**ПРИЛОЖЕНИЯ**

Приложение №1

Карта-характеристика готовности ребенка к началу школьного обучения

(по Овчаровой Р.В.)

1.  Психологическая и социальная готовность к школе:

а) желание учиться в школе;

б)  учебная мотивация;

в)  умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию;

г)  организованность поведения.

2.  Развитие школьно-значимых психофизиологических функций:

а) фонематический слух, артикуляционный аппарат;

б)  мелкие мышцы руки;

в) пространственная ориентация, координация движений, телесная лов­  
кость;

г)  координация в системе «глаз - рука»;

д) объем зрительного восприятия (по количеству выделенных объектов в  
картинках-нелепицах, картинках с множеством контуров).

3.  Развитие познавательной деятельности:

а)  кругозор;

б)  развитие речи;

в)  развитие познавательной активности, самостоятельности;

г)  сформированность интеллектуальных умений (анализа, сравнения,  
обобщения, установления закономерностей);

д) произвольность деятельности;

е)  контроль деятельности;

ж) темп деятельности.

4.  Состояние здоровья.

*Если какие-то из этих факторов не сформированы или сформированы недостаточно, то может возникнуть вероятность неблагоприятного течения периода адаптации.*

**Определение готовности детей к обучению в школе.**

В основе лежит принцип достаточного минимума: оцениваются только те психические свойства (качества) ребенка, без знания которых невозможно определить степень его готовности к школьному старту, а, следовательно, и наиболее благоприятный для него маршрут обучения. Такими показателями являются:

•     способность ребенка к умственной активности (инициативность и настой­чивость в умственной деятельности);

•     способность к саморегуляции учебной деятельности (осознание цели, уме­ние планировать действия по достижению целей, контролировать результаты, ориентироваться на образец);

•     способность удерживать в памяти небольшие порции информации, указания  
педагога, необходимые для выполнения задания (кратковременная память);

•     способность осуществлять элементарные умозаключения, рассуждать;

•     словарное развитие и способность фонематического восприятия (слуха).

Личностно-ориентированное обучение предполагает, прежде всего, активизацию внутренних стимулов учения. Такой внутренней побудительной силой является мотива­ция учения. По изменениям этого параметра можно судить об уровне школьной адап­тации ребенка, степени овладения учебной деятельностью и об удовлетворенности его.

.

Приложение №2

**Пути преодоления трудностей адаптации у младших школьников**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Возможные трудности | Причины | Коррекционные мероприятия |
| Неприспособленность к предмет­ной стороне учебной деятельности | Недостаточное интеллектуаль­ное и психомоторное развитие ребенка, отсутствие помощи и внимания со стороны родителей и учителей | Специальные беседы с ребенком, в ходе которых надо установить причины нарушений учебных на­выков и дать рекомендации роди­телям |
| Неспособность произвольно управлять своим поведением | Неправильное воспитание в се­мье (отсутствие внешних норм, ограничений) | Работа с семьей; анализ собствен­ного поведения учителем с целью предотвратить возможное непра­вильное поведение |
| Неспособность принять темп школьной жизни (чаще встречает­ся у соматически ослабленных де­тей, детей с задержками развития, слабым типом нервной системы) | Неправильное воспитание в се­мье или игнорирование взрос­лыми индивидуальных особенно­стей детей | Работа с семьей, определение оп­тимального режима нагрузки уче­ника |
| Школьный невроз, или «фобия школы», - неумение разрешить противоречие между семейными и школьными «мы» | Ребенок не может выйти за гра­ницы семейной общности - се­мья не выпускает его (чаще это у детей, родители которых бес­сознательно используют их для решения своих проблем) | Необходимо подключение школь­ного психолога - семейная тера­пия или групповые занятия для детей в сочетании с групповыми занятиями для их родителей |

**Анкета для родителей первоклассников.**

 Фамилия, имя ребенка

 Просим Вас ответить на приведенные ниже вопросы.

Подчеркните тот вариант, который кажется Вам наиболее подходящим  к Вашему ребенку.

 ДА – дезадаптация

ВДА – возможная дезадаптация

А – адаптация

1.      Охотно ли идет ребенок в школу?

-неохотно (ДА)

-без особой охоты (ВДА)

-охотно, с радостью (А)

-затрудняюсь ответить

2.      Вполне ли приспособился к школьному режиму?

Принимает ли как должное новый распорядок?

-пока нет (ДА)

-не совсем (ВДА)

-в основном, да (А)

- затрудняюсь ответить

3.      Переживает ли свои учебные успехи и неуспехи?

-скорее нет, чем да (ДА)

-не вполне (ВДА)

-в основном да (А)

- затрудняюсь ответить

4.      Часто ли ребенок делится с вами школьными впечатлениями?

-иногда (ВДА)

-довольно часто (А)

-затрудняюсь ответить

5.      Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

-в основном отрицательные впечатления (ДА)

-положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА)

-в основном положительные впечатления (А)

6.      Сколько времени в среднем тратит ребенок ежедневно на выполнение домашних заданий (укажите конкретную цифру).

7.      Нуждается ли ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

-довольно часто (ДА)

-иногда (ВДА)

-не нуждается в помощи (А)

- затрудняюсь ответить

8.      Как ребенок преодолевает трудности в работе?

-перед трудностями сразу пасует (ДА)

-обращается за помощью (ВДА)

-старается преодолеть сам, но может отступить (ВДА)

-настойчив в преодолении трудностей (А)

-         затрудняюсь ответить

9.      Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

-сам этого сделать не может (ДА)

-иногда может (ВДА)

-может, если побудить к этому (А)

-как, правило, может (А)

- затрудняюсь ответить

10.  Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

-довольно, часто (ДА)

-бывает, но редко (ВДА)

-такого практически не бывает (А)

-затрудняюсь ответить

11.  Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без напряжения?

-         нет (ВДА)

-         скорее нет, чем да (ВДА)

-         скорее да, чем нет (А)

-         затрудняюсь ответить

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым 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. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность не должна превышать одного часа.

Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения содноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша 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. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Таким образом, можно сказать, что основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися, учителем, овладение навыками учебной деятельности.

Совместные усилия учителей, педагогов, родителей, врачей и школьного психолога способны снизить риск возникновения у ребенка школьнойдезадаптации и трудностей обучения.

**Секреты добрых отношений:**

**Пробуждение ребенка.**

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут".

Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

**Выход в школу.**

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

 "Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шляйся, сразу домой".

**Возвращение из школы.**

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?   
- Нормально.   
- А что сегодня делали?   
- А ничего.   
Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

**Пора спать.**

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

Несколько коротких правил

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.  
— Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.  
— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.  
— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.  
— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.  
— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.  
— Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.  
— Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.  
— Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.  
— Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.  
— Признавайте права ребенка на ошибки.  
— Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.  
— Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.  
— И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

## Обращение к родителям

## Уважаемые родители!

      Учение в школе – новый период в жизни вашего малыша. Очень важно, чтобы с первых дней пребывания в гимназии ребенок чувствовал себя комфортно. Для того чтобы период адаптации к школе прошел у ребенка относительно легко, важны хорошие взаимоотношения в семье, отсутствие конфликтных ситуаций и благоприятный статус в группе сверстников. Необходимым условием успешной адаптации ребенка в школе является степень участия родителей в его школьной жизни, в организации приготовления уроков, особенно в первый год обучения. Обратите, пожалуйста, внимание на развитие значимых для школьника умений и при необходимости окажите своему сыну или дочери помощь в их приобретении и развитии.  
К таким умениям относятся:

* Умение собрать свой портфель;
* Поздороваться с учителями и детьми;
* Задать вопрос учителю или однокласснику;
* Ответить на вопрос;
* Слушать объяснения и задания учителя;
* Выполнять задание;
* Попросить учителя помочь, если что-то непонятно, что-то не получается;
* Умение долгое время заниматься одним и тем же делом;
* Обращаться с книгой, тетрадью и другими школьными принадлежностями;
* Разделять работу на части;
* Адекватно реагировать на замечания;
* Объяснять то, с чем не согласен;
* Учитывать мнение других;
* Устанавливать и поддерживать дружеские контакты со сверстниками;
* Брать на себя часть ответственности за ведение домашнего хозяйства;
* Умение осуществлять выбор, обеспечивающий собственную безопасность.

      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. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.

**Режим первоклассника**

      Есть определенные закономерности изменения умственной работоспособности. Сначала происходит постепенное повышение работоспособности, период врабатывания, приспособления к деятельности. Затем наступает период оптимума, когда работоспособность удерживается на определенном уровне. Потом появляются первые признаки утомления—снижение внимания и темпа работы, двигательное беспокойство, увеличение количества ошибок. В тот момент, когда утомление только начинается, нужно либо снизить нагрузку, либо изменить вид деятельности, либо дать ребенку отдых. Во время занятий дома необходимо учитывать эти закономерности, не требовать приготовления всех заданий в один присест, а если видите, что ребенок уже отвлекается, крутится, потягивается, дать возможность передохнуть. Начальными признаками переутомления могут быть следующие особенности в поведении ребенка: плаксивость, раздражительность, стойкое снижение работоспособности, снижение сопротивляемости организма к заболеваниям. Могут появиться жалобы на головные боли, боли в животе, нарушения аппетита, сна. Одним из основных факторов, позволяющих сохранить работоспособность, отодвинуть утомление, является рациональная организация режима дня. Во-первых, это точно регламентированное время и продолжительность подготовки домашних заданий и творческой деятельности ребенка. Во-вторых, это достаточный отдых на свежем воздухе. В-третьих, это регулярное и полноценное питание. В-четвертых, это достаточный по продолжительности сон, со строго установленным временем подъема и отхода ко сну. Обязательна при этом и правильно организованная двигательная активность ребенка. Следить за режимом, конечно же, должны родители.

#### Примерный режим дня первоклассника

|  |  |
| --- | --- |
| 7.00 | Пробуждение |
| 7.00-7.30 | Утренняя гимнастика, закаливающие процедуры |
| 7.30-7.50 | Умывание, уборка постели, утренний завтрак |
| 7.50-8.20 | Дорога в школу |
| 8.30-13.00 | Занятия в школе |
| 13.00-13.30 | Дорога из школы домой (прогулка) |
| 13.30-14.00 | Обед |
| 14.00-15.00 | Дневной сон |
| 15.00-16.00 | Пребывание на воздухе |
| 16.00-17.00 | Приготовление уроков |
| 17.30-19.00 | Пребывание на воздухе, занятия в кружках |
| 19.00-20.00 | Ужин, свободные занятия |
| 21.00-7.00 | Сон |

**Родителям!**

#### Как помочь ребенку в подготовке домашнего задания?

* Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка.  
  Рабочее место должно быть достаточно освещено.  
  Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки.  
  Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов.
* Приучите ребенка вовремя садиться за уроки.  
  Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1.5-2 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений.  
  Если ребенок посещает кружок или спит после занятий в школе, за уроки можно садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер.
* Не разрешайте ребенку слишком долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы.  
  Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно. Для 7-летенего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 20 мин.  
  На перерыв достаточно 5 мин., если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседания, прыжки, наклоны)
* Не давайте ребенку дополнительных заданий кроме тех, которые ему задали в школе.
* Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу.  
  Можно предложить проверить ее, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания может лишить веры в собственные силы.
* Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны.  
  Может случиться так, что ребенок плохо усвоил учебный материал. Тогда придется дополнительно позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным.
* Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если он что-то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей.

#### Как заинтересовать ребенка чтением

* Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.
* Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
* Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
* Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).
* На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
* Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).
* В доме должна быть детская библиотечка.
* Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-нибудь прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).
* Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.
* По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор.
* Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
* Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
* Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.
* Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.
* Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов.
* Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.
* Пусть дети каждый вечер читают в постели, перед тем как уснуть.

**Использованные источники:**

1. Бугаева Н. Н. Комфорт младших школьников в образовательной деятельности. Начальная школа №2, 2004г.
2. Варламова А. Я. Школьная адаптация. Волгоград, 2005г.
3. Журнал «Начальная школа плюсДо и После» №12 2007г.
4. Гин С. И., Прокопенко И.Е. «Первые дни в школе». Пособие для учителей первых классов. – М: Вита- Пресс, 2006
5. Электронные ресурсы:

-psihologschool.ucoz.ru

-ProШколу.ru

-coolreferat.com