МОСКОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ИМЕНИ М.В. ЛОМОНОСОВА
ФАКУЛЬТЕТ ПСИХОЛОГИИ

РАСТЁМ ВМЕСТЕ
ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕТСТВА

1912

Федеральный научный центр психологических и междисциплинарных исследований

ДНЕВНИК

Родителя Первоклассника



РАСТЁМ ВМЕСТЕ
ВСЕРОССИЙСКИЙ ПРОЕКТ ИССЛЕДОВАНИЯ ДЕТСТВА

Уважаемый родитель первоклассника!

Мы искренне поздравляем Вас и Вашего ребенка с новым, очень важным этапом – началом школьного обучения. Впереди у вас несколько лет, которые будут наполнены победами и трудностями, дружбой и недопониманием, невероятными открытиями и интересными встречами.

Многое в школьной жизни зависит от того, как пройдут даже не первые годы, а первые месяцы. «Дневник родителя первоклассника» разработан для того, чтобы помочь Вам организовать ребенку поддерживающую домашнюю среду в период сильного стресса при переходе из детского сада в первый класс школы.

«Дневник» призван поддержать Вас и Вашего ребенка в первые три месяца обучения в школе – с сентября по конец ноября. Предлагаем Вам обращаться к нему один раз в неделю для того, чтобы изучить актуальную тему. Каждая тема содержит информационный блок, а также рекомендации и/или практические упражнения, которые Вы с ребенком можете вместе выполнять.

Для некоторых тем мы также приложили инструменты психологической диагностики – анкеты или опросники. Заполнив их, Вы сможете узнать о психологических особенностях ребенка и разобраться в том, почему процесс адаптации к школе проходит у него именно так.

Адаптация ребенка к школе связана с высоким уровнем стресса, который ребенок переживает. Поэтому, кроме разовой диагностики индивидуальных характеристик, мы предлагаем Вам раз в месяц оценивать уровень стресса ребенка и отмечать признаки его психоэмоционального напряжения. Если адаптация будет проходить успешно – выраженность стресса пойдет на спад. Однако, если ребенку будет сложно, эти данные помогут увидеть ситуацию более детально и позволят оказать ту помощь, в которой ребенок нуждается.

Мы очень надеемся, что «Дневник» сделает первые школьные месяцы более понятными и предсказуемыми, а значит, у Вас и Вашего ребенка будет чуть больше спокойствия и радости на этом новом большом пути.

С уважением,
команда проекта **«Растем вместе»**

Первая обратная связь: ТОЧКА ОТСЧЕТА.

Через несколько дней или даже часов Ваш ребенок станет первоклассником.

Может быть, уже им стал?

Для того чтобы более точно отслеживать особенности школьной адаптации, предлагаем Вам сейчас обозначить точку отсчета. Это поможет отследить изменения, которые произойдут за первые месяцы обучения.

Для начала мы просим Вас кратко описать, каким Ваш ребенок был в дошкольном детстве. Как относился к школе? Хотел ли скорее стать школьником?

Выберите подходящий ответ из предложенных. Если подходящего ответа нет – предложите свой вариант. Отметить можно несколько характеристик.

Мой ребенок в дошкольном детстве был:

- ○ Веселым
- ○ Любознательным
- ○ Настойчивым
- ○ Сопереживающим
- ○ Задумчивым
- ○ Эмоциональным, чувствительным
- ○ Подвижным
- ○ Впечатлительным
- ○ Серьезным, организованным
- ○ Тихим, спокойным

Другое: _____

_____

_____

_____

Как Вы думаете, на что стоит сразу обратить внимание в первые месяцы в школе?

- ○ На организацию режима
- ○ На переживания ребенка
- ○ На дисциплину
- ○ На самостоятельность
- ○ Чтобы подружился с одноклассниками
- ○ Чтобы ориентировался в школе
- ○ На отношения с учителем

Другое: _____

_____

_____

_____

Чтобы отслеживать различные изменения в настроении и поведении ребенка, которые могут происходить в процессе адаптации к школе, а также при необходимости вовремя оказывать ему поддержку, мы предлагаем Вам один раз в месяц проводить мониторинг.

Мы специально разместили в «Дневнике» одинаковые анкеты для диагностики в конце каждого месяца. Так у Вас будет возможность сравнить результаты и понять, нужна ребенку помощь или он сам успешно справляется.

Диагностика общего уровня стресса

Пожалуйста, прочитайте утверждения и оцените, как часто в последнее время Ваш ребенок вел себя указанным образом. Для ответов используйте шкалу, где:

1 = никогда
2 = иногда
3 = довольно часто
4 = почти все время

За прошедшую неделю как часто Ваш ребенок ...		Ответ
	... торопился или спешил?	1 2 3 4
	... переживал, что у него очень много дел?	1 2 3 4
	... переживал из-за того, что у него что-то не получилось?	1 2 3 4
	... нервничал или волновался?	1 2 3 4
	... сердился?	1 2 3 4
	... дрался или ругался с друзьями?	1 2 3 4
	ОБЩИЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА	_____

Сложите полученные ответы и сверьте результаты:

- **6–13 баллов** – низкий уровень стресса
- **14–18 баллов** – умеренный уровень стресса
- **19–24 баллов** – высокий уровень стресса

Если учебный год еще не начался, а уровень стресса ребенка уже умеренный или высокий, как Вы думаете, с чем это может быть связано?

- ○ Боится нового коллектива и учителя
- ○ Переживает, что не справится с учебой
- ○ Устал от подготовки к школе и занятий
- ○ Не понимает, что его ждет в школе (боится неизвестности)
- ○ По натуре тревожный и чувствительный к переменам
- ○ Я тревожусь, и он из-за этого тоже волнуется

Другое: _____

_____

_____

Продолжение диагностики ---------▸

ЧЕК-ЛИСТ ПРИЗНАКОВ СТРЕССА

Как обычно Ваш ребенок раньше реагировал на стресс? По каким признакам Вы понимали, что он находится в напряжении? Пожалуйста, выберите соответствующее поведение из предложенных описаний в чек-листе.

В состоянии стресса мой ребенок, пока ходил в детский сад, обычно:

Физические признаки — то, что видно по телу

- [ ] жаловался на головную боль
- [ ] жаловался на боль в животе (без явной причины)
- [ ] быстро уставал, даже после коротких игр или занятий
- [ ] начинал есть намного больше или меньше обычного
- [ ] жаловался, что не высыпается, зевал или начинал тереть глаза
- [ ] долго засыпал по вечерам
- [ ] просыпался ночью или слишком рано утром
- [ ] грыз карандаши, сосал пальцы, теребил волосы
- [ ] грыз ногти или кожу вокруг них

Эмоциональные и поведенческие признаки — то, что заметно по настроению

- [ ] становился более капризным, раздражительным, чем раньше
- [ ] чаще плакал, иногда без очевидной причины
- [ ] мог расстроиться, затем почти сразу развеселиться, и так по кругу
- [ ] говорил «я боюсь», «у меня не получится»
- [ ] боялся новых мест, отказывался от предложений что-то попробовать впервые
- [ ] становился более тревожным, все время ждал чего-то плохого
- [ ] терял интерес к тому, что раньше нравилось (игры, прогулки)
- [ ] «застывал» или «зависал» в ответ на вопрос или задание

Социальные признаки — то, что заметно в общении с другими

- [ ] избегал разговоров о том, что его беспокоит
- [ ] жаловался, что с ним никто не играл или что его обижают
- [ ] стеснялся взрослых, боялся с ними взаимодействовать
- [ ] конфликтовал со сверстниками чаще обычного

Когнитивные признаки — то, что заметно на развивающих занятиях

- [ ] на занятиях часто отвлекался, не мог сосредоточиться (по словам педагога)
- [ ] путал или забывал принадлежности, необходимые для занятий
- [ ] жаловался, что плохо понимает объяснения педагога
- [ ] делал ошибки в том, что раньше получалось легко
- [ ] говорил, что не хочет отвечать на занятии (даже если знает ответ)

Другие признаки стресса: _____

_____

_____

ПРИЗНАКИ ИНТЕРЕСА РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

Дети, только поступая в подготовительную группу детского сада, уже знают, что в следующем году пойдут в школу. Расскажите, как Ваш ребенок относился к школе? Хотел ли стать первоклассником?

Отметьте галочкой те пункты, которые описывают поведение Вашего ребенка в последние месяцы детского сада или во время посещения курсов по подготовке к школе.

Отношение к учебе

- [ ] проявлял интерес к развивающим занятиям, рассматривал пособия и прописи
- [ ] рассказывал о том, что было на занятиях по подготовке к школе
- [ ] с гордостью показывал свои рабочие тетради и выполненные задания
- [ ] с радостью ждал новых занятий
- [ ] применял полученные знания в быту (считал ступеньки, узнавал буквы на вывесках

Самоорганизация и самостоятельность

- [ ] постепенно начал сам собирать принадлежности к занятиям, проверять, все ли взял
- [ ] легко просыпался по утрам в дни занятий
- [ ] становился все более самостоятельным (сам следил за вещами, расписанием)
- [ ] без напоминаний соблюдал правила на занятиях: поднимал руку, не перебивал и др.
- [ ] постепенно перестал терять и забывать свои вещи (форму, сменку, пенал)

Социальные контакты и снижение тревожности

- [ ] легко знакомился с новыми ребятами
- [ ] с радостью участвовал в коллективных играх и заданиях
- [ ] охотно делится впечатлениями о педагоге и других детях на занятиях
- [ ] перестал капризничать перед выходом на подготовительные занятия
- [ ] был спокойным и уверенным перед занятиями

Возможно, ни один из пунктов не был характерен для Вашего ребенка.

Тогда опишите своими словами, как Ваш ребенок относился к школе и предстоящей роли ученика: _____

_____

_____

_____

_____

_____

_____

Сентябрь



Тема 1. НА СТАРТ, ВНИМАНИЕ ... ШКОЛА!

Поступление в школу – не просто формальный переход из одного образовательного учреждения в другое, а качественные изменения в жизни ребенка. Школа сильно отличается от детского сада своими требованиями и организацией:

Детский сад		Школа
Режим дня и расписание		
В детском саду время для свободной игры и дневного сна было вписано в режим дня. Предусмотрены плавные переходы между активностями – чтобы дети могли перестроиться.		В школе – четкое расписание, все организовано по минутам. Смена занятий резкая (урок – перемена – урок), и возможности для медленного переключения может не быть.
Требования к поведению		
В группе дети могли свободно ходить, говорить, играть. Могли прерваться или переключиться, добавить в игру новый элемент. Ошибки были частью игры, и на них не обращали значительного внимания.		В классе приняты достаточно строгие правила, а их нарушение порицается. Нельзя «перепрыгнуть» с выполнения одной задачи на выполнение другой. Отметки не ставятся, но ошибки начинают фиксироваться и разбираться.
Эмоциональная нагрузка		
В случае утомления ребенок мог поплакать, посидеть в одиночестве, просто отдохнуть. Основными ожиданиями окружающих были участие в игре и заинтересованность. Сравнение с другими – минимально.		Ожидается, что ребенок должен быть не только организован, но и эмоционально сдержан. При этом ожидания окружающих, их требования, сравнение с другими – значительно выше.
Отношения с окружающими		
В детском саду дети проводили время в группе, состав которой почти не менялся несколько лет. Отношения строились на симпатиях. Многие привязывались к воспитателю – он был значимым взрослым, который проявлял личное внимание и заботу.		В начале обучения ребенка окружает много новых людей, с которыми нужно наладить отношения. Эти отношения будут зависеть не только от личных особенностей, но и от мнения одноклассников и учителя, умения соблюдать дисциплину, успеваемости.
Ответственность и самостоятельность		
В дошкольном детстве ответственность лежит на взрослых. Родители или воспитатели следят за расписанием, вещами, питанием, отдыхом. Пропуск одного дня в детском саду не несет значительных последствий.		Ребенок начинает чувствовать ответственность: за сбор портфеля, за выполнение поручений. Если что-то забыл – придется справляться самостоятельно. Прогул школьного дня – это пропуск учебного материала, который все равно придется осваивать.

ШКОЛА – ЭТО НОВЫЙ МИР, И РЕБЕНКУ ВАЖНО НАУЧИТЬСЯ ОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В НЕМ.

Время, пока ребенок приспосабливается к происходящим в связи с поступлением в школу изменениям, называется адаптацией. Это сложный и трудозатратный процесс, требующий мобилизации всех имеющихся у ученика ресурсов.

Адаптация к школе идет сразу по нескольким линиям:

- **физиологическая:**
  - привыкание к новым режимам: сна и бодрствования, питания;
  - освоение навыка статической нагрузки: сидение за партой, удержание позы;
  - снижение активной физической нагрузки;
- **организационная:**
  - усвоение правил поведения и школьных требований;
  - ориентация в расписании уроков и звонков;
- **психологическая:**
  - присвоение статуса ученика и прилагающейся ответственности;
  - формирование учебной мотивации;
- **когнитивная:**
  - освоение навыков, связанных со счетом, письмом, чтением;
  - фокусировка внимания: от 15 минут на старте до 40 – к концу года;
  - понимание инструкций и многоэтапных алгоритмов действий;
- **социальная:**
  - установление позитивных отношений с учителем и одноклассниками;
  - освоение и соблюдение социальных норм.

Процесс адаптации занимает от 3 до 6 месяцев, и можно выделить три ее этапа:

1. Период ориентации: первые 2–3 недели. В это время ребенок ощущает наиболее острый стресс, из-за чего может снизиться работоспособность и нарушиться сон.
2. Неустойчивое приспособление: до трех месяцев. Ребенок начинает привыкать к новым условиям и большинству требований. Стресс снижается до умеренного, но накапливается утомление: в один день ребенок может быть активен, а в другой чувствует усталость и раздражение.
3. Относительно устойчивое приспособление: до полугода. К этому периоду дети обычно окончательно адаптируются, находят друзей, привыкают к учителю, проявляют интерес к учебе, становятся более самостоятельными.

В современной системе образования уже многое сделано для того, чтобы смягчить переход от дошкольного детства к школьному образованию:

- урок в начале года длится 35 минут, во втором полугодии – 40 минут;
- до октября у первоклассников не более 3 уроков, к декабрю – не более 4;
- первые классы учатся только в первую смену и только 5 дней в неделю;
- часто учителя организуют динамические паузы;
- нет домашних заданий, упразднены оценки и рейтинги.

Нервная система первоклассников работает на пределе возможностей, и задача взрослых вокруг – создать ощущение безопасности и уверенности, что дети справятся.

Тема 2. ДОМАШНЯЯ СРЕДА КАК ОПОРА

Первоклассники испытывают колоссальную нагрузку в начале обучения. Их привычный мир перевернулся: вместо свободной игры — уроки, правила и жесткое расписание, вместо беззаботности — ответственность, вместо привычных лиц — множество новых взрослых и детей.

Именно поэтому домашняя обстановка в период адаптации должна стать для ребенка местом восстановления, где можно расслабиться, не ждать оценок, иметь право на отдых и ошибки. Где первоклассник – все еще оберегаемый, маленький и любимый.

1.

Потребность в предсказуемости

В хаосе изменений комфортные пространства и знакомые алгоритмы действий дадут ребенку чувство защищенности и помогут снизить волнение.

Вот что для этого можно сделать:

- организуйте постоянное место для занятий: удобное, с хорошим освещением, тихое;
- вместе с ребенком обсудите и разместите школьные принадлежности так, чтобы они были всегда доступны;
- обсудите важность соблюдения режима дня и вместе создайте расписание, которое можно будет разместить на видном месте – на двери или холодильнике;
- придумайте, какие действия после школы ребенку важно и нужно выполнить (а еще они помогут Вашему первокласснику переключиться). Например, он может:
  - тщательно помыть руки;
  - отправить в семейный чат сообщение о том, что пришел из школы;
  - переодеться в домашнее, а форму аккуратно сложить или повесить в шкаф;
  - убрать спортивную форму в стирку;
- поручите ребенку некоторые обязанности по дому:
  - насыпать корм кошке;
  - проверить и полить цветы;
  - пропылесосить и т. д.;
- договоритесь о небольших семейных традициях и ритуалах:
  - во время совместного обеда или ужина не пользоваться телефонами;
  - за едой обсудить главное событие дня у каждого и планы на завтра;
  - перед сном обняться, почитать книгу и др.;
- обсудите возможности использования цифровых устройств.

Напоминайте ребенку о необходимости поддерживать порядок – как на его рабочем месте, так и в доме в целом. Помогайте ему, но не делайте за него.

Из-за особенностей развития нервной системы и стресса он может забывать о поручениях или выполнять их не сразу. Наберитесь терпения.

2.

Право на отдых

Учебный день требует постоянного самоконтроля. Дети действительно устают от того, что «просто сидят» за партой. Для них это значит по 35 минут несколько раз в день сохранять практически неподвижность, находясь в тревожной и малознакомой обстановке.

После такой серьезной и длительной нагрузки нервной системе нужно время на «переключение». На практике это значит следующее:

- откажитесь (по возможности) от дополнительных занятий в первый месяц адаптации к школе или запланируйте их на вторую половину дня;
- постарайтесь обеспечить ребенку взаимодействие с взрослым, который сможет выслушать его истории, обнимет и поддержит, не оценивая и не осуждая. Это можете быть Вы, бабушка или няня;
- организуйте день так, чтобы в первые 1,5–2 часа после школы у ребенка было время для прогулки, активных игр или спокойных занятий – по его потребностям;
- пусть ребенок сам организует свое свободное время (желательно – без гаджетов). Помогите ему, если он попросит помощи или пожалуется, что ему нечем заняться. Но не стыдите и не вините за выбор, даже если он просто лежит на диване. «Ничегонеделание» – важный этап накопления энергии.

3.

Право на ошибку и ее ценность

В первом классе отметки не ставят, и это сделано потому, что в фокусе внимания не результат, а формирование учебных навыков и мотивации. Тем не менее в школе ошибки не игнорируются – на них обращают внимание и учитель, и одноклассники.

- пусть при выполнении творческого или устного задания, которые иногда дают на дом, у ребенка будет право на неаккуратность, забывчивость и творческое решение.
- при тренировке, например, правописания договоритесь с ребенком использовать черновик. Тренировка всегда значит, что человек учится и он ее выполняет, т. е. прикладывает усилия, чтобы стать в том, чему учится, лучше. Черновик же создан для того, чтобы была возможность допускать ошибки и неточности.
- используйте «метод зеленой ручки»: хвалите за старания, за удачные попытки, обращайте внимание на то, что получилось.
- ценность ошибки в том, что она может поддержать любопытство и вызывать не стыд, а интерес: «Почему же так вышло? Что нужно сделать иначе, чтобы получилось, как требуется?»

Пусть дом будет тем местом, куда ребенок возвращается не с тревогой, а с облегчением. Где можно снять не только рюкзак, но и тяжесть накопившейся усталости и роль примерного первоклассника.



Тема 3. СТРЕСС ПЕРВОКЛАССНИКА

Первые дни в школе могут быть достаточно волнующими, даже если Ваш ребенок посещал подготовительные курсы, и ему будет особенно тревожно, если познакомиться с учителем, одноклассниками и зданием школы заранее не удалось.

Новый режим дня, строгие школьные правила, большое количество малознакомых людей — все это очень отличается от предыдущего опыта детей.

Как указано выше, основная задача ребенка в этот период – приспособиться к новым условиям, и родитель – главный помощник. Поэтому в первый год обучения важно обращать внимание не столько на учебные успехи ребенка, сколько на его эмоциональное состояние.

Признаками успешной адаптации и основой дальнейших академических достижений являются постепенно снижающийся уровень стресса и позитивное отношение к разным сторонам школьной жизни.

Стресс – это психоэмоциональное или физическое напряжение в ответ на физическую или психологическую угрозу:

- реальную: нападение собаки, выговор от взрослого
- воображаемую (да, такая тоже считается!): плохой сон, тревожные мысли

Как понять, что Ваш ребенок находится в стрессе?

Есть признаки стресса ребенка, с которыми сталкиваются большинство родителей:

- плаксивость и раздражительность
- перепады настроения
- головная боль или боль в животе
- желание остаться дома или спрятаться
- страх разлуки

НО! Не все признаки стресса очевидны. То, что взрослые считают результатом плохого воспитания или сиюминутным капризом, может указывать на сильные переживания ребенка. Сюда могут относиться:

чувствительность к воздействиям:
- громким звукам
- неудобной одежде

агрессивное поведение:
- ребенок портит или ломает вещи
- ругается со взрослыми или дерется с детьми

агрессия, направленная на себя:
- кусает губы или щеки
- грызет ногти или расчесывает кожу



сложности с вниманием и памятью:
- отвлекается, не может сосредоточиться на одном деле
- начал забывать или терять вещи
- перестал запоминать инструкции или поручения

изменения в особенностях сна:
- стал спать меньше или больше
- стало сложнее засыпать или просыпаться
- стал просыпаться по ночам
- начал перебираться спать к родителям или брату/сестре
- начал бояться темноты

Следующую неделю постарайтесь наблюдать за Вашим первоклассником:

- В каком настроении ребенок просыпается и собирается в школу?
- Просится ли остаться дома?
- Звонит ли в течение дня?
- Как себя чувствует после школы?
- Как относится к школьным принадлежностям?
- С какими эмоциями рассказывает о событиях дня?
- Завел ли новые знакомства?
- Изменились ли длительность и особенности сна?
- Жалуется ли на какую-либо боль в теле?

ВАЖНО!

Дети младшего школьного возраста еще не обладают полностью сформированной нервной системой, из-за чего сами далеко не всегда замечают, что чувствуют беспокойство или тревогу.

Родители и близкие взрослые могут помочь ребенку замечать сложные переживания. Для этого можно обсуждать события дня за ужином или перед сном – тогда такие разговоры станут частью ежедневных ритуалов.

Вот вопросы, которые могут помочь:

- Что сегодня было самым интересным, а что — самым скучным?
- Если бы ты мог(ла) изменить один момент в школе, что бы это было? Для чего?
- Кто сегодня тебя рассмешил или поддержал? Кого рассмешил(а) или поддержал(а) ты?
- Было ли сегодня что-то, что тебя огорчило или удивило?
- Если представить день в виде цвета (животного, погоды), то что ты выберешь? (Для этого можно предложить посмотреть набор цветных карточек, растений (например, цветов) или животных)

ЦЕННЫЙ СОВЕТ

Просто слушайте, НЕ исправляйте и НЕ оценивайте ответы.
Ваша цель — не решить проблему, а научить ребенка слышать себя.

Тема 4. «ПОЙМАЙ СИГНАЛ» ИЛИ КАК ОЩУЩАЕТСЯ СТРЕСС

Стресс испытывают все: взрослые и дети, мальчики и девочки. Избегание таких волнующих ситуаций, как знакомство с новыми людьми, ответ у доски, общение с учителем, помогает держать напряжение на среднем уровне. Однако подобное избегание не формирует необходимых навыков его снижения и преодоления стрессовых ситуаций. В жизни мы часто в них попадаем, и с ними важно уметь справляться.

Преодоление стресса начинается с его обнаружения.

Наше тело все время отправляет нам сообщения о своем состоянии. Еще в детстве мы учимся расшифровывать их значения: голод и сытость, прохлада и жар, щекотка и даже боль. Так же можно научиться замечать и стресс.

В состоянии напряжения мы обычно чувствуем, что:

- сердце стучит быстрее, чем обычно
- дыхание частое и поверхностное
- тело напряжено, кулаки сжаты, плечи поднимаются к ушам
- щеки горят, ладони потеют

Выполните вместе с ребенком упражнения, которые помогут научиться замечать и распознавать эти сигналы.

Упражнение 1

Спросите у ребенка, что чувствует его тело, когда он волнуется или испугался.

Запишите ответы: _____

_____

_____

_____

_____

_____

Упражнение 2

Предложите ребенку представить человека, который нервничает.

► Попросите показать, как этот человек дышит. Обычно это прерывистое дыхание, с короткими вдохами, резкими выдохами, как будто после быстрого бега. Пауз между вдохами и выдохами почти нет. Попробуйте вместе подышать таким образом.

Спросите: «Как дышишь ты, когда волнуешься?»

► Положите ладонь себе на грудь и отбейте сначала спокойный и размеренный ритм, а потом поменяйте на быстрый и сбивчивый. Попросите ребенка повторить оба ритма.

Спросите: «Как бьется твое сердце, когда ты сильно переживаешь?»

► Обсудите с ребенком картинку: «Смотри, на картинке Петя. Его вызвали к доске. Как ты думаешь, он волнуется? По каким признакам это стало понятно?»



Обратите внимание и постарайтесь обсудить:

- что значит выражение лица Пети: сжатые зубы, брови «домиком», слезы на глазах?
- зачем Петя держится за футболку?
- отчего Петя втянул голову в в плечи?

Спросите: «По каким сигналам тела ты можешь понять, что переживаешь или волнуешься?»

Упражнение 3

Кроме признаков стресса, важно уметь находить его источник. Иногда он очевиден (когда потерялась сменная обувь), но в других случаях его сложно обнаружить (например, большой и шумный коридор на переменах). Ребенок может не связывать свое напряжение с его настоящей причиной, и тогда можно поговорить. Например так:

“ Вижу, у тебя не самое хорошее настроение. У меня тоже был сложный день. Я слышала, что можно сложить свои чувства в коробку и они становятся чуть меньше. Давай проверим? Для этого их сначала нужно назвать по именам. У меня это Злюка и Бояка. Как зовут твоих? (Выслушайте ответ.) Теперь давай запишем их или нарисуем каждое на отдельном листочке и кинем в коробку. Пусть немного там посидят (можно потрясти коробку). Кто из них на твой взгляд громче шумит? (Достаньте этот листочек.) Когда эта эмоция появилась? Как ты думаешь, для чего она появилась? Что ей нужно?

Ребенок может не сразу заговорить о причинах настроения. Если не хочет — не настаивайте. Мы, взрослые, хотим сразу знать причины, однако детская психика работает иначе. Дайте ребенку время, но не лишайте своего присутствия и поддержки. Скажите: «Ты можешь не рассказывать сейчас. Но я рядом, если захочешь».

ЦЕННЫЙ СОВЕТ

Повторяйте эти упражнения время от времени, пока ребенок не научится самостоятельно распознавать свое напряжение и находить его причины.

Тема 5. СБРАСЫВАЕМ НАПРЯЖЕНИЕ

После того как стресс обнаружен, чтобы была возможность действовать дальше – ответить учителю, начать разговор с новым человеком или выйти в шумный коридор играть – нужно от напряжения освободиться.

Предложите ребенку для этого три простых приема:

- первый запустит парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за отдых и накопление энергии;
- второй снимет мышечное напряжение и поможет расслабиться;
- третий активирует префронтальную кору, которая возвращает произвольность.

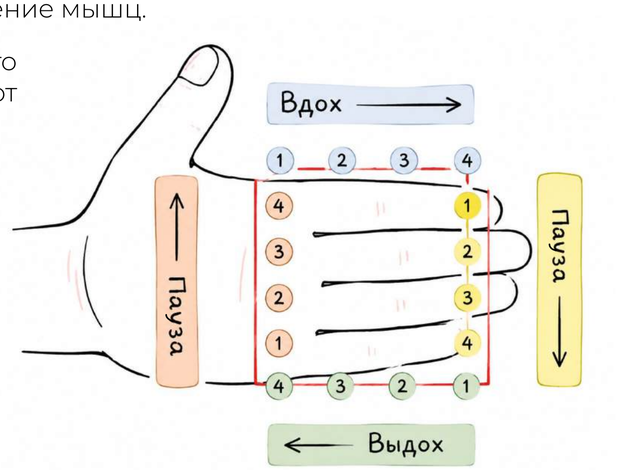
Хотя упражнения лучше делать по порядку, можно выбрать то, что больше нравится. Потренируйтесь вместе с ребенком преодолевать стресс «здесь и сейчас».

«Дыхание по квадрату»

Этот прием обеспечивает глубокое дыхание, насыщение крови кислородом, замедление сердечного ритма, расслабление мышц.

Называется упражнение так, потому что вдох, выдох и паузы между ними имеют одинаковую длительность:

- **вдох на 4 счета**
- **задержка на 4 счета**
- **выдох на 4 счета**
- **задержка на 4 счета**



Такой цикл нужно повторить 4 раза. Чтобы ребенок не сбился и не ускорился, можно прикасаться к ладони, как на рисунке выше.

«Соковыжималка», или метод Джекобсона

В состоянии стресса включается один из режимов: «бей», «беги» или «замри», из-за чего мышцы тела напрягаются, обеспечивая готовность к движению или неподвижности – в зависимости от ситуации.

Один из способов снизить стресс – расслабить мышцы. Это можно сделать, используя метод прогрессивной мышечной релаксации, при котором намеренно чередуются напряжение и расслабление. Поскольку после сильного сокращения мышцы автоматически глубоко расслабляются, мозг получает сигнал о том, что опасность миновала.

► Предложите ребенку вместе попробовать сначала напрягать, а потом расслаблять мышцы:

> “ Если ты понимаешь, что волнуешься, меня нет рядом, а тебе хочется успокоиться, можно сжать кулаки так сильно, будто выжимаешь лимон. Затем их нужно разжать и стряхнуть капельки. Когда мы волнуемся, то напрягаем мышцы, а если расслабляем – то мозг думает, что страх прошёл, и успокаивается. Давай попробуем вместе?

► Если Вы рядом с ребенком, то снять его напряжение помогут телесные практики: объятья, мягкие похлопывания по спине, рукам, ногам, легкий массаж.

«5-4-3-2-1», или метод «заземления»

Стресс часто живет в прошлом (воспоминание о неудаче на перемене) или в будущем (страх перед уроком). Мозг при этом не отличает реальную угрозу от воображаемой.

Метод «заземления» возвращает внимание в реальное время и пространство через изучение окружающего мира. Когда ребенок ищет взглядом предметы или прислушивается к звукам, его нервная система получает сигнал: опасности нет. Стресс отступает, потому что мозг занят наблюдением, а не переживанием эмоций.

Попробуйте сыграть с ребенком в игру «5-4-3-2-1» в спокойной обстановке. В момент тревоги упражнение сработает лучше, если его освоить заранее. Так оно будет не новой сложной задачей, а знакомым и понятным алгоритмом действий.

> “ Знаешь, когда мы волнуемся, наш мозг начинает думать только о страшном, хотя реальной опасности нет, а вокруг столько интересного и необычного. Чтобы остановить тревогу нужно переключить внимание. Для этого можно поиграть в игру “5-4-3-2-1”. Например, можно найти глазами 5 предметов красного цвета, 4 вещи, которые могут издавать звук, 3 предмета с углами, 2 вещи с колесиками и 1 вещь с надписью. Давай попробуем вместе их найти? А следующие задания для поиска предметов ты сможешь придумать сам.

ВАЖНО!

Не ждите, что ребенок освоит всё сразу. Помните: дом за день не строится. Выполняя упражнения, вы только закладываете фундамент, который с каждым разом будет становиться крепче.

Ребенок освоит упражнения, только если Вы тоже готовы их делать. Не просто командовать: «Подыши!», а сесть рядом и дышать в одном ритме. Ваше присутствие станет опорой для ребенка – так Вы покажете, что Вы рядом и в одной команде.

Обратная связь: КАК ПРОШЛИ ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ?

Первый месяц в школе подходит к концу. Он обычно очень насыщенный и пролетает стремительно. Какими эти дни были для Вашего первоклассника, для Вас и всей семьи? Удалось ли обсуждать с ребенком события дня? Какие переживания и впечатления вы смогли разделить? Были ли какие-то трудности?

Время летит незаметно, и такие вещи забываются. Запишите свои впечатления, чтобы сохранить их: _____

Как писали ранее, мы предлагаем Вам вести самостоятельный мониторинг адаптации Вашего ребенка к школе. Для этого предлагаем заполнить анкеты, которые ранее Вы уже видели. Однако сейчас просим Вас оценивать не в целом характерное для Вашего первоклассника поведение, а только ***то, что Вы заметили за первый месяц обучения.***

Диагностика общего уровня стресса

Прочитайте утверждения и оцените, как часто в последнее время Ваш ребенок вел себя указанным образом. Для ответов используйте шкалу, где:

1 = никогда
2 = иногда
3 = довольно часто
4 = почти все время

	За прошедшую неделю как часто Ваш ребенок ...	Ответ
	... торопился или спешил?	1 2 3 4
	... переживал, что у него очень много дел?	1 2 3 4
	... переживал из-за того, что у него что-то не получилось?	1 2 3 4
	... нервничал или волновался?	1 2 3 4
	... сердился?	1 2 3 4
	... дрался или ругался с друзьями?	1 2 3 4
	ОБЩИЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА	_____

Сложите полученные ответы и сверьте результаты:

- **6–13 баллов** – низкий уровень стресса. Вероятно, ребенок хорошо справляется с новыми для него обстоятельствами и школьными требованиями, а учебная нагрузка не превышает его возможности.
- **14–18 баллов** – умеренный уровень стресса. Небольшая общая тревога, беспокойство из-за новых мест и знакомств могут повысить уровень напряжения. Подобный результат совершенно уместен в первый месяц в школе, продолжайте наблюдать за ребенком и при необходимости помогайте снимать стресс доступными методами.
- **19–24 баллов** – высокий уровень стресса. Такие результаты могу указывать на сильные переживания ребенка из-за произошедших изменений. Вероятно, он пока не сориентировался в происходящих процессах и испытывает серьезный дискомфорт. Попробуйте дать ребенку больше отдыха, организуйте паузы после уроков, введите свои семейные ритуалы – объятья, вечерние беседы за чаем и т.д.

Продолжение диагностики ---------▸

ЧЕК-ЛИСТ ПРИЗНАКОВ СТРЕССА

Отметьте галочками те признаки, которые Вы замечали у ребенка в последнее время. Чем больше галочек — тем выше уровень стресса и тем больше ребенку нужны Ваша поддержка и бережный режим.

Физические признаки – то, что видно по телу

- [ ] Ребенок жалуется на головную боль
- [ ] Жалуется на боль в животе (без явной причины)
- [ ] Быстро устает, даже после коротких занятий
- [ ] Изменился аппетит — ест намного больше или меньше обычного
- [ ] Жалуется, что не высыпается, зевает, трет глаза
- [ ] Трудно засыпает вечером
- [ ] Просыпается ночью или слишком рано утром
- [ ] Грызет ручку, сосет палец, теребит волосы
- [ ] Грызет ногти или кожу вокруг них

Эмоциональные и поведенческие признаки – то, что заметно по настроению

- [ ] Стал более капризным, раздражительным, чем раньше
- [ ] Стал чаще плакать, иногда без очевидной причины
- [ ] Настроение может резко поменяться – даже несколько раз за день
- [ ] Говорит «я боюсь», «у меня не получится», «я глупый»
- [ ] Боится идти в школу, говорит «не хочу»
- [ ] Стал более тревожным, все время ждет чего-то плохого
- [ ] Потерял интерес к тому, что раньше нравилось (игры, прогулки)
- [ ] «Застывает» или «зависает» в ответ на вопрос или задание

Социальные признаки – то, что заметно в общении с другими

- [ ] Избегает разговоров о школе
- [ ] Не хочет рассказывать, что было на уроке
- [ ] Жалуется, что с ним никто не играет или обижают
- [ ] Стесняется учителя, боится отвечать на уроке
- [ ] Конфликтует с одноклассниками чаще обычного

Учебные признаки – то, что заметно в учебе

- [ ] Учитель отмечает, что на уроках часто отвлекается, не может сосредоточиться
- [ ] Путает или забывает школьные принадлежности
- [ ] Жалуется, что плохо понимает объяснения учителя
- [ ] Делает ошибки в том, что раньше получалось легко
- [ ] Говорит, что не хочет отвечать на уроке (даже если знает ответ)

Может быть, Вы замечали еще какие-то «тревожные звоночки», которые говорят о стрессе Вашего ребенка? Опишите их: _____

ПРИЗНАКИ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

Постепенно Ваш первоклассник будет привыкать к школьной жизни. При этом важно не сравнивать своего ребенка с другими, а отслеживать его собственный прогресс. Для этого мы просим Вас отметить те позитивные изменения, которые могли произойти за первый месяц обучения.

Отношение к учебе

- [ ] Проявляет интерес к урокам, рассматривает учебники и рабочие тетради
- [ ] Рассказывал о том, что было в школе
- [ ] С гордостью показывал свои тетради и выполненные задания
- [ ] С радостью ждет нового учебного дня или отдельных уроков
- [ ] Применяет полученные знания в быту (считает сдачу, читает объявления и др.)

Самоорганизация и самостоятельность

- [ ] Сам собирает портфель, проверяет, все ли взял
- [ ] Стал легче просыпаться по утрам
- [ ] Становился все более самостоятельным (сам следит за вещами, режимом дня и др.)
- [ ] Без напоминаний соблюдает школьные правила, рассказывает о них
- [ ] Перестал терять и забывать свои школьные принадлежности (форму, сменку, пенал)

Социальные контакты и снижение тревожности

- [ ] Появились новые друзья, называет одноклассников по именам
- [ ] Активно участвует в групповых заданиях
- [ ] Охотно делится впечатлениями о педагоге и одноклассниках, о жизни класса
- [ ] Не капризничает перед выходом в школу
- [ ] Стал спокойнее и увереннее, ушли тревожность и напряжение

Перечисленные пункты не проявятся одновременно и/или сразу в полном объеме. Адаптация – длительный процесс, и позитивные изменения будут проявляться постепенно. Например, ребенок может включаться в групповые занятия сначала с осторожностью. По мере привыкания начнет проявлять все большую активность. Обращайте внимание на общую тенденцию: если что-то стало проявляться чаще, чем неделю назад, – это хороший знак.

Какие еще позитивные изменения Вы заметили в поведении Вашего ребенка?

_____

_____

_____

_____

Сравните эти результаты с итогами самого первого мониторинга. Что изменилось?

_____

_____

_____

_____

ОКТЯБРЬ



Тема 6. ВМЕСТЕ ВЕСЕЛО ШАГАТЬ... ПЕРВЫЕ ШКОЛЬНЫЕ ЗНАКОМСТВА.

Успешность адаптации к школе зависит не только от умения читать и писать, придерживаться режима и не теряться в школьных помещениях. Школа – социальный институт, а не только образовательный. Поэтому важную роль играют социальные навыки ребенка: знакомиться, дружить, помогать, делиться, утешать и многие другие.

Развитые социальные навыки младших школьников связаны с лучшей адаптацией, выстраиванием гармоничных отношений со сверстниками и учителями, более высокими академическими достижениями в будущем.

Далеко не всегда одногруппники из детского сада становятся одноклассниками. Тогда начать общение может быть несложно, а иногда на это нужно решиться и знать, что делать. Вашему первокласснику точно не помешает поддержка, и вот что можно обсудить с ним на тему дружбы.

1. Иногда ребенок стоит в стороне не потому, что ему неинтересно, а просто потому, что технически не знает, как начать общение.

“ Знаешь, другие дети тоже могут стесняться, как и ты. Очень может быть, что они тоже ждут, когда к ним обратятся и предложат познакомиться.

- Можно просто подойти и сказать: «Привет, меня зовут [Имя]. А тебя? Давай вместе пойдем в столовую?», – ты сделаешь первый шаг, и тебе могут ответить взаимностью.
- Начать разговор можно с небольшого комплимента и самого простого вопроса: «У тебя такой классный рюкзак (или пенал)! Где ты его купил?

2. Перемены могут вызывать тревогу у первоклассника. Вокруг шумно и много незнакомых ребят. Можно предложить ребенку несколько вариантов.

“ Знаю, как шумно и вместе с этим одиноко может быть на переменах в школе. Кажется, что все бегают и веселятся и только ты грустишь.

- Внимательно оглядись – скорее всего, ты увидишь другого ребенка, который тоже не участвует в играх. Подойди и предложи постоять вместе. Так вас станет двое. Можно даже завести разговор о том, что интересно тебе, и спросить его мнение.
- Если ты видишь, что у кого-то упали карандаши или рассыпался пластилин – помоги собрать, и, пока помогаешь, можно сказать: «У меня дома есть такой же (или у меня такого нет). Я [Имя], а ты?» Общие вещи или дело сближают.

3. Ваш ребенок может осмелиться и подойти, а другой ребенок скажет: «Не хочу с тобой играть» или отвернется. Обсудите заранее, как реагировать в таких ситуациях.

“ В школе много детей, и у всех разное настроение. Если тебе отказали, это не с тобой что-то не так. Просто человек хочет побыть один или поиграть с кем-то другим. Это его право. Скажи: «Хорошо, давай в другой раз», – и продолжай искать того, кто скажет «да». Отказ – это не страшно. В классе почти 30 человек, ты обязательно найдешь друзей.

4. Даже взрослые люди не всегда с первого раза запоминают имена при знакомстве. Первоклассники – тем более, и из-за этого они могут снова чувствовать себя чужими.

- Вечером, когда будете обсуждать события дня, спросите:
  - Какие имена ты сегодня запомнил?
  - Как зовут твою соседку по парте? Кто сидит сзади?

Если ребенок не может ответить, предложите ему снова спросить у ребят их имена:
► «Прости меня, я знаю, что ты называл свое имя, но я забыл. Я [Имя], а ты?»
Лучше переспросить и знать, чем постесняться и потом попасть в неловкую ситуацию.

- Попросите ребенка описать внешность одноклассников:
  - Какого цвета волосы у мальчика, с которым ты играл в догонялки?
  - Какая прическа у самого высокого ребенка в вашем классе?

Такие игры учат ребенка вглядываться в других, быть наблюдательным и проявлять интерес. Когда ребенок знает имя соседа, он перестает его бояться.

5. Обсудите с ребенком то, что друзей важно искать не по внешности, а по общим занятиям или темам, которые интересны обоим. Вот фразы, чтоб завести разговор:

- У тебя значок с Ти-рексом. Мой любимый – трицератопс. А твой?
- Ты умеешь делать самолетик из бумаги? Научишь меня?

Не пытайся понравиться всем сразу. Найди человека, с которым тебе приятно общаться, а со временем к вам наверняка присоединятся другие.

6. Еще одна важная тема для разговора – это «язык жестов».

“ Иногда человек может выглядеть так, словно злится или обиделся, хотя на самом деле хотел поиграть. Вот правила, которые помогут показать, что ты готов к общению:

- Контакт глаз. Можно не смотреть пристально, нескольких секунд «глаза в глаза» достаточно. Когда мы смотрим в сторону, человеку кажется, что его не уважают или боятся. Если смотрим на него, он чувствует, что важен и ты его слушаешь.
  - если ты грустишь или тебе неловко, то глаза можно отвести. Это нормально, потому что тебе сейчас важнее справиться с переживаниями внутри.
- Руки умеют говорить. Когда руки спрятаны или сжаты – это сигнал, что человек не хочет разговаривать. Если теребит одежду или волосы – волнуется. Держи руки открытыми и на виду, так ты показываешь, что готов к общению.
- Соблюдай дистанцию. Вокруг каждого есть невидимый «шарик» размером примерно с вытянутую руку. Если ты:
  - слишком близко – «шарик» лопается, и человеку становится неприятно
  - слишком далеко, спиной или боком, может казаться, что ты хочешь уйти
- Если хочешь поговорить – полностью развернись к собеседнику. Так ты пошлешь сигнал: «Ты мне интересен». Предложите ребенку порепетировать эти движения.

Поиграйте в сыщиков и попробуйте угадать, захочет ли человек поиграть. Один встает в какую-то позу, другой угадывает и объясняет выбор. Потом можно поменяться ролями.

Обратная связь: ПРОСОЦИАЛЬНОСТЬ ПЕРВОКЛАССНИКА

Просоциальность – это способность ребенка видеть ситуацию другого человека и действовать в его интересах осознанно. Это совокупность навыков, которые основаны на эмпатии, т. е. умении сопереживать, на понимании норм, принятых в обществе, и готовности что-то делать для других – помогать, поддерживать, уступать.

Просоциальность важна, потому что она:

- помогает обретать друзей: вокруг ребенка, который умеет предлагать помощь, делиться или просто улыбнуться растерянному однокласснику, всегда много ребят;
- защищает от буллинга: ребенок, который понимает эмоции других, выстраивает границы без агрессии, имеет много товарищей и реже становится объектом травли;
- повышает успеваемость: такой ребенок не боится показаться глупым и спокойно просит помощи, умеет работать в группе и договариваться;
- снижает уровень стресса: ребенок с развитой просоциальностью понимает правила, знает, почему важно слушать других, и легче адаптируется к изменениям.

Утверждения ниже описывают наиболее важные умения, которые относятся к навыкам просоциальности. Прочитайте их и оцените, насколько точно они описывают поведение Вашего ребенка за последние шесть месяцев, где

1 = совсем не похоже
2 = скорее не похоже
3 = нечто среднее
4 = скорее похоже
5 = очень похоже

Мой ребенок ...	Ответ
... внимателен к чувствам других людей	1 2 3 4 5
... охотно делится с другими детьми (угощением, игрушками, карандашами и т. д.)	1 2 3 4 5
... пытается помочь, если кто-нибудь расстроен, обижен или болен	1 2 3 4 5
... добр к младшим детям	1 2 3 4 5
... сердился?	1 2 3 4 5
... часто вызывается помочь другим (родителям, педагогам, детям)	1 2 3 4 5
ИТОГО	_____

После того как Вы оценили все утверждения, сложите выбранные ответы и запишите итоговый результат.

РЕЗУЛЬТАТЫ

5–16 баллов – низкий уровень
Вероятно, Ваш ребенок не всегда замечает эмоциональное состояние окружающих и редко проявляет инициативу, когда нужно помочь или утешить кого-то, а предложения помощи взрослым или сверстникам звучат от него нечасто. Делиться игрушками или угощением для него – скорее исключение, чем правило. Такое поведение не говорит о его эгоистичности. Скорее всего, он еще не научился распознавать чужие переживания или просто не знает, как действовать в таких ситуациях. Попробуйте чаще обсуждать с ребенком чувства персонажей книг и реальных людей, показывая на личном примере, как поддержать другого.

17–21 баллов – умеренный уровень
В целом можно говорить, что Ваш ребенок доброжелателен и проявляет внимание к чувствам других, но его просоциальное поведение зависит от ситуации, настроения или знакомства с человеком. Скорее всего, он охотно помогает близким и делится с теми, кто ему симпатичен, но в незнакомой обстановке или при усталости может быть менее отзывчив. Такая избирательность — нормальный этап развития социальных навыков. Хвалите за добрые поступки и обращайте внимание на эмоции окружающих, даже если они не касаются его напрямую.

22–25 баллов – высокий уровень
Кажется, Ваш ребенок очень чутко реагирует на переживания и эмоции других людей: замечает, кому грустно или больно, и стремится утешить, ободрить или помочь. Скорее всего, он с готовностью делится, уступает инициативу в игре, добр к младшим и часто сам вызывается помочь взрослым или сверстникам без напоминания. Такое поведение говорит о развитой эмпатии и достаточно высоком социальном интеллекте. Поддерживайте эту отзывчивость, но при этом учите ребенка замечать свои границы, чтобы не жертвовать личными интересами в ущерб себе.



Тема 7. ТЕМПЕРАМЕНТ ПЕРВОКЛАССНИКА

Каждый человек в меру похож на окружающих и в меру уникален. В детстве индивидуальность проявляется в темпераменте – характеристиках, которые:

- имеют биологическую основу ------> зависят от работы нервной системы
- проявляются в раннем детстве ------> НЕ являются результатом научения
- устойчивы ----------> стабильны на протяжении жизни
- характеризуют динамику ----------> КАК ребенок что-то делает (быстро или нет, громко или тихо), а не что и хорошо ли

Проявления темперамента у детей отличаются от его проявлений у взрослых, и определять темперамент детей по взрослой классификации – сангвиник, холерик и т. д. – некорректно. Даже «детские» классификации не всегда работают.

Так, в 1960-х годах было обнаружено, что:

- у 40% детей **«легкий»** темперамент: они энергичны и позитивны, у них четкий режим, хорошая адаптация к изменениям, а эмоции – средней интенсивности;
- у 10% детей темперамент **«трудный»**: они легко сбиваются с режима, долго адаптируются, не очень активные, часто в плохом настроении, а эмоции интенсивные;
- у 15% – **«инертный»**: они не очень активные, очень долго адаптируются, настроение не всегда хорошее, но эмоции не слишком интенсивные.

Кажется, очень удобно – разделить детей на типы.

Однако **35% детей оказались уникальны**, и их нельзя было отнести к какой-то группе.

Из-за этого стали рассматривать не типы, а отдельные свойства темперамента:

- различия в реакциях на мир и себя получили название «реактивность»
- различия в способности к управлению этими реакциями – «регуляция»

Свойства реактивности	Свойства регуляции
Негативная реактивность — то, как ребенок реагирует на дискомфорт, трудности и новые ситуации ***Проявления:*** раздражение в ответ на критику и любые небольшие изменения, бурные негативные эмоции, частые тревога и беспокойство.	*Произвольный контроль* — способность управлять вниманием, эмоциями и поведением и не поддаваться импульсам ***Проявления:*** может ждать своей очереди, не нарушая порядок, способен сосредоточиться даже на скучной задаче, легко завершает одно дело и переключается на другое, если расстроен, может сам успокоиться.
Позитивная реактивность — как реагирует на новое, как радуется ***Проявления:*** смех и визг, даже по небольшим поводам, жажда нового, социальная смелость, активность.	

Для адаптации к школе важны все свойства темперамента, но их влияние различается.

Детям с явной негативной реактивностью часто сложнее адаптироваться к школе. Они сильнее устают от шума и суеты, больше остальных боятся ошибиться, и это может мешать им пробовать, творить и развиваться. Такие ребята **– НЕ ленивые или капризные, им просто сложнее. Вот как можно помочь:**

- предупреждайте заранее: обсуждайте планы и их изменения, чтобы снизить тревогу;
- давайте время: не торопите, возьмите перерыв, чтобы переключиться между делами;
- обеспечьте отдых: таким детям после школы особенно нужен период «тишины», чтобы восстановить силы;
- хвалите за усилия, а не за результат: это снижает страх ошибки;
- признавайте чувства: дайте право на эмоции (например: «Я вижу, тебе грустно, такое бывает»), а затем обсудите их («Давай разберемся, что случилось?»).

Дети с позитивной реактивностью не боятся школы и быстро находят друзей. Однако это не залог успеха. Такие дети могут быть слишком импульсивными и подвижными. Из-за этого им трудно ждать, дослушивать до конца или делать монотонные задания. При этом они НЕ неуправляемые – просто более «громкие».

Если в этом описании узнали своего первоклассника, будет полезно:

- давать выход энергии до уроков: побегать, попрыгать по дороге в школу;
- направлять энергию «в мирное русло»: поручайте посильные домашние дела, например, вытереть пыль, красиво составить обувь и т. д.;
- не подавляйте, но задавайте границы: радоваться можно, но не мешая другим;
- учите ждать и слушать: играйте в игры, где нужно соблюдать очередь и делать паузы.

Поиграйте в игру, когда по очереди называют слова на определенную букву из одной категории (например, «одежда», «транспорт»).

Произвольный контроль – главный ключ к успешной школьной жизни. Даже если ребенок тревожный и робкий или, наоборот, эмоциональный и шумный, самоконтроль поможет учиться. Если произвольный контроль невысок, его можно развивать:

- учите проговаривать порядок действий: «сначала я сложу учебники, потом соберу спортивную форму на завтра и потом пойду попить воды» – проговаривание включает саморегуляцию;
- дробите задания: простые задачи требуют меньше контроля и сразу виден результат;
- убирайте отвлекающие факторы: отложите игрушки и телефон;
- вводите ритуалы: регулярность развивает саморегуляцию.

ВАЖНО! Темперамент ребенка нельзя «перевоспитать», но можно научить справляться с трудностями и находить свои сильные стороны.

Обратная связь: КАКОЙ ТЕМПЕРАМЕНТ У ВАШЕГО РЕБЕНКА?

Ниже Вы можете увидеть утверждения, которые описывают поведение детей в различных ситуациях.

Пожалуйста, прочитайте каждое утверждение и оцените, насколько точно оно описывает поведение Вашего ребенка за прошедшие шесть месяцев.

Для ответа используйте шкалу, где:

1 = абсолютно не похоже
2 = совсем не похоже
3 = скорее не похоже
4 = нечто среднее, нельзя сказать, похоже или нет
5 = скорее похоже
6 = похоже
7 = очень похоже

Утверждения ...	Ответ
Очень расстраивается из-за небольшого пореза или синяка	1 2 3 4 5 6 7
Склонен расстраиваться, когда планы на семейное времяпрепровождение не сбываются	1 2 3 4 5 6 7
Боится «плохих людей» или чудовищ	1 2 3 4 5 6 7
Очень трудно успокоить, когда расстроен	1 2 3 4 5 6 7
Сердится, если не может найти то, с чем хочет поиграть	1 2 3 4 5 6 7
НЕГАТИВНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ	_____
Почти всегда все делает энергично, быстро (ходит, бегает, играет)	1 2 3 4 5 6 7
Любит кататься с высоких горок или другие активные занятия	1 2 3 4 5 6 7
Предпочитает активные игры, а не спокойные занятия	1 2 3 4 5 6 7
Полон энергии даже вечером	1 2 3 4 5 6 7
Любит энергичные и шумные игры	1 2 3 4 5 6 7
ПОЗИТИВНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ	_____
Замечает, когда родители надевают новую одежду	1 2 3 4 5 6 7
Всегда точно следует инструкциям и указаниям	1 2 3 4 5 6 7
Быстро замечает, если в комнате появляются новые вещи	1 2 3 4 5 6 7
Проявляет осторожность в местах и ситуациях, о которых предупреждают взрослые	1 2 3 4 5 6 7
Замечает, если родитель что-то меняет в своей внешности	1 2 3 4 5 6 7
ПРОИЗВОЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ	_____

После того как Вы оценили все утверждения, сложите выбранные ответы и запишите результат для каждого свойства темперамента.

НЕГАТИВНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ

5–15 баллов – низкий уровень. Подобная особенность темперамента помогает этим детям легче адаптироваться к новой обстановке, быть устойчивыми к стрессу и не бояться пробовать новое, даже если что-то не получается.

16–25 баллов – умеренный уровень. Негативные реакции у этих детей не носят постоянного характера и зависят от ситуации. В периоды стресса они могут нуждаться в дополнительной поддержке, но в целом они справляются, если родители помогают проговорить эмоции и переключить внимание.

26–35 баллов – высокий уровень. Такие дети остро реагируют на неприятности и изменения, их эмоции интенсивны, а успокоить бывает непросто. Им сложно проявлять себя и пробовать новое, в школе таким детям может быть трудно. Терпение, спокойствие и организация предсказуемого режима помогут ребенку научиться справляться с сильными переживаниями.

ПОЗИТИВНАЯ РЕАКТИВНОСТЬ

5–22 балла – низкий уровень. Такие дети достаточно спокойные, к вечеру их активность заметно снижается. Таков их природный темп, в таком ритме они чувствуют себя увереннее и меньше переутомляются.

23–32 балла – умеренный уровень. Веселые и шумные игры этим детям нравятся, но могут увлечь и спокойные занятия. Дети получают удовольствие от движения, но не стремятся находиться в эпицентре активности.

33–35 баллов – высокий уровень. Такие дети предпочитают очень активные развлечения, а спокойные занятия им кажутся скучными. Такая интенсивность – врожденная особенность темперамента, и задача родителя не гасить ее, а направлять: спортивные секции и подвижные игры помогут выплеснуть энергию, и сосредоточиваться на уроках будет легче.

ПРОИЗВОЛЬНЫЙ КОНТРОЛЬ

5–23 баллов – низкий уровень. Невнимательность, потребность в сопровождении при выполнении какого-то алгоритма, неосторожность в опасных ситуациях – не непослушание, а особенность восприятия. Этим детям сложнее удерживать фокус на деталях, поэтому просьбы и правила стоит озвучивать четко, коротко и с примерами.

24–30 баллов – умеренный уровень. Такие дети могут быть внимательными в одних ситуациях (например, когда им интересно) и рассеянными в других, особенно если устали. Осторожность они тоже проявляют, но из-за азарта могут забыться. Важно поддерживать самоконтроль этих детей, напоминая о правилах и последствиях.

31–35 баллов – высокий уровень. Высокая чувствительность к деталям и изменениям помогает детям избегать опасностей и прогнозировать развитие событий, но может сопровождаться и излишней тревожностью. Следует не перегружать их избыточными правилами, поощрять за внимательность и мягко поддерживать в ситуациях, где требуются спонтанность и гибкость.

Тема 8. РОДИТЕЛЬСКИЙ СТИЛЬ: ТО, ЧТО ЗАВИСИТ ОТ ВАС

Родительский стиль – это ежедневный способ мамы или папы взаимодействовать с ребенком. Он складывается как из глобальных вещей – строгости правил, границ дозволенного, готовности поддержать, – так и совсем, казалось бы, незаметных моментов: интонации, выражения лица, жестов, когда ребенок делится новостями.

Обычно выделяют четыре стиля воспитания, которые демонстрируют родители:

Авторитарный стиль характеризуется высокими требованиями родителя к ребенку, жесткими правилами, контролем, суровыми наказаниями, редкой похвалой и эмоциональным отстранением. Послушание здесь важнее эмоциональной близости. Может показаться удивительным, но такой стиль не повышает шансы на легкую адаптацию к школе. Ребенок учится подчиняться, а не размышлять и творчески приспосабливаться, что в школе выливается в тревожность, страх неудачи и зависимость от оценки взрослого.

► ***плюсы стиля:*** учит дисциплине, порядку и ответственности
► ***риски:*** формирует страх ошибки, тревожность, низкую самооценку
► ***рекомендации:***

1. **смягчите оценку, хвалите не за результат, а за попытку:**
   «Сколько сил ты вложила! Я горжусь тем, как ты работала»
   «Ошибаться не страшно. Ты же только учишься. Давай разберемся вместе»;
2. **дайте право выбора в мелочах, не меняя установленных границ:**
   «Какую ручку возьмешь – синюю или черную?»
   «Соберешь портфель сам, или тебе нужна моя помощь?»;
3. **показывайте свое теплое отношение:** обнимайте, держите за руку, гладьте по спине или руке. Ваш ребенок очень нуждается в подтверждении Вашей любви.

Авторитетному стилю свойственны четкие и понятные правила, справедливые наказания, учет мнения ребенка, эмоциональная теплота и поддержка. Важная особенность – ориентация на развитие самостоятельности ребенка.

Авторитетный стиль – оптимум воспитания. Родитель здесь устанавливает разумные границы, но всегда объясняет их ребенку, проявляет уважение к его чувствам и дает право выбора. В школе ребенок из такой семьи легче адаптируется, спокойнее переносит неудачи, не боится ошибиться, умеет просить помощь.

► ***плюсы стиля:*** баланс строгости и эмоциональной близости
► ***риски:*** выгорание родителей из-за гиперответственности
► ***рекомендации:***

1. **снизьте планку и разрешите себе иногда быть «неидеальными».** Мир не рухнет;
2. **не бойтесь твердости.** Понимаем, Вы предпочитаете диалог, но в экстренной ситуации решение только за Вами. «Потому что я так сказал(а)» – тут допустимо 😉;
3. **не забывайте про себя!** Вы ответственный родитель, но у Вас тоже есть ресурс, который нужно восполнять. Наладьте свой сон и отдых, отследите уровень стресса, занимайтесь физической активностью.

Попустительский стиль описывают через наличие достаточно условных правил, минимальный контроль, избегание наказаний и глобальное принятие ребенка. Воспитание без правил и границ ведет к иллюзии вседозволенности, а переход в школу ставит ребенка в ситуацию жестких требований, к которым он не готов. Из-за этого растет дополнительный стресс, возникают протест и непонимание, что только затрудняет адаптацию.

► ***плюсы стиля:*** ребенок раскрепощен и не боится проявлять инициативу
► ***риски:*** хаос ведет к отсутствию режима и сложностям с дисциплиной
► ***рекомендации:***

1. **не меняя привычную ребенку систему, введите несколько незыблемых правил:**
   «Собирать портфель в школу ты должна сама (но я могу помочь)»
   «Позанимался чем-то и закончил – сложи все на свои места»;
2. **визуализируйте режим дня и пользуйтесь им вместе:** нарисуйте расписание или сделайте вместе карточки (проснулся – умылся, почистил зубы и т. д.);
3. **учите ребенка договариваться.** В школе ему придется взаимодействовать с большим количеством людей, и не всегда все будет так, как он хочет.

Игра «Что мы возьмем с собой?»

Представьте, что вы собираетесь в путешествие или в гости и можете взять только три вещи. Каждый предлагает по три предмета, и нужно вместе выбрать, что устроит обоих. Для этого каждый объясняет, почему эта вещь важна, и слушает другого. Например, ребенок хочет взять игрушку, книгу и конфеты. Родитель – воду, аптечку и карту. Можно решить так: «В поход обязательно берем воду, с игрушкой будет спокойнее, а между конфетами и аптечкой выбираем аптечку – она важнее для безопасности».

Индифферентный стиль проявляется в эмоциональной холодности, отсутствии контроля, игнорировании потребностей ребенка, равнодушии к успехам и неудачам. Даже находясь рядом, такой родитель не участвует в жизни ребенка.

При отсутствии родительского участия ребенок может быть самостоятельным: сам решает, что́ есть, как одеваться, как вести себя в школе. Но внутри он чувствует себя неуверенно и тревожно. В классе он тоже может теряться, не доверять учителю и стараться справиться самостоятельно.

► ***плюсы стиля:*** высокая самостоятельность ребенка
► ***риски:*** глубокое одиночество и потеря связи с семьей
► ***рекомендации:***

1. **делегируйте часть задач по воспитанию,** а не бросайте совсем: например, наймите няню, пока заняты. Ребенок должен знать, что Вы контролируете ситуацию;
2. **проявляйте интерес,** желательно – к мелочам:
   «Что тебя в школе сегодня насмешило? Что было сложно?»
   «Кто сидит с тобой за партой? О чем вы болтали на перемене?»;
3. **создайте ритуал:** выберите ОДИН маленький отрезок времени в день (например, 10 минут за завтраком), когда отложены гаджеты и дела – только Вы и ребенок. Можно обсуждать события вчерашнего дня, книгу или планы на выходные.

Обратная связь: КАКОЙ ВАШ РОДИТЕЛЬСКИЙ СТИЛЬ

Анкета ниже направлена на выявление некоторых особенностей Вашего стиля воспитания. Пожалуйста, оцените степень своего согласия с утверждениями ниже по предложенной шкале:

1 = никогда **2** = почти никогда **3** = иногда **4** = часто **5** = всегда

Утверждения ...	Ответ
Если Ваш ребенок что-то сделал хорошо, Вы даете ему это понять	1 2 3 4 5
Вы вызываетесь помочь ребенку в занятиях, в которых он участвует	1 2 3 4 5
Вы спрашиваете ребенка, как прошел день	1 2 3 4 5
Вы помогаете ребенку в его делах	1 2 3 4 5
Вы поздравляете своего ребенка, когда он что-то хорошо делает	1 2 3 4 5
Вы хвалите своего ребенка, если он хорошо себя ведет	1 2 3 4 5
Вы целуете или обнимаете своего ребенка, когда он что-то хорошо сделал	1 2 3 4 5
ВОВЛЕЧЕННОСТЬ	_____
Вы угрожаете наказать ребенка, а потом не наказываете его на самом деле	1 2 3 4 5
Вашему ребенку удается уговорить Вас не наказывать его, после того как он что-то сделал не так	1 2 3 4 5
Вы освобождаете ребенка от наказания досрочно (например, снимаете ограничения раньше, чем говорили поначалу)	1 2 3 4 5
Наказания Вашего ребенка зависят от Вашего настроения	1 2 3 4 5
НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ	_____
Вы можете ударить ребенка рукой, когда он сделал что- нибудь плохое	1 2 3 4 5
Вы игнорируете ребенка, когда он плохо себя ведет	1 2 3 4 5
Вы шлепаете ребенка, когда он сделал что-нибудь плохое	1 2 3 4 5
Вы наказываете ребенка ремнем или другим предметом, когда он сделал что-нибудь плохое	1 2 3 4 5
Вы повышаете голос и кричите на ребенка, когда он сделал что-нибудь плохое	1 2 3 4 5
Вы применяете тайм-аут (заставляете ребенка сидеть или стоять в углу) в качестве наказания	1 2 3 4 5
ПРИМЕНЕНИЕ НАКАЗАНИЙ	_____

После того как Вы оценили все утверждения, сложите выбранные ответы и запишите результат для каждого показателя.

ВОВЛЕЧЕННОСТЬ

7–20 баллов – низкий уровень. Вероятно, Вы редко используете поощрение, а похвала или проявления привязанности (объятия, поглаживания) носят ситуативный или формальный характер. Можно предположить, что Вам комфортнее наблюдать, чем участвовать в занятиях ребенка. Так ребенок может недополучать важную обратную связь, без которой ему сложнее выстраивать внутреннюю мотивацию и самооценку.

21–29 баллов – умеренный уровень. Скорее всего, Вы используете похвалу и одобрение ситуативно – в зависимости от настроения или достижений ребенка. Можно предположить, что Вы хотите общаться с ребенком, но Ваша вовлеченность неравномерна, а поддержка эпизодична. Такой подход может формировать у ребенка установку, что одобрение можно только «заслужить», а не получать безусловно.

30–35 баллов – высокий уровень. Вы демонстрируете устойчивую, последовательную и теплую вовлеченность. Вы активно включены в жизнь ребенка, и такая модель формирует высокую самооценку, доверие к миру, а также стимулирует внутреннюю мотивацию к учебе и социальной активности.

НЕПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ

4–7 баллов – низкий уровень. Вы последовательны в вопросах воспитания. Если пообещали – доводите до конца, и решения не зависят от настроения. У ребенка это создает ощущения четких границ, предсказуемости и безопасности. При этом старайтесь сохранять гибкость, чтобы дисциплина не стала порой излишне жесткой.

8–13 баллов – умеренный уровень. Вы в основном последовательны, но порой позволяете уговорить себя изменить мнение. Это может создавать неопределенность, провоцируя ребенка на споры и проверку границ. Подумайте, когда Вы отступаете, и выберите наказания, которые готовы реализовать до конца.

13–20 баллов – высокий уровень. Кажется, Вы не всегда делаете то, что обещали. Ваша непоследовательность размывает правила, снижает Ваш авторитет и не учит ребенка ответственности. Детям важнее предсказуемость, чем мягкость: старайтесь озвучивать то, что готовы выполнить, и берите паузу, прежде чем принять решение.

ПРИМЕНЕНИЕ НАКАЗАНИЙ

6–8 баллов – низкий уровень. Вы редко наказываете ребенка и предпочитаете другие способы воздействия. Такой подход создает безопасные и доверительные отношения, в которых ребенок учится понимать последствия поведения через диалог, а не страх. Продолжайте использовать конструктивные методы, не подавляя личность ребенка.

9–12 баллов – умеренный уровень. Иногда Вы используете наказания, но не систематически. Ваши методы могут быть эффективны, однако важно, чтобы они не стали привычным способом решения конфликтов. Наказания должны быть логически связаны с проступком, а не с Вашим раздражением.

12–30 баллов – высокий уровень. Вероятно, Вы используете наказание как основной инструмент воспитания. Такой подход может вызывать у ребенка страх, агрессию и целенаправленное неповиновение, разрушать ваш эмоциональный контакт. Постарайтесь добавить к наказанию обсуждение – это позволит ребенку понять причины и последствия его поведения, сохранить самоуважение, а Вам – авторитет.

Тема 9. УТОМЛЕНИЕ И ОТДЫХ

В октябре процесс адаптации к школе часто близится к фазе неустойчивого приспособления или уже находится в ней.

Ваш первоклассник, скорее всего, уже привык к новому режиму дня, дороге до школы и обратно, изучил основные правила поведения в школе и освоил новые домашние обязанности.

Однако вместе со снижением острого стресса истощаются и ресурсы – все же сил на приспособление было потрачено немало. Также исчезает новизна, которая давала заряд энергии и желание исследовать мир. Остается только рутина, которая, конечно, обеспечивает стабильность и предсказуемость, но вместе с этим может казаться скучной и однообразной.

В итоге даже без дополнительных изменений и повышения нагрузки накапливается утомление. Ребенок может стать вялым и раздражительным. Может начать капризничать и отказываться по утрам идти в школу. В этом случае важно обратить внимание на то, как отдыхает ребенок и действительно ли такой отдых помогает ему накопить силы.

Отдых происходит не тогда, когда человек «просто ничего не делает». Отдых – глубокая перезагрузка, в основе которой – снижение напряжения, восстановление ресурсов и переключение внимания.

1. **Самый очевидный и доступный отдых – сон.** Однако за сон ребенка, а точнее, за его организацию несет ответственность взрослый. **Вот несколько правил, которые могут помочь повысить качество сна:**

- убрать из детской спальни телевизор, а за 1,5–2 часа до сна выключить и отложить все цифровые устройства;
- ввести вечерние ритуалы: собрать портфель или выбрать одежду на завтра, принять душ или ванну, выпить теплый чай, приглушить свет и вместе почитать книгу, сделать легкий массаж, обменяться теплыми пожеланиями приятных сновидений;
- в комнате, где ребенок спит, должно быть прохладно, темно и тихо. В случае если есть тревоги, связанные с темнотой, можно включить неяркую гирлянду или ночник;
- ночной сон ребенка 6–8 лет должен длиться не менее 10 часов, и желательно, чтобы время отхода ко сну и подъем было одно и то же;
- из-за высокого эмоционального напряжения в процессе адаптации к школе иногда первокласснику можно вернуть дневной сон – он поможет восстановить ресурсы.

2. Отдых в течение дня должен быть разнообразным, чтобы обеспечить переключение внимание и смену деятельности:

- спросите, что ребенок делает на перемене в школе. Важно, чтобы он активно провел этот перерыв: не «завис» в гаджете, а вышел из класса, побегал и попрыгал. Можно вместе найти новую игру, разучить правила и поиграть с членами семьи дома или с друзьями во дворе, а потом предложить на перемене одноклассникам;

- сразу после уроков детям обычно нужно время на то, чтобы сбросить напряжение, которое накопилось за несколько часов статической нагрузки (сидения за партой). Лучший вариант – обеспечить ребенку достаточную физическую активность:
  - пройти домой новым маршрутом или сходить в новое место;
  - идти не по прямой, а змейкой;
  - попробовать дотянуться до веток или листьев на деревьях;
  - побегать наперегонки;
  - погулять на площадке во дворе с друзьями;
- после активной прогулки, дома ребенок сможет замедлиться и выполнить свои обязательные дела или домашние обязанности, которые помогут вернуть уверенность в своих силах и переключат внимание;
- введите традицию «медленного часа», когда ребенок имеет 30–60 минут свободного времени, но без цифровых устройств. Можно просто поваляться, порисовать, собрать конструктор, почитать книгу;
- первоклассникам все еще нужны игры и игрушки: они помогают осознавать и принимать новый опыт, развивают полезные навыки, дают выход фантазии, а совместные игры с родителями и со сверстниками улучшают навыки общения и укрепляют отношения.

ВАЖНО!
Цифровые устройства могут дать кратковременный успокаивающий эффект, но в долговременном контексте снижают саморегуляцию детей.

3. Отдых в выходные

- отмените все дополнительные или развивающие занятия хотя бы на первые месяцы обучения. Выходные – это не время, чтобы наверстать то, что не успели за неделю, а возможность взять паузу;
- за неделю может накопиться дефицит сна – разрешите поспать на 1–1,5 часа дольше, чем обычно, но ложиться лучше в привычное время;
- дайте ребенку отдохнуть от расписания: проведите полдня без планов, когда члены семьи занимаются тем, что им хочется;
- для полноценного отдыха очень важна совместность, т. е. время и активность, которые ребенок может разделить с вами. Вы можете завести какую-то традицию выходного дня:
  - сделайте вместе зарядку или сходите на пробежку;
  - приготовьте вместе еду: пожарьте блинчики или попробуйте новый рецепт;
  - поиграйте в настольную игру;
  - посмотрите и обсудите интересный фильм;
- обязательно проведите часть выходных активно: сходите в поход или на прогулку длиной 2–3 часа, в бассейн, на скалодром или каток, покатайтесь на велосипедах, если позволяет погода. Пусть тело освоит новые движения

Хороший отдых — не награда за учебу, а ее необходимая часть.
Он делает ребенка сильнее, спокойнее и увереннее в себе.

Обратная связь: ПРОМЕЖУТОЧНЫЕ ИТОГИ

Ваш ребенок – первоклассник уже два месяца! К концу октября уже проходит первый восторг и может накопиться утомление. Может быть, именно сейчас пора сбросить скорость или взять паузу для небольшой передышки. Не зря первые каникулы начинаются именно в конце октября.

Для повторной диагностики мы будем использовать все те же анкеты, что и ранее.

Предлагаем Вам снова прочитать утверждения и оценить, вел ли себя Ваш ребенок описанным образом в последнее время. Для ответов используйте шкалу, где:

1 = никогда
2 = иногда
3 = довольно часто
4 = почти все время

	За прошедшую неделю как часто Ваш ребенок ...	Ответ
	... торопился или спешил?	1 2 3 4
	... переживал, что у него очень много дел?	1 2 3 4
	... переживал из-за того, что у него что-то не получилось?	1 2 3 4
	... нервничал или волновался?	1 2 3 4
	... сердился?	1 2 3 4
	... дрался или ругался с друзьями?	1 2 3 4
	ОБЩИЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА	

Сложите полученные ответы и сверьте результаты:

- **6–13 баллов** – низкий уровень стресса
- **14–18 баллов** – умеренный уровень стресса
- **19–24 баллов** – высокий уровень стресса

Также предлагаем Вам указать признаки стресса, которые Вы могли заметить у ребенка в последнее время.

Физические признаки – то, что видно по телу

- [ ] Ребенок жалуется на головную боль
- [ ] Жалуется на боль в животе (без явной причины)
- [ ] Быстро устает, даже после коротких занятий
- [ ] Изменился аппетит — ест намного больше или меньше обычного
- [ ] Жалуется, что не высыпается, зевает, трет глаза
- [ ] Трудно засыпает вечером
- [ ] Просыпается ночью или слишком рано утром
- [ ] Грызет ручку, сосет палец, теребит волосы, когда погружен в мысли
- [ ] Грызет ногти или кожу вокруг них

Эмоциональные и поведенческие признаки – то, что заметно по настроению

- [ ] Стал более капризным, раздражительным, чем раньше
- [ ] Стал чаще плакать, иногда без очевидной причины
- [ ] Настроение может резко поменяться – даже несколько раз за день
- [ ] Говорит «я боюсь», «у меня не получится», «я глупый»
- [ ] Боится идти в школу, говорит «не хочу»
- [ ] Стал более тревожным, все время ждет чего-то плохого
- [ ] Потерял интерес к тому, что раньше нравилось (игры, прогулки)
- [ ] «Застывает» или «зависает» в ответ на вопрос или задание

Социальные признаки – то, что заметно в общении с другими

- [ ] Избегает разговоров о школе
- [ ] Не хочет рассказывать, что было на уроке
- [ ] Жалуется, что с ним никто не играет или обижают
- [ ] Стесняется учителя, боится отвечать на уроке
- [ ] Конфликтует с одноклассниками чаще обычного

Учебные признаки – то, что заметно в учебе

- [ ] Учитель отмечает, что на уроках часто отвлекается, не может сосредоточиться
- [ ] Путает или забывает школьные принадлежности
- [ ] Жалуется, что плохо понимает объяснения учителя
- [ ] Делает ошибки в том, что раньше получалось легко
- [ ] Говорит, что не хочет отвечать на уроке (даже если знает ответ)

Другие признаки стресса: _____

После заполнения опросника и анкеты сравните результаты прошлого и этого месяца:

► **изменился ли показатель общего уровня стресса?**

- рост показателя может быть следствием накопившегося утомления, и предстоящие каникулы помогут снять напряжение;
- если показатель остался на том же уровне, то, вероятно, вы с ребенком нашли баланс между нагрузкой и отдыхом. Пройти первые два месяца без резких перепадов – уже половина успеха;
- снизившийся показатель может говорить об успешной адаптации. Вероятно, ребенок привык к новому ритму жизни и перестал воспринимать каждый день как испытание.

► **изменились ли признаки стресса?**

- обратите внимание на их количество – стало больше или меньше?
- как распределены признаки? Есть ли отличие от результатов прошлого месяца?
- в каких сферах признаков стресса больше? Попробуйте уделить этим вопросам больше внимания, а также добавьте приятной для ребенка физической активности, совместного времяпрепровождения, чаще показывайте свою любовь, обсуждайте сложные для ребенка моменты.

Продолжение диагностики →

ПРИЗНАКИ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

За прошедший месяц, помимо изменений в настроении ребенка и накопления утомления, наверняка произошли и позитивные изменения. Пожалуйста, укажите их:

Отношение к учебе

- [ ] Проявляет интерес к урокам, рассматривает учебники и рабочие тетради
- [ ] Рассказывал о том, что было в школе
- [ ] С гордостью показывал свои тетради и выполненные задания
- [ ] С радостью ждет нового учебного дня или отдельных уроков
- [ ] Применяет полученные знания в быту (считает сдачу, читает объявления и др.)

Самоорганизация и самостоятельность

- [ ] Сам собирает портфель, проверяет, все ли взял
- [ ] Стал легче просыпался по утрам
- [ ] Становился все более самостоятельным (сам следит за вещами, режимом дня и др.)
- [ ] Без напоминаний соблюдает школьные правила, рассказывает о них
- [ ] Перестал терять и забывать свои школьные принадлежности (форму, сменку, пенал)

Социальные контакты и снижение тревожности

- [ ] Появились новые друзья – одноклассники или ребята из других классов
- [ ] Активно участвует в групповых заданиях
- [ ] Охотно делится впечатлениями о педагоге и одноклассниках, о жизни класса
- [ ] Не капризничает перед выходом в школу
- [ ] Стал спокойнее и увереннее, ушли тревожность и напряжение

Какие еще изменения в освоении школьной жизни Вы можете отметить у своего ребенка сейчас, в конце первой четверти?

Сопоставьте результаты прошлого месяца и текущего. Помните, что мелочей в этом вопросе нет! Например, если ребенок стал спокойно с Вами прощаться на пороге школы и уходить на занятия, хотя раньше ему нужны были длительные объятия, чтобы собраться с духом, – это большой шаг, за которым стоит огромная внутренняя работа.

Запишите результаты сравнения успехов этого и прошлого месяца:

Место для Ваших заметок и размышлений:

НОЯБРЬ



Тема 10. УЧЕБНАЯ МОТИВАЦИЯ

Поддержка учебной мотивации – важный вопрос для родителей начиная уже с первого класса. За школьные годы мотивация ребенка может сильно измениться в зависимости от личных особенностей самого ребенка, его ценностей и интересов, от изменений, которые происходят в школе (например, смена учителя, появление нового предмета) или дома (переезд, рождение брата или сестры и др.).

Учебная мотивация – сложная система внутренних и внешних мотивов, учебных целей и намерений, оценки своих успехов и неудач, ожиданий и представлений о достижениях. Выделяют внутреннюю и внешнюю учебную мотивацию.

При внутренней мотивации сам процесс познания является ценностью и связан с позитивными эмоциями. Ребенок учится, потому что ему интересно. Ему нравится прикладывать усилия и решать трудные задачи, повышать уровень знаний.

При внешней мотивации учеба – только средство для достижения целей, заданных самостоятельно или другими людьми. Ученик ходит в школу из-за чувства вины или желания оправдать ожидания родителей, избежать проблем (например, чтобы не ругали за прогулы) или получить подарки за хорошие результаты. При внешней мотивации внимание смещается с процесса познания на что-то, лежащее за его пределами, и тогда основных задач обучения – накопления знаний, формирования навыков, раскрытия своего потенциала – сложно достичь.

Важно поддерживать внутреннюю мотивацию ребенка, потому что именно она ведет не только к хорошей успеваемости, но и психологическому благополучию.

Упражнение 1

Спросите у ребенка, почему он ходит в школу: «Если бы тебя спросили: зачем ты ходишь в школу, что бы ты ответил? Что тебе дает школа?». Запишите ответы:

После выполнения упражнения проанализируйте ответы – так Вы сможете понять, какой тип учебной мотивации преобладает у Вашего ребенка сейчас:

Ведущий мотив	Пример
Внутренняя мотивация	
Интерес	«Чтобы научиться новому», «Интересно узнавать о ...»
Самореализация	«Чтобы стать умным», «Чтобы стать врачом»
Процессуальное удовольствие	«Люблю писать буквы», «Нравится решать задачки»
Внешняя мотивация	
Социальный	«Чтобы общаться с друзьями», «Играть на перемене»
Вынужденность	«Потому что вы меня заставили», «Потому что все ходят»
Награды	«Чтобы давали деньги», «Чтобы получить подарок»
Избегание наказания	«Чтобы не ругали», «Чтобы не получить двойку»
Одобрение	«Чтобы учительница хвалила», «Чтобы мама радовалась»

ВАЖНО!

Внутренняя мотивация основана на любопытстве, стремлении узнавать новое, но регулярный контроль, критика, отсутствие самостоятельности, фокусирование на высоких результатах и наградах могут ее подрывать.

Упражнение 2

Как Вы думаете, что любит Ваш ребенок, чем увлекается? Запишите три ответа:

1. _____
2. _____
3. _____

Попросите ребенка самого рассказать о своих интересах. Запишите его три ответа:

1. _____
2. _____
3. _____

Совпали ли ответы? Далее важно обсудить с ребенком связь его интересов и учебы.

> Я знаю, что ты любишь (например) Майнкрафт. Задумывался ли ты, что школа учит тому, что поможет тебе в этом? Представь: ты не умеешь читать и считать. Тогда ты не сможешь читать инструкции и сообщения, рассчитывать количество деталей или ресурсы для строительства. Школа же дает суперинструмент – умение размышлять и постепенно учит решать разные проблемы, которые могут возникать в жизни.

Как можно поддерживать внутреннюю учебную мотивацию ребенка?

- не давите на ребенка и не используйте фразы «ты должен», «обязан», старайтесь рассказать, почему школьная жизнь может быть радостной и интересной;
- поддерживайте интересы ребенка, помогайте узнавать новое о том, что его увлекает: например, сходите на выставку автомобилей, если ему интересны машины;
- предоставьте ребенку возможность выбирать и быть инициатором: выбрать ручку или тетрадки для школы, решить, с чего начать собирать портфель в школу;
- не акцентируйте внимание на негативных результатах: сохраните у ребенка ощущение, что он будет любим и принят даже с ошибками и неудачами;
- поддерживайте, если что-то не получилось, подбадривайте, сохраняйте веру в него и показывайте позитивный настрой, хвалите за усилия и старания;
- на своем примере расскажите, как знания помогли Вам справиться с проблемой;
- не сравнивайте с братьями/сестрами, другими детьми – только с ним «вчерашним»;
- спрашивайте, как прошел день, что его увлекло, заинтересовало, что нового он узнал или какой факт показался самым любопытным.

Контролем и ограничениями Вы не заставите ребенка полюбить учиться. Подарки и деньги тоже не помогут. Покажите, что учиться можно с интересом и удовольствием, а новые знания и умения открывают двери в мир, где он может стать кем захочет.

Тема 11. ШАГ В СТОРОНУ: КАК ПОДДЕРЖАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ

В ноябре дети уже привыкают ко многим изменениям, которые произошли. Поэтому именно сейчас важно поддержать самостоятельность ребенка – это придаст ему уверенности в себе и сообщит, что он со многим отлично справляется.

Самостоятельные дети легче адаптируются к школе: они более внимательны на занятиях, активно участвуют в занятиях, умеют работать без принуждения и показывают высокую успеваемость. Одним словом – самое время передать ребенку ответственность за его школьные дела, но при этом оставаться надежным тылом.

Главный принцип формирования самостоятельности – постепенно двигаться от стадии «делаем вместе» к стадии «может сам».

ошибка № 1: оставить ребенка один на один с задачей, пока он не готов.
ошибка № 2: делать за ребенка то, что он уже может сам.

Можно выделить несколько этапов формирования самостоятельности:

ЭТАП	РОДИТЕЛЬ	РЕБЕНОК
Вместе	Показывает, объясняет, повторяет при необходимости	Наблюдает, запоминает, пробует под руководством
С опорой	Стоит рядом, напоминает последовательность, задает наводящие вопросы	Выполняет сам, но обращается за проверкой или подсказкой
Под присмтром	Наблюдает, вмешивается только при явной ошибке	Выполняет полностью сам, но знает, что Вы рядом
Сам	Не участвует. Ребенок берет полную ответственность	Все выполняет сам. Результат (ошибка) - опыт

Сферы, в которых ребенок может тренировать самостоятельность:

Сборы в школу

Часто родители собирают портфель за ребенка, так как переживают, что сам он обязательно что-то забудет. Однако забыть и столкнуться с последствиями – один из способов научиться помнить, но можно помочь и другим образом.

Вечером, например, за час до отхода ко сну ребенок собирает портфель по чек-листу. Можно вместе с ним нарисовать карточки или распечатать картинки – для каждого урока и для отдельных предметов: пенал, дневник, тетради, сменка и т.д.
После того, как рюкзак собран, Вы его проверяете. Постепенно делайте это все реже, пока не отпадет необходимость.

Если все же что-то осталось дома – не везите это ребенку. Забыл ручку – пусть попросит у соседа, забыл тетрадь – пусть попросит у учителя тетрадный лист, а дома перепишет в тетрадь. Это не только сработает лучше напоминаний, но и научит ребенка решать проблемы «здесь и сейчас» и творчески приспосабливаться.

Одежда и внешний вид

Первый класс – подходящий возраст, чтобы приучить ребенка следить за опрятностью своих вещей. Так же как со сбором портфеля, сначала вместе проверяйте свежесть рубашки и спортивной формы, чистоту ботинок и готовность формы. Вместе разработайте алгоритм: когда отправлять в стирку одежду, когда – чистить и сушить обувь. Обсуждайте с вечера выбор одежды – пусть ребенок сам достает из шкафа и кладет на стул одежду на завтра. Напоминайте о необходимости следить за ногтями. Вместе выбирайте прическу, если у Вас девочка, и стрижку, если у Вас мальчик.

Постепенно так же снижайте контроль – пусть все эти процессы станут естественной частью дня ребенка и его личными решениями.

Самообслуживание и бытовые поручения

Ребенок будет чувствовать себя более взрослым и уверенным в школе, если у него будут домашние обязанности, не связанные с учебой:

- накрыть на стол: разложить тарелки, приборы;
- вытереть пыль в доступных местах (подоконники и т. д.);
- подмести или пропылесосить и т. д.

Домашние обязанности – не наказание и не нагрузка, а способ сказать: «Ты сильный и справляешься. Ты не только часть семьи, но и часть команды».

Навыки самообслуживания – еще одна опора для уверенности в школе. Ребенок, который умеет сам переодеться и завязать шнурки, чувствует себя спокойнее, чем тот, кто ждет помощи взрослого. Проверьте еще раз, умеет ли Ваш ребенок:

- соблюдать правила гигиены: мыть руки с мылом, пользоваться школьным туалетом (пусть у ребенка с собой всегда будут бумажные платки и влажные салфетки);
- убирать за собой: посуду, еду, игрушки, тетради;
- сделать себе перекус (напиток и бутерброд) или разогреть обед;
- заправить кровать.

Еще несколько важных правил:

► если ребенок говорит: «Я сам!» – дайте ему эту возможность. Даже если это будет долго, некрасиво и неправильно;

► помогайте только тогда, когда ребенок просит, и только там, где это требуется;

► самостоятельность невозможна без права на ошибку. Ругая ребенка за неудачную попытку или исправляя то, что сделано неидеально, Вы снижаете его автономию;

► говорите об ошибках мягче. «Ты написал криво» – грубо. «Посмотри на эту букву и на следующую. Какая тебе нравится больше? Попробуй следующую написать такой же красивой, как та» -– мягче и конструктивнее.

САМОСТОЯТЕЛЬНОСТЬ = (Ваше терпение) + (Его право на ошибку) – (критика)

Тема 12. ЦИФРОВОЙ МИР: КАК НЕ ПОТЕРЯТЬ И НЕ ПОТЕРЯТЬСЯ

Сегодня цифровые устройства – неотъемлемая часть жизни. Родители при этом относятся к гаджетам по-разному. Кто-то считает, что из-за них много проблем, кто-то уверен, что технологии, наоборот, дарят возможности и обеспечивают комфорт. Но всех беспокоит, как снизить риски их использования.

Адаптация к школе тоже связана с экранным временем. Например, детям, которые используют цифровые устройства 2–3 часа в день, сложнее, чем тем, кто пользуется гаджетами менее 1 часа. При этом неважно – это мультики, видеоигры или учеба.

В этом случае кажется заманчивым совсем лишить ребенка доступа к цифровым устройствам. Однако это будет большой ошибкой. Ваш первоклассник так лишится возможности развивать цифровые навыки и получать опыт, который можно обсудить с одноклассниками.

ВАЖНО!
Цифровые устройства – просто инструменты, как, например, ножницы. Ими можно навредить, но, если соблюдать правила – они принесут много пользы.

Поскольку именно взрослый несет ответственность за ребенка и устанавливает правила, вот что можно делать, когда дети заняты цифровыми устройствами:

- **управлять и регулировать:** ограничьте общее экранное время до 1,5 часов в день:
  - ► активное экранное время, когда ребенок учится, общается или что-то создает. Другими словами – думает, нажимает, выбирает, отвечает;
  - ► пассивное экранное время, когда ребенок потребляет, но не перерабатывает информацию: смотрит мультфильмы, видеообзоры, распаковки, видеоролики;
- **обсуждать:** сопровождайте ребенка в процессе использования цифровых устройств:
  - ► физически находитесь рядом;
  - ► помогайте с техническими вопросами, объясняйте свои действия;
  - ► обсуждайте впечатления и мысли ребенка о просмотренном контенте;
- **защищать:** в Интернете есть любая информация. Дети, блуждая по сети, могут наткнуться на непонятную, пугающую и даже шокирующую. Вот что можно сделать для их защиты:
  - ► установите фильтры неподходящего по возрасту контента;
  - ► ограничьте доступ к определенным сайтам;
  - ► установите программы для мониторинга цифровой активности ребенка;
- **обучать правилам использования:** создайте семейные правила использования цифровых устройств, которым будут следовать ВСЕ – и дети, и взрослые:
  - ► блок технических правил: договоритесь, как правильно включать, заряжать, выключать и хранить устройства;
  - ► блок режимных правил: решите, когда использование цифровых устройств нежелательно. Например, во время еды, за 2 часа перед сном и т. д.;
  - ► блок правил о доступе: оговорите, когда доступ к цифровому устройству предоставляется, а когда – ограничивается;

- **формировать основы цифровой безопасности:** в этом возрасте важно обсуждать правила поведения в сети. Можно построить разговор о цифровой безопасности так:

“ Интернет можно представить, как огромный город. Там много интересных игровых площадок, кинотеатров, даже музеев и библиотек. Я очень хочу, чтобы в этом городе тебе было не только интересно, но и безопасно. Поэтому давай договоримся о некоторых правилах с самого начала:

- ► когда захочешь установить новую игру или программу – посоветуйся с нами. Мы проверим, нет ли там вируса и не навредит ли она тебе или устройству;
- ► никогда никому в интернете не называй наш адрес, не отправляй документы. Свои и так знают или спросят у меня, если пишут тебе – скажи мне!
- ► если разговариваешь с незнакомыми людьми – разговаривай вежливо. Может случиться, что кто-то напишет грубость. Не спорь, не отвечай им – скажи мне!
- ► если ты чего-то испугался или кто-то пишет тебе странные сообщения, заставляет тебя делать то, что ты не хочешь (по любой причине) – скажи мне!

Пожалуйста, помни! Я твой главный друг, помощник и защитник. Если тебе тревожно, непонятно или страшно – беги ко мне. Вместе мы разберемся!

Игра «Светофор в интернете»

Возьмите три листа картона и объясните, что зелёный – означает безопасность, так делать можно, жёлтый – нужно сначала спросить у мамы или папы, красный – это опасно, так делать нельзя. Затем озвучьте разные ситуации из интернета, задача ребенка – выбрать цвет, который, по его мнению, подходит. Ситуации:

- ► в игре просят написать твой адрес, чтобы получить бонусы (красный);
- ► одноклассник скинул ссылку на игру и приглашает присоединиться (желтый);
- ► позвонила бабушка по видео и просит показать ей твою комнату (зеленый);
- ► незнакомый человек в чате просит прислать твое фото (красный);
- ► хочешь скачать новую программу для рисования (желтый);
- ► учительница прислала ссылку на развивающее занятие (зеленый);
- ► звонить папе по видеосвязи, когда он на работе (желтый – спроси, удобно ли).

Важными дополнительными шагами с Вашей стороны станут:

- развитие собственных цифровых навыков, чтобы помочь в сложной ситуации;
- создание доверительных отношений – позволит ребенку не стыдиться в сложной ситуации, а обратиться к Вам за советом или помощью;
- обеспечение ребенка полноценным досугом и общением со сверстниками и членами семьи в реальности. Пусть ребенок пользуется гаджетами, но эта активность не должна выходить на первый план.

Обратная связь: ВАЖНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В конце ноября завершается период неустойчивой адаптации и можно подвести итог большого трехмесячного периода. Как и в прошлые месяцы, для выявления уровня стресса ребенка мы предлагаем Вам те же опросник и анкету. Вы снова сможете сравнить результаты этого месяца с предыдущими.

Прочитайте утверждения и оцените, как часто Ваш ребенок вел себя указанным образом в последнее время. Для ответов используйте шкалу, где:

1 = никогда
2 = иногда
3 = довольно часто
4 = почти все время

	За прошедшую неделю как часто Ваш ребенок ...	Ответ
	... торопился или спешил?	1 2 3 4
	... переживал, что у него очень много дел?	1 2 3 4
	... переживал из-за того, что у него что-то не получилось?	1 2 3 4
	... нервничал или волновался?	1 2 3 4
	... сердился?	1 2 3 4
	... дрался или ругался с друзьями?	1 2 3 4
	ОБЩИЙ УРОВЕНЬ СТРЕССА	____

Сложите полученные ответы и сверьте результаты:

- **6–13 баллов** – низкий уровень стресса.
- **14–18 баллов** – умеренный уровень стресса.
- **19–24 баллов** – высокий уровень стресса.

Отметьте, какие признаки стресса Вы замечали у ребенка в последнее время.

Физические признаки – то, что видно по телу

- [ ] Ребенок жалуется на головную боль
- [ ] Жалуется на боль в животе (без явной причины)
- [ ] Быстро устает, даже после коротких занятий
- [ ] Изменился аппетит — ест намного больше или меньше обычного
- [ ] Жалуется, что не высыпается, зевает, трет глаза
- [ ] Трудно засыпает вечером
- [ ] Просыпается ночью или слишком рано утром
- [ ] Грызет ручку, сосет палец, теребит волосы, когда погружен в мысли
- [ ] Грызет ногти или кожу вокруг них

Эмоциональные и поведенческие признаки – то, что заметно по настроению

- [ ] Стал более капризным, раздражительным, чем раньше
- [ ] Стал чаще плакать, иногда без очевидной причины
- [ ] Настроение может резко поменяться - даже несколько раз за день
- [ ] Говорит «я боюсь», «у меня не получится», «я глупый»
- [ ] Боится идти в школу, говорит «не хочу»
- [ ] Стал более тревожным, все время ждет чего-то плохого
- [ ] Потерял интерес к тому, что раньше нравилось (игры, прогулки)
- [ ] «Застывает» или «зависает» в ответ на вопрос или задание

Социальные признаки – то, что заметно в общении с другими

- [ ] Избегает разговоров о школе
- [ ] Не хочет рассказывать, что было на уроке
- [ ] Жалуется, что с ним никто не играет или обижают
- [ ] Стесняется учителя, боится отвечать на уроке
- [ ] Конфликтует с одноклассниками чаще обычного

Учебные признаки – то, что заметно в учебе

- [ ] Учитель отмечает, что на уроках часто отвлекается, не может сосредоточиться
- [ ] Путает или забывает школьные принадлежности
- [ ] Жалуется, что плохо понимает объяснения учителя
- [ ] Делает ошибки в том, что раньше получалось легко
- [ ] Говорит, что не хочет отвечать на уроке (даже если знает ответ)

Другие признаки стресса: _____

_____

Сейчас Вы снова можете сопоставить предыдущие и текущие результаты:

- общий уровень стресса ниже, чем в октябре, признаков меньше: скорее всего основная адаптация завершена. Можно добавить ребенку обязанностей и предоставить чуть больше самостоятельности.
- уровень стресса не изменился, признаки, в целом, тоже, но некоторые физические маркеры (зевает днем, плохо засыпает) стали ярче. Вероятно, так проявляется утомление или сезонная усталость. Обсудите поведение ребенка на уроках с учителем: если отзыв в целом позитивный, можно попробовать отрегулировать режим дня. Проконсультируйтесь со специалистами о необходимости курса витаминов.
- уровень стресса повысился, его признаков стало больше: есть вероятность, что это уже стадия истощения из-за хронического стресса. Ребенок не справляется, его возможностей и ресурсов не хватает и ему очень нужна помощь.
  - ► поговорите с учителем, узнайте, с чем именно больше сложностей. Сфокусируйтесь на этом, а контроль за остальным можно немного ослабить.
  - ► возможно даже имеет смысл взять больничный. Это не прогулы, а дни восстановления. Если удастся взять паузу – никаких учебников. Пусть выспится, вместе гуляйте, разговаривайте, занимайтесь творчеством и физической активностью.
- уровень стресса средний, признаков немного, но появились сложности, связанные с учебным процессом: в такой ситуации важно придать ребенку уверенности в своих силах, напомнить, что Вы на его стороне, а ошибки – только ступени на пути к успеху.

Продолжение диагностики →

ПРИЗНАКИ АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

Как и в прошлый раз, помимо мониторинга стресса, предлагаем Вам отметить, какие позитивные перемены произошли и какие новые навыки самоорганизации появились у ребенка. Выберите то, что характерно для Вашего ребенка:

Отношение к учебе

- [ ] Проявляет интерес к урокам, рассматривает учебники и рабочие тетради
- [ ] Рассказывал о том, что было в школе
- [ ] С гордостью показывал свои тетради и выполненные задания
- [ ] С радостью ждет нового учебного дня или отдельных уроков
- [ ] Применяет полученные знания в быту (считает сдачу, читает объявления и др.)

Самоорганизация и самостоятельность

- [ ] Сам собирает портфель, проверяет все ли взял
- [ ] Стал легче просыпался по утрам
- [ ] Становился все более самостоятельным (сам следит за вещами, режимом дня и др.)
- [ ] Без напоминаний соблюдает школьные правила, рассказывает о них
- [ ] Перестал терять и забывать свои школьные принадлежности (форму, сменку, пенал)

Социальные контакты и снижение тревожности

- [ ] Появились новые друзья – одноклассники или ребята из других классов
- [ ] Активно участвует в групповых заданиях
- [ ] Охотно делится впечатлениями о педагоге и одноклассниках, о жизни класса
- [ ] Не капризничает перед выходом в школу
- [ ] Стал спокойнее и увереннее, ушли тревожность и напряжение

Какие еще успехи ребенка Вы заметили? Что из того, что он начал делать вызывает у Вас гордость или просто радостное удивление?

Что изменилось по сравнению с прошлым месяцем?

Место для Ваших заметок и размышлений:

БОНУСНАЯ ТЕМА: ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

В первом классе детям не задают домашнюю работу, однако учителя могут предлагать творческие проекты или задания для желающих. Полноценный режим обучения с оценками и домашней работой может начаться уже в следующем году, и организация выполнения домашних заданий – одна из наболевших тем для родителей.

Домашние задания имеют несколько целей: закрепить полученные знания, повысить понимание материала, отработать навыки, подготовить к изучению новой темы и др. Многие родители стараются помогать детям с выполнением домашней работы, но некоторые способы такой помощи могут мешать основному назначению домашней работы.

Как Вам кажется, что может быть продуктивными способами помощи ребенку, а что, наоборот, мешает при выполнении домашнего задания? Запишите ответ:

Помогает: _____

_____

_____

Мешает: _____

_____

_____

ВАЖНО!

При выполнении домашней работы играет роль не просто участие родителя, а качество его вовлеченности. Родитель, который каждую минуту контролирует ребенка, давит или манипулирует, наносит больший вред, чем тот, кто оказывает меньше внимания, но при этом поддерживает самостоятельность ребенка и позитивный настрой, а также устанавливает четкие правила, причины соблюдения которых – обсуждены и понятны.

Что не стоит делать во время помощи ребенку с домашним заданием?

- делать за ребенка: решать задачу, писать прописи, готовить доклад и пр.;
- ругать, обесценивать усилия, если у ребенка не получается или допущены ошибки;
- контролировать каждое действие и не предоставлять самостоятельность;
- указывать, что время на домашнее задание заканчивается или что впереди ждет наказание, если будут ошибки (не пойдет гулять, не получит гаджет, игрушку и др.);
- давать готовые ответы или предлагать ему поискать готовое решение в интернете;
- настаивать, что ребенок обязан справляться самостоятельно, иначе он неспособный /некомпетентный/неправильный;
- лишать ребенка возможности обратиться за поддержкой, в том числе позже, если у Вас, например, нет времени помочь сейчас;
- обещать деньги, конфеты и другие поощрения за выполнение домашнего задания;
- в целом попустительски относиться к домашнему заданию, не интересуясь тем, как у ребенка идут дела.

Какие стратегии являются продуктивными для оказания помощи ребенку?

- заранее обсуждайте правила организации выполнения домашнего задания;
- подготовьте рабочее пространство, где ребенка ничего не будет отвлекать;
- совместно установите комфортное время для выполнения домашнего задания;
- вместе с ребенком решите, как лучше выполнить домашнее задание, обсудите, с чего начать – с письменных или устных задач, как разделить большое упражнение на шаги;
- давайте понять, что к Вам можно обратиться и Вы поможете, если будет сложно;
- следите, чтобы ребенок сделал перерыв, если он уже долго работает;
- давайте позитивную и содержательную обратную связь;
- помогайте ребенку искать информацию, если что-то непонятно (например, правило в учебнике, записи в тетради);
- поддерживайте компетентность ребенка: отмечайте успехи, старания, прогресс;
- помогайте ребенку находить образцы выполнения, приводите примеры или давайте небольшие подсказки в случае затруднения;
- обсуждайте с ребенком домашнее задание спокойным тоном, когда у Вас есть возможность уделить этому вопросу достаточное количество времени.

По мере того как ребенок привыкает к необходимости выполнять домашнюю работу, постепенно отпускайте контроль, давая ему больше самостоятельности.

Упражнение.

Обсудите с ребенком особенности выполнения домашнего задания:

- Что может помочь тебе справиться с домашним заданием, а что мешать?
- В какое время ты бы хотел выполнять домашние задания?
- Нужны ли тебе перерывы? Какой длительности и когда после начала работы?
- С чего ты бы хотел начинать: с письменного или устного? С простого или сложного?
- Что ты будешь делать, если хочешь погулять с друзьями, но тебе нужно выполнить домашнее задание?
- Нужна ли тебе моя помощь с домашним заданием и как бы ты хотел, чтобы я помогал?

ЦЕННЫЙ СОВЕТ

Домашние задания – это мостик между школой и домашней средой. Ваша возможность узнать, что ребенок проходит в школе, что вызывает у него интерес. Кроме того, ребенку может потребоваться не только помощь с поиском информации или выполнением сложного упражнения, но и эмоциональная поддержка. Помните, что Вы – любящий родитель, а не строгий учитель. Иногда ребенку нужно, чтобы Вы просто сказали: «Я рядом и верю, что ты справишься!»

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Вот и подошли к концу первые, наверное, самые волнующие месяцы обучения к школе. Все это время мы были рядом, чтобы помочь Вам и Вашему ребенку пройти через этот важный этап.

Мы обсуждали особенности адаптации, говорили, что это не просто «привыкание», а сложный, многогранный процесс, в котором переплетаются физиология, психология и среда – как школьная, так и домашняя. Мы разбирались, как распознать стресс у ребенка и помочь ему восстановиться и организовать качественный отдых. Мы выяснили, как можно помочь ему завести первые знакомства, которые скрасят школьные будни. Мы обсуждали, что у каждого ребенка свой темперамент и важно дать ему придерживаться именно его темпа. Мы говорили о том, что воспитание – это не только забота и контроль, но и умение вовремя отпустить, передать ответственность и довериться своему ребенку. Что его самостоятельность вырастает из маленьких шагов, где вы сначала делаете что-то вместе, а потом все больше – он сам. Что учебная мотивация появляется не из обещания подарков или угроз наказаний, а из искреннего интереса, личного примера и веры в то, что знания делают жизнь богаче и интереснее. Мы предложили Вам не бороться с цифровыми устройствами, а научить ребенка ими правильно пользоваться и помнить, что они никогда не заменят живое общение.

Мы надеемся, что «Дневник» стал для Вас не просто сборником рекомендаций, а помог Вам почувствовать себя более уверенно и спокойно в непростой роли родителя первоклассника. При этом самое главное Вы уже делаете: находитесь рядом, слышите своего ребенка и поддерживаете его.

Мы желаем Вам спокойных сборов в школу по утрам, чистых тетрадей и ровного почерка, но главное – горящих глаз Вашего ребенка и его искреннего «Представляешь, что я сегодня узнал?!»

Пусть дальше будет больше радости, меньше тревог и как можно чаще появляются поводы для гордости – за себя и за своего маленького, но уже такого взрослого ученика.

В добрый путь!

Команда проекта **«Растем вместе»**

РАСТЁМ ВМЕСТЕ

НАШИ КАНАЛЫ О ДЕТСКОМ РАЗВИТИИ
РАСТЕМ ВМЕСТЕ

TELEGRAM-КАНАЛ

КАНАЛ В MAX