или иному настроению. Идет коллективное обсуждение с детьми возможных вариантов ситуаций. К этим ситуациям подбираю соответствующие картинки. Затем детей можно разбить на группы. И каждая из групп должна подготовить (за 10 мин.) сценку, где дети обыграли бы придуманные ими ситуации.

Рекомендации: Оказание группам помощи.

Игра «Сочиним рассказ» (2 варианта).

Каждому ребенку дается лист бумаги и ручка. Детям нужно в течение 10-12 мин написать одно сложное предложение. Которое состояло бы , допустим из 20, 30 слов и начиналось бы «когда я прихожу из школы...»

Рекомендации: Количество слов определяется в зависимости от возраста детей.

11-й вариант – дети начинают рассказывать историю, по очереди в кругу. Рассказ начинается по часовой стрелке. «Маша пошла в школу» и т д

Игра «Дракон кусает свой хвост».

Звучит веселая музыка. Дети встают друг за другом и крепко держатся за плечи друг друга. Первый ребёнок – «голова Дракона», последний – «хвост дракона». «Голова Дракона « пытается поймать «хвост», а тот изворачивается от нее.

Рекомендации: Ведущим в этой игре нужно дать возможность побывать многим детям. Во время игры следите, чтобы дети не отпускали друг друга.

Игра «Слушай команду».

Дети маршируют под музыку. Затем музыка внезапно прерывается и ведущий шепотом произносит команду (сесть на стул, поднять правую ногу, присесть, взять за руки).

Рекомендации: Усложнение команд в следующих играх.

Игра «Скучно, скучно так сидеть».

Около одной стены комнаты стоят стулья, их число равно количеству детей. Около противоположной стороны комнаты также стоят детские стульчики, но их число на 1 меньше количества детей. Дети садятся около первой стены комнаты. Ведущий читает стишок.

«Скучно, скучно так сидеть,

Друг на друга всё глядеть,

Не пора ли пробежаться

И местами поменяться?»

Как только ведущий заканчивает читать стишок, все дети бегут к противоположной стенке и стараются занять стулья. Проигрывает в игре тот, кому не достался стул.

Рекомендации: Соблюдение правил игры.

Игра «Определим игрушку».

Игрушки, принесенные детьми, расставлены на столах или стульях. Выбирается один водящий, который выходит на 2-3 мин из комнаты. В его отсутствие из детей выбирается тот, кто будет загадывать «загадки». Этот ребенок должен жестами и мимикой показать, какую игрушку он задумал. Например, задумал «зайка». Ребенок прыгает, «грызет морковку» и т.д. Водящий должен отгадать игрушку, выбрать ее, взять в руки и громко назвать. Остальные дети хором говорят : правильно, неправильно.

Заключение

Подводя итог, следует сказать, что адаптация к школе – это серьезный путь, пройдя который ребёнок встаёт на новую ступень развития. Если его будут сопровождать слаженно работающие родители, учитель, психолог и медицинский работник, то этот путь не будет слишком долгим и тернистым!

*"Игрушкам детства - свой черед,
а зрелый опыт - поздний плод"
У. Блейк*



Рекомендуемая литература: