



Первый раз – В первый класс!

Начался новый учебный год. После долгих летних каникул детям и родителям придется привыкать к новому режиму дня, увеличению нагрузок. Особенно тяжело начинается учебный год у первоклассников, для них начинается адаптация к новым условиям обучения в школе. Процесс адаптации каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Период адаптации ребенка к школе длится от 2-3 недель до полугода. Это зависит от индивидуальных особенностей ребенка, степени его подготовленности к школе, уровня сложности образовательных программ, типа учебного заведения и многого другого.



ОБЩЕСТВЕННОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ ПРАКТИЧЕСКИХ ПСИХОЛОГОВ ПОДМОСКОВЬЯ

«АССОЦИАЦИИ ПСИХОЛОГОВ ПОДМОСКОВЬЯ»

СВИДЕТЕЛЬСТВО О ГОСУДАРСТВЕННОЙ РЕГИСТРАЦИИ №1165027060659 от 08.11.2016г. ДВЕНАДЦАТЫЙ ВЫПУСК ЕЖЕМЕСЯЧНОЙ ГАЗЕТЫ

С какими проблемами сталкиваются родители и первоклассники в школе и как их решать.

Родители недооценивают сложность адаптации в школе, списывают возникающие трудности на лень и капризы ребенка. Далеко не сразу они могут осознать наличие проблемы и ее масштаб. Прежде всего, родителям стоит прислушаться к жалобам ребенка на высокую сложность заданий, требования учителя, скуку на уроке, сложности общения с одноклассниками. Взрослые, учителя и родители, должны помочь детям преодолеть возникающие трудности. Для этого необходимо организовать рациональный режим дня, предусмотреть возможность двигательной активности ребенка, ежедневные прогулки и свободное время. Не стоит нагружать ребенка в период адаптации дополнительными занятиями, нагрузку лучше увеличивать постепенно. Не менее важным является эмоциональное состояние родителей. Их повышенная тревожность может передаваться ребенку, провоцируя

трудности. Положительное отношение родителей к процессу обучения, разумные требования к ребенку будут способствовать его более успешной и скорой адаптации. Самое главное - сохранить положительное отношение ребенка к жизни, несмотря на произошедшие в ней изменения и появление повседневной школьной деятельности. Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, тогда школа не является проблемой.



Иванова Антонина Александровна
педагог-психолог высшей КК МБОУ СОШ №4 г.о. Мытищи,
ассистент кафедры НО факультета психологии МГОУ, официальный
представитель АПП г. о. Мытищи, уровень членства «Практик».

Столкновение двух систем и правил

Начало обучения в школе – важный этап в жизни каждого ребенка и его семьи. Все дети по-разному переживают этот период, и каждому из них нужна поддержка – кому-то больше, а кто-то адаптируется легче. *Школьная адаптация, в моем понимании, это способность ребенка, опираясь на свой прежний опыт, приспособиться к жизни в новых условиях рядом с новыми детьми и новым взрослым – учителем.* Не редко в своей практике я встречаю случаи, которые можно назвать «Столкновение двух систем» - системы школьной и семейной.

Вот Петя, щупленький первоклассник, который 3 сентября уже без особого интереса и энтузиазма идет в школу. Папа Пети всегда учил его простому правилу: «Обидели – дай сдачу! Будь мужиком!». Пете трудно следовать папиному правилу, почти все ребята крупнее, чем он. А еще ему кажется, что все кругом его обижают – этот толкнул, эта посмеялись, эти в игру не позвали. К тому же Светлана Сергеевна рассказывала о правилах в школе – вести себя уважительно с другими ребятами, решать конфликты словами.

А это Настенька, мама часто говорит ей «Не ябедничай!». Что делать Настеньке, когда она увидела, как ее одноклассник заглядывал в чужие портфели и брал некоторые вещи, которые были ему по душе? Светлана Сергеевна рассказывала, что можно обо всем с ней поговорить, ведь именно она отвечает за ребят, пока они в школе, но не хочется быть ябедой...

Эти истории просты, но в тоже время они дают четкое представление о том, перед каким трудным выбором в школе может стоять первоклассник, который должен не только приспособиться к новым условиям, но и два раза в день менять систему правил. Именно поэтому, на протяжении трех лет я стараюсь на встречах с родителями в школе акцентировать внимание на том, что мы вместе можем сделать для детей, как школе и семье пробовать работать в тандеме, не ломать устоявшиеся традиции, а действовать в интересах наших - теперь уже общих - детей.



Чибисова Елена Александровна
педагог – психолог
МАОУ Домодедовского лицея №3
им. Героя Советского Союза Ю.П.Максимова

25 способов узнать как у ребенка дела в школе, не спрашивая, как у него дела в школе



1. Что самое хорошее из того, что произошло с тобой сегодня в школе? Что самое худшее из того, что произошло с тобой сегодня в школе?
2. Скажи мне, что тебя сегодня заставило смеяться?
3. Если бы ты мог выбрать, с кем бы ты хотел сидеть в классе? А с кем бы точно не хотел сидеть? Почему?
4. Расскажи мне о самом классном месте в школе.
5. Какое самое странное слово, которое ты услышал сегодня? Или, возможно, кто-то что-то странное тебе сказал?
6. Если бы мы пригласили сегодня твоего учителя к нам в гости, что бы он мне рассказал о тебе, как думаешь?
7. Кому ты сегодня помог?
8. Может, кто-то тебе сегодня помог?
9. Расскажи мне, что нового ты узнал сегодня?
10. Был ли момент, когда ты чувствовал себя самым счастливым сегодня?
11. Было ли тебе сегодня очень скучно?
12. Если бы инопланетяне прилетели в ваш класс и забрали кого-то из учеников, кого бы ты хотел, чтобы они забрали?
13. С кем бы ты хотел поиграть на перемене из тех, с кем ты еще никогда не играл?
14. Расскажи мне о чём-то хорошем, что произошло с тобой сегодня.
15. Какое слово учитель чаще всего сегодня повторял?
16. О чем бы ты еще больше хотел узнать в школе?
17. Чего бы тебе хотелось меньше делать в школе?
18. С кем бы ты в своем классе мог вести себя лучше?
19. Где ты чаще всего играешь на переменах?
20. Кто самый смешной ученик в вашем классе? Почему он такой смешной?
21. Тебе понравился сегодняшний обед? Что больше всего понравилось?
22. Если бы завтра ты стал учителем, что бы ты сделал?
23. Как ты думаешь, может, кто-то из вашего класса должен уйти из школы?
24. Скажи мне о трех разных ситуациях, когда ты использовал карандаш сегодня в школе.
25. Если бы ты мог поменяться с кем-то в классе местами, кто бы это был? Почему?

Дульцева Елена Валерьевна,
педагог-психолог, член АПП,
официальный представитель АПП г. Чехов

Как замотивировать ребенка учиться?



Существует два вида мотивации: *внутренняя* и *внешняя*.

Внешняя мотивация очень похожа на торг. Например, сделай уроки и получишь поощрение (шоколадку, прогулку, новую игрушку, гаджет, время за компьютером и т.п.) Такое обещание рождает в ребенке сначала энтузиазм, при этом интереса к предмету, он не испытывает, его волнует только поощрение, которое никак не связано с творческим процессом познания.

Школьник вынужден искать самый легкий способ получить желаемый приз, при этом не погружаясь в процесс обучения. Именно так мы учим детей списывать, обманывать родителей и педагогов, сидеть на уроках в гаджетах и т.д. Второй вариант - это негативный торг. Если не сделаешь, то мы тебя накажем, не купим, не отпустим, лишим и т.д. Такие угрозы слетают с уст родителя неосознанно, часто являются эхом из детства самого родителя. Что происходит дальше?

Ребенок испытывает страх и действительно начинает действовать, какое-то не продолжительное время. При этом ни желания, ни тем более вдохновения у него не прибавляется. А если еще родитель, не реализовывая свои угрозы, то со временем слова старших превращаются в "ворчание предков". Итак, в чистом виде вариант внешней мотивации не подходит, особенно первоклашкам. Если вы хотите все же сделать какой-то подарок ребенку, то не договаривайтесь с ним заранее. Просто сделайте сюрприз.

Как замотивировать ребенка учиться?

Внутренняя мотивация в обучении связана непосредственно с предметом и процессом обучения. Никому не нужно доказывать простую истину, что если предмет нравится ребенку, то он будет его изучать не только в рамках программы, но и дополнительно. Но как этого добиться? А еще желательно по всем школьным предметам. На самом деле, не так уж это и сложно. Ведь внутренняя мотивация естественна, вспомните маленького ребенка, он тянется ко всему новому, изучает это всеми доступными ему способами. И тут главное не задушить эту мотивацию к познанию. Фразы "не лезь, не бегай, не дергайся, не делай" — настоящая удавка для стремления к обучению. Следующий естественный вопрос, это что делать, если внутренняя мотивация уже разрушена

внешними поощрениями, критикой и т.д. Ответ — только восстанавливать, и этот процесс может оказаться небыстрым. И чем в более разном возрасте, это произойдет, тем меньше проблем с обучением будет у вашего ребенка. Первый шаг это ваш интерес к обучению. Например, читать вместе, при этом показывая свой интерес к тому, что написано в книге. Останавливайтесь, рассуждайте, задавайте вопросы.

Могу порекомендовать вам пособие «Начала мудрости. 50 уроков о добрых качествах» — А. Лопатина, М. Скребцова. В нем вы найдете не только сами произведения, но и вопросы и творческие задания, которые можно сделать вместе с ребенком. Второй это совместный поиск смыслов. Для чего нужен этот предмет, как он может быть применен к тем интересам, которые уже есть у вашего ребенка. Практичность урока автоматически включает внутреннюю мотивацию. Третий шаг это конечно игра. Вы будете удивлены количеству настольных игр, на все школьные предметы. Игра, особенно если вы в нее включитесь сами, самый простой способ пробуждения интереса у ребенка. Ну и конечно у школьника может падать внутренняя мотивация от различных трудностей и тут ему нужна только ваша поддержка. Больше говорите о своих чувствах "я рада твоим успехам" или "я расстроена, потому что у тебя не получается" и т.д. Заканчивая статью, хочется пожелать вам совместного творческого поиска с вашим ребенком. Делая вклад в открытие его мотивации, вы получаете великолепную возможность укрепить вашу семью.



Ульяна Хамзина, практикующий психолог,
руководитель проекта ЖивИграя,
обучающий тренер и ведущая психологических игр.
Действующий член АПП,

С какими проблемами сталкиваются родители и первоклассники в школе и как их решать...

Категории пространства и времени играют основополагающую роль в формировании представлений о реальности. Восприятие времени часто бывает субъективным: мы порой говорим «как долго тянется день» или «быстро пролетел год». Однако, есть объективные способы отсчета времени: сутки, месяцы, годы. Мы празднуем начало нового календарного года, подводим итоги года ушедшего и строим планы на будущий.

Начало школьного обучения – качественно новый этап, новый временной отрезок жизненного пути ребенка и семьи в целом. Часто мамы, наблюдая на торжественной линейке за своими детьми, улыбаются и смахивают слезы: они прощаются со своими сыновьями и дочками, как с дошкольниками. Закончилась золотая пора дошкольного детства. Её стоит отпустить, отгоревать, и принять ребенка как более взрослого, самостоятельного, ответственного, потому что теперь он – ученик! А мама и папа из родителей воспитанника детского сада должны почувствовать себя и стать родителями школьника.

Весь первый учебный год с психологической точки зрения посвящен одной глобальной задаче: адаптации первоклассника и его семьи к школьной жизни и выработке новых способов общения, взаимодействия между членами семьи. И о результатах этого процесса можно будет говорить только в конце года. Могут быть сложности, главная задача родителей – решать их, психологически находясь «на стороне ребенка», не борясь с ним, а помогая преодолеть трудности. Если же у родителей возникает ощущение, что психологического ресурса для решения текущих задач недостаточно: не стоит затягивать и отягощать ситуацию. Своевременное обращение к психологу позволяет проходить кризисные моменты в более мягком, щадящем всех членов семьи режиме. Любой кризис скрывает в себе возможности для роста и развития, и если смотреть на проблемы с этой точки зрения, они перестают казаться разрушающими и неразрешимыми.

Холобесова Анастасия Вячеславовна
психолог, психоаналитик

Как все успевать?

Я многодетная мама, у меня трое сыновей. Когда-то вопрос выхода из декретного отпуска меня очень волновал, но я знаю, что самое главное – это прийти по зову ребенка, сразу откликнуться на его призыв, а в остальном я проживаю свою собственную жизнь. Так как же теперь все успевать? Нужно изменить мир вокруг нас, чтобы все стало возможным. Не надо превращать свою жизнь в борьбу за звание идеальной матери. Главное, чтобы ваш ребенок знал, что его любят и помогут, когда ему это нужно, тогда он без всяких последствий переживет временные неудобства, бытовые

проблемы. Например, если вы себя плохо чувствуете и не можете на завтрак приготовить полезную кашу, то он может съесть бутерброд, хот – дог или другое. Если вы очень устали после работы, то он может обойтись без прогулки или похода в музей, который можно перенести. Если вы отступили от семейного плана, то недопустимо ненавидеть себя за это и жить с чувством вины. Главное – научиться жертвовать тем, чем можно пожертвовать в данной ситуации, сделать нужный выбор. Хороший прием – наметать одно самое главное дело дня. Постараться сделать его прямо с утра. Тогда все, что вы еще успеете в этот день, будет говорить о том, что вы супер – молодец. Перед сном вспомните успешно выполненные дела и похвалите себя. Составьте список дел на завтра, а после выделите главное дело. искренне благодарите друг друга за помощь в делах: муж помог с ужином, дети убрали игрушки, старшие помогли с уроками младшим... Есть такое модное слово «**многозадачность**», но оно хорошо, если соединяются разные дела. Например, «чищу картофель – говорю с детьми», «глажу белье – проверяю чтение у сына», «жду ребенка с кружка – отвечаю на письма»... Эти дела должны задействовать разные зоны мозга.

Многозадачность выручает с неприятными делами: сочетайте их с тем, что вам нравится, например, «мою посуду – слушаю музыку», «сижу в очереди – читаю интересную статью» и т.д. Не забывайте о службе уборки, доставки, о такси... Иногда такая помощь может быть спасительной. Люди, которые помогут вам за деньги – профессионалы, сделают свою работу быстро, а вы в это время сможете отдохнуть или провести время с ребенком, или сделать какое – то, более важное дело, чем уборка.

Если вы очень устали, то не нужно делать поделки в школу любой ценой до глубокой ночи. Помните, что ваше здоровье важнее всего. Если вдруг поздно вечером выяснилось, что школьная форма очень грязная, то не нужно стирать её в срочном порядке, сушить утюгом пол ночи, а достаточно написать смс учителю, что завтра вы будете не в форме, но обещаете исправить положение. Где бы вы ни работали, скорее всего, самое сложное время – утро. Приучайте детей с вечера готовить полный комплект одежды, вплоть до носков, трусов и обуви. Выбирайте более простые в уходе вещи. Дочке не нравятся косы, она плачет утром, когда в спешке её больно причёсывают и делают причёски, то можно сделать стрижку. Вырастет и отрастит волосы, если захочет. Думаю, что самое главное – это изменить точку зрения и научиться смотреть на все более легко, свободнее и творчески. Берегите себя и своих близких! Удачи!

Кузнецова Лариса Николаевна
педагог-психолог МАОУ
Домодедовская СОШ №7 с УИОП