

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

1. Развитие концентрации внимания. Основной тип упражнений — корректурные задания, в которых ребенку предлагается находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте. Такие упражнения позволяют ребенку почувствовать, что значит «быть внимательным», и развить состояние внутреннего сосредоточения. Эта работа должна проводиться ежедневно (по 5 минут в день) в течение 2–4 месяцев. Рекомендуется также использовать задания, требующие выделения признаков предметов и явлений; упражнения, основанные на принципе точного воспроизведения какого-либо образца (последовательность букв, цифр, геометрических узоров, движений и пр.); прослеживание перепутанных линий, поиск скрытых фигур и др.

2. Увеличение объема внимания и кратковременной памяти. Упражнения основаны на запоминании числа и порядка расположения ряда предметов, предъявляемых для разглядывания на несколько секунд. По мере овладения упражнением число предметов постепенно увеличивается.

3. Тренировка распределения внимания. Основной принцип упражнений: ребенку предлагается одновременное выполнение двух разнонаправленных заданий (например, чтение рассказа и подсчет ударов карандаша по столу, выполнение корректурного задания и прослушивание пластинки с записью сказки и т.п.). По окончании упражнения (через 5–10 минут) определяется эффективность выполнения каждого задания.

4. Развитие навыка переключения внимания. Для развития этого свойства внимания предлагается, например, выполнение корректурных заданий с чередованием правил вычеркивания букв.

Разнообразные игры и упражнения на развитие внимания широко представлены в психолого-педагогической литературе. Основное условие, которое необходимо соблюдать родителям в ходе проведения такой работы, состоит в том, что занятия с ребенком должны носить *систематический характер*.

Задания на развитие внимания можно предлагать детям в форме игр, соревнований и проводить не только в обязательно отведенное для этого время, но и как бы между прочим, например по дороге в магазин, на прогулке, во время приготовления ужина и т.д. Самое главное в таких занятиях — заинтересованность взрослых, их внимание к самому ребенку, его успехам и достижениям.

Психологические рекомендации родителями первоклассников

Из-за того, что в школе присутствует твёрдый режим: урок – перемена; рекомендуется соблюдать режима дня.

Так как в школе дети много сидят, существует необходимость в прогулках и играх.

Поступление в 1-й класс – стресс, стоит ли ребёнка одновременно отдавать в какую-либо секцию?

Если наши дети не будут иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у них могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому не стоит отдавать ребенка в секцию или кружок одновременно с поступлением в школу.

Концентрация внимания у детей (10-15 минут). Каким образом надо делать домашнее задание?

Рекомендуется выполнять домашнее задание с перерывами через 10-15 минут. Ребенок может просто попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа. Необходим контроль со стороны родителей.

На уроках идёт серьёзная нагрузка на глаза. Что мы можем сделать дома, чтобы снизить риск заболевания близорукостью?

Рекомендуется: Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день.

И последнее, больше всего на свете в течение первого года учебы наши дети нуждаются в поддержке. И если родители хотят, чтобы из ребенка вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно надо хвалить его, поддерживать, не ругать за двойки и грязь в тетради.

Желаем успехов!

Рекомендации учителям-предметникам работающим в 5 классах

Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.

Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.

Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.

Налаживайте эмоциональный контакт с классом.

На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся (соблюдайте единый орфографический режим, критерии оценок).

Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.

Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.

Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).

Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.

Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.

Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика.

Наряду с оценкой чаще используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.).

Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике.

Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях.

В течение первого месяца (сентябрь) обучения используйте «бездвоечное» обучение.

Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями.

Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.

Учитывайте индивидуальные психологические особенности ребенка: темперамент и связанные с ним «вработываемость», темп, переключение, особенности внимания, двигательная активность и т. д.

Психологические рекомендации классным руководителям 5-х классов в адаптационный период

Акцентировать внимание класса на успехах каждого, учить радоваться успехам другого человека, формируя эмпатию.

Воспитание нравственных ценностей проводить на реальных ситуациях, используя все негативные моменты в межличностных отношениях (ученик-ученик, ученик-учитель).

У каждого учащегося в классе должны быть постоянные поручения, благодаря чему ребенок будет учиться ответственности, сможет самореализоваться, получить чувство «успеха», а главное, будет чувствовать себя авторитетным помощником классного руководителя.

Вести контроль и предъявлять требования к выполнению поручений.

Требования к выполнению заданий и к каждому ученику должны быть едиными для всех учащихся.

Внедрять в классную работу элементы самоуправления (создать Совет класса, звенья, редколлегию, культмассовый сектор) и раздать полномочия каждому ученику.

Помнить: В этом возрасте ребенок смотрит на себя и своего одноклассника глазами учителя.

Вовлекать в классные мероприятия каждого ученика.

Создавать ситуацию «успеха»: хвалить при всем классе за выполненное дело, говорить позитивно о внешности младшего подростка.

Акцентировать внимание на положительных качествах и нивелируя отрицательные.

Если необходимо дать негативную оценку какой-то деятельности, то обсуждать проблему ребенка с ним наедине, не вынося на всеобщее обсуждение.

Не сравнивать результаты одного с результатами других, а только с его собственными.

Поддерживать учащихся склонных к соматическим нарушениям (уходу в болезнь).

Осуществлять контроль за учащимися с возможными агрессивными проявлениями поведения. Создавать условия для проявления их потребности к лидерству.

Привлекать к организации внеклассных мероприятий совместно и «звезд», и «пренебрегаемых».

Упражнения для развития сплоченности классного коллектива

1. Упражнение «Молчанка».

Оборудование: лист А4, карандаши.

Правила проведения: Разбейтесь на пары и сядьте за стол рядом с партнёром. Теперь вы одна команда, которая должна нарисовать картину. Вам даётся один только карандаш. Вы должны по очереди рисовать одну картину, передавая, друг другу карандаш. В этой игре есть такое правило – нельзя разговаривать во время рисования. На рисунок вам отводится 5 минут. Что ты нарисовал, работая в паре? Сложно ли вам было рисовать молча? Пришел ли ты к единому мнению со своим партнером? Трудно ли тебе было оттого, что изображение постоянно менялось?

2. Упражнение «Многоножка».

Описание упражнения: Участники делятся на 2-3 команды и выстраиваются в колонны. Каждый из них сгибает левую ногу и берется двумя руками за согнутую ногу стоящего впереди участника (в области голеностопного сустава). По команде ведущего колонны в таком виде начинают двигаться, между ними организуется соревнование на скорость перемещения.

Обсуждение: Участники обмениваются своими впечатлениями от игры и соображениями насчет того, кто внес наибольший вклад в победу.

3. Игры на выявление лидера:

- построиться по признаку (росту, цвету глаз, алфавиту имен и т. д.);
- молча, не договариваясь, должно встать определенное количество человек (лидеры будут всегда вставать);
- построить машину из участников: каждый человек должен быть какой-то частью машины;
- хором сказать одно слово (в качестве усложнения можно потребовать хором сказать одно слово, не договариваясь);
- собрать экипаж, то есть выбрать капитана, штурмана, старшего помощника взявшись за руки, выстроить квадрат, круг, треугольник и т. д.

КАК РАЗВИТЬ МЕЛКУЮ МУСКУЛАТУРУ РУКИ РЕБЕНКА

Разминать пальцами тесто, глину, пластилин, мять паралоновые шарики, губку.

Катать по очереди каждым пальцем мелкие бусинки, камешки, шарики.

Хлопать в ладоши тихо, громко, в разном темпе.

Нанизывать бусинки, пуговицы на нитки.

Завязывать узлы на толстой и тонкой веревках и шнурках.

Заводить будильник, игрушки ключиком.

Штриховать, рисовать, раскрашивать карандашом, мелом, красками, ручкой и т.д.

Резать ножницами.

Конструировать из бумаги (оригами), шить, вышивать, вязать.

Делать пальчиковую гимнастику.

Рисовать узоры по клеточкам в тетради.

Заниматься на домашнем стадионе и снарядах, где требуется захват пальцами (кольца, перекладина и другие).

Рекомендации родителям будущих первоклассников

Первый год обучения в школе - очень сложный и важный период и для детей и для самих родителей, так как именно в этот период закладываются основы взаимоотношений с ребенком на долгие годы обучения. Ребенку требуется помощь, а родителям - терпение и понимание.

- 1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Активно слушайте ребенка.*
- 2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.*
- 3. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.*
- 4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. Учение - это нелегкий труд.*
- 5. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться - это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.*
- 6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.*
- 7. Безусловно, принимайте ребёнка - любите его не за то что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!*
- 8. Оценивайте объективно возможности и способности своего ребенка: не сравнивайте его с другими детьми, не ругайте в присутствии других детей. Все проблемы можно решить наедине.*
- 9. Обнимайте ребенка не менее 4-х, а лучше по 8 раз в день. Когда вы обнимаете ребенка, он чувствует себя защищенным и любимым.*
- 10. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.*

Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки к ГИА для родителей

Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать, жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий.

Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ГИА и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

1. Не тревожьтесь сами! Ваше состояние передается ребенку. Родители не могут ВМЕСТО ребёнка сдать экзамены, но они могут быть ВМЕСТЕ с ребёнком во время его подготовки к экзамену. Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

2. Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности, развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех! Расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к ГИА. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов.

3. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов - это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок. Виржиния Сатир (американский психолог) выявила, что для хорошего самочувствия, и даже просто для жизненного выживания ребёнку необходимо минимум 8 объятий в день! Не стесняйтесь – обнимайтесь!

4. Наблюдайте за самочувствием ребёнка, т.к. никто кроме вас не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния ребёнка, связанное с переутомлением.

5. Контролируйте режим подготовки, не допускайте перегрузок. Посоветуйте вовремя сделать передышку. Объясните ему, что отдыхать, не дожидаясь усталости – лучшее средство от переутомления.

6. Обратите внимание на питание ребёнка. Исключить чипсы, газированную воду, кофеин содержащие напитки. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мёд, курага стимулируют работу головного мозга.

7. Вместе определите, «жаворонок» выпускник или «сова». Если «жаворонок» – основная подготовка проводится днём, если «сова»- вечером.

8. Домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером-успокаивающие, теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы или шейно-воротниковой зоны

9. Накануне экзамена обеспечьте ребёнку полноценный отдых. Договоритесь, что вечером накануне экзамена он прекратит подготовку, прогуляется, искупается и ляжет спать вовремя. Последние двенадцать часов должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

10. Посоветуйте детям во время экзамена обратить внимание на следующее:

- пробежать глазами весь текст, чтобы увидеть какого типа задания в нём содержаться, это поможет настроиться на работу;

- внимательно прочитать вопрос до конца и понять его смысл (характерная ошибка во время тестирования – не дочитав до конца, по первым словам уже предполагают, ответ и торопятся его вписать);

- если не знаешь ответа на вопрос или не уверен, пропусти его и отметь, чтобы потом к нему вернуться;

- если не смог в течение отведённого времени ответить на вопрос, есть смысл положиться на свою интуицию и указать наиболее вероятный вариант.

На время подготовки к ГИА и ЕГЭ лучше исключить работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

12. Не критикуйте ребёнка после экзамена.

Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребёнка и помочь ему организовать самого себя.

Рекомендации педагога-психолога по вопросу подготовки к ГИА для обучающихся

ЕГЭ и ГИА – лишь одно из жизненных испытаний, многих из которых еще предстоит пройти. При правильном подходе экзамены могут служить средством самоутверждения и повышением личностной самооценки.

Заранее поставьте перед собой цель, которая Вам по силам. Никто не может всегда быть совершенным. Пусть достижения не всегда совпадают с идеалом, зато они Ваши личные. Не стоит бояться ошибок. Будьте уверены: каждому, кто учился в школе, по силам сдать ЕГЭ и ГИА. Все задания составлены на основе школьной программы. Подготовившись должным образом, Вы обязательно сдадите экзамен.

Некоторые полезные приёмы

Перед началом работы нужно сосредоточиться, расслабиться и успокоиться. Расслабленная сосредоточенность гораздо эффективнее, чем напряжённое, скованное внимание. Заблаговременное ознакомление с правилами и процедурой экзамена снимет эффект неожиданности на экзамене.

Тренировка в решении заданий поможет ориентироваться в разных типах заданий, рассчитывать время. С правилами заполнения бланков тоже можно ознакомиться заранее.

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно всё время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Меняйте умственную деятельность на двигательную. Не бойтесь отвлекаться от подготовки на прогулки и любимое хобби, чтобы избежать переутомления, но и не затягивайте перемену! Оптимально делать 10-15 минутные перерывы после 40-50 минут занятий. Для активной работы мозга требуется много жидкости, поэтому полезно больше пить простую или минеральную воду, зеленый чай.

Соблюдайте режим сна и отдыха.

Рекомендации по заучиванию материала

Главное – распределение повторений во времени. Повторять рекомендуется сразу в течение 15-20 минут, через 8-9 часов и через 24 часа. Полезно повторять материал за 15-20 минут до сна и утром, на свежую голову. При каждом повторении нужно осмысливать ошибки и обращать внимание на более трудные места. Повторение будет эффективным, если воспроизводить материал своими словами близко к тексту. Обращения к тексту лучше делать, если вспомнить материал не удастся в течение 2-3 минут. Чтобы перевести информацию в долговременную память, нужно делать повторения спустя сутки, двое и так далее, постепенно увеличивая временные интервалы между повторениями.

Рекомендации при подготовке к ЕГЭ и ГИА

Повышение уверенности в себе, в своих силах, тестирования. ЕГЭ и ГИА требуют предварительной подготовки всех участников образовательного процесса. Для решения этих задач рекомендую следующее:

-сначала подготовь место для занятий (убери лишние вещи, можно ввести в интерьер комнат жёлтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность;

составь план занятий на каждый день; активно работай с изучаемым материалом при его чтении.

Пользуйся следующими методами, отмечай главное карандашом;

делай заметки;

повторяй текст вслух;

составляй план, схемы;

обсуждай возникшие вопросы с одноклассниками.

Для оптимального размещения информации в памяти пользуйся такими приёмами:

— метод опорных слов;

— метод ассоциаций.

Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (на заданиях в части А в среднем уходит по 2 минуты на задание). Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах. Экзамен - это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности. Если тебя начинает клонить в сон настолько сильно, что ты не можешь сосредоточиться, то лучше ложись спать. При сильном утомлении трудно сконцентрировать внимание.

Визуальная релаксация необходимо пристально и внимательно, не отвлекаясь на внешние раздражители, смотреть на любой предмет, разглядывая его очень внимательно в течение 2-5 минут: помогает снять эмоциональное напряжение, помогает сфокусировать внимание, освежает восприятие и память, помогает сосредоточиться.

Накануне экзамена

Верь в свои силы, возможности, способности. Настраивайся на ситуацию успеха. Для того чтобы не охватило экзаменационное волнение, рекомендуем представить себе обстановку ЕГЭ и ГИА и письменно ответить на вопросы заранее. Будучи в спокойном состоянии, ты можешь стать менее чувствительным и не так сильно нервничать во время настоящего экзамена. В последний вечер перед экзаменом не надо себя переутомлять. Перестань готовиться. Соверши прогулку, прими душ и хорошо выспись, чтобы явиться на экзамен отдохнувшим, бодрым, собранным.

Во время экзамена:

Сосредоточься! После выполнения предварительной части тестирования (заполнения бланков), когда ты прояснил все непонятные для себя моменты, постарайся сосредоточиться и забыть про окружающих. Для тебя должны существовать только текст заданий и часы, регламентирующие время выполнения теста.

Торопись не спеша! Жесткие рамки времени не должны влиять на качество твоих ответов. Перед тем, как вписать ответ, перечитай вопрос дважды и убедись, что ты правильно понял, что от тебя требуется.

Начни с легкого! Начни отвечать на те вопросы, в знании которых ты не сомневаешься, не останавливаясь на тех, которые могут вызвать долгие раздумья. Тогда ты успокоишься, голова начнет работать более ясно и четко, и ты войдешь в рабочий ритм. Ты как бы освободишься от нервозности, и вся твоя энергия потом будет направлена на более трудные вопросы.

Пропускай! Надо научиться пропускать трудные или непонятные задания.

Помни: в тексте всегда найдутся такие вопросы, с которыми ты обязательно справишься. Просто глупо недобрать очков только потому, что ты не дошел до "своих" заданий, а застрял на тех, которые вызывают у тебя затруднения.

Читай задание до конца! Спешка не должна приводить к тому, что ты стараешься понять условия задания "по первым словам" и достраиваешь концовку в собственном воображении. Это верный способ совершить досадные ошибки в самых легких вопросах. Думай только о текущем задании! Когда ты видишь новое задание, забудь все, что было в предыдущем. Как правило, задания в тестах не связаны друг с другом, поэтому знания, которые ты применил в одном (уже, допустим, решенном тобой), как правило, не помогают, а только мешают сконцентрироваться и правильно решить новое задание. Этот совет дает тебе и другой бесценный психологический эффект - забудь о неудаче в прошлом задании (если оно оказалось тебе не по зубам). Думай только о том, что каждое новое задание - это шанс набрать очки.

Исключай! Многие задания можно быстрее решить, если не искать сразу правильный вариант ответа, а последовательно исключать те, которые явно не подходят. Метод исключения позволяет в итоге сконцентрировать внимание всего на одном - двух вариантах, а не на всех пяти-семи (что гораздо труднее). · Запланируй два круга! Рассчитай время так, чтобы за две трети всего отведенного времени пройтись по всем легким заданиям ("первый круг"). Тогда ты успеешь набрать максимум очков на тех заданиях, а потом спокойно вернуться и подумать над трудными, которые тебе вначале пришлось пропустить ("второй круг").

Проверь! Оставь время для проверки своей работы, хотя бы, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки. Угадывай! Если ты не уверен в выборе ответа, но интуитивно можешь предпочесть какой-то ответ другим, то интуиции следует доверять! При этом выбирай такой вариант,

который, на твой взгляд, имеет большую вероятность. Не огорчайся! Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это нереально. Учитывай, что тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, и количество решенных тобой заданий вполне может оказаться достаточным для хорошей оценки.