**Рекомендації щодо адаптації першокласників до школи**

 **Психолог:**

 **Толок Наталя**

 **Володимирівна**

**Труднощі навчання і виховання першокласників та шляхи їх подолання.**

***Неуважність.***

Причини:

1. Низький рівень довільності.
2. Переважає ігрова мотивація навчання.
3. Низький рівень концентрації та стійкості уваги.

Рекомендації:

1. Участь у сюжетно-рольових іграх., образотворчій діяльності, конструюванні.
2. Навчання шести річок через гру.
3. Допомога психолога.

***Непосидючість.***

 Причини:

1. Низький рівень розвитку довільності.
2. Індивідуально-психологічні особливості особистості.

Рекомендації:

1. Формуванню довільності сприяє участь дитини у сюжетно-рольових іграх.
2. Допомога психолога.
3. Врахування у навчанні індивідуальних особливостей.

***Не може одразу зрозуміти пояснення.***

 Причини:

1. Не сформованість прийомів навчальної діяльності.
2. Слабка концентрація уваги.
3. Низький рівень розвитку сприйняття.

Рекомендації:

1. Для сприйняття навчального завдання – сюжетно-рольові ігри.
2. Уміння розв язувати завдання залежить від здатності стати на позицію іншого, яка формується у спілкуванні з іншими дітьми через систему занять – ігор за правилами.
3. Допомога психолога.

***Постійно відволікається, залазить під парту, їсть.***

Причини:

1. Не сформованість ставлення до себе як до школяра.
2. Переважає ігрова мотивація до навчання.
3. Низький рівень розвитку концентрації і стійкості уваги.
4. Низький рівень довільності.

Рекомендації:

1. Участь у сюжетно-рольових іграх.
2. Ігри за правилами.

**Як підтримати дитину в період адаптації до школи?**

1. Спиратися на сильні сторони дитини.
2. Уникати підкреслення невдач дитини.
3. Показувати, що ви задоволені дитиною.
4. Вміти і бажати демонструвати любов до дитини.
5. Вміти допомогти дитині поділити великі завдання на маленькі частини, з якими вона може впоратися.
6. У стосунках з дитиною активно використовувати гумор.
7. Дозволяти дитині самій розв язувати проблеми там, де це можливо.
8. Частіше розмовляйте у присутності дитини про школу, шкільне життя.
9. Частіше звертайте увагу дитини на зовнішній вигляд, хороші вчинки школярів.
10. Прищеплюйте дитині дбайливе ставлення до книжок, олівців, зошитів.
11. У будь-якій конфліктній ситуації не принижуйте гідності дитини, прагніть заохотити її до самовдосконалення.
12. Враховуйте вікові особливості першокласників: рухову активність, переважання ігрового типу діяльності, недостатню сформованість вольової регуляції.
13. Порівнюйте роботу учня лише з його попередніми роботами, а не з роботами інших.
14. Уникайте критики учня при свідках, а також вживання слів «завжди», «ніколи».
15. Хваліть учня за найменші досягнення.
16. Дозволяйте учневі самостійно оцінювати свою поведінку та її наслідки.
17. Створюйте ситуації успіху.
18. Зменшуйте кількість заперечних слів та речень. Краще замінити їх на ствердні та позитивно спрямовані.
19. Не наполягайте на відповідях біля дошки тих дітей, які виявляють тривожність. Краще об єднайте їх у групки, що працюватимуть разом.
20. Для підтримання усних інструкцій використовуйте візуальну стимуляцію.
21. Давайте учням можливість виплескувати енергію (фізкультхвилинки, ігри на перервах).
22. Надавайте учням можливість висловлювати свої думки, підкреслюйте цінність почутого.
23. Якщо дитина замкнулась, щось її турбує, не наполягайте на поясненні її стану, нехай заспокоїться, тоді вона сама все розповість.

**Поради до правильного режиму дня.**

1. 12 годин сну з урахуванням обіднього для відновлення сил.
2. Після уроків - відпочинок 2-3 години (обідній сон). Найпродуктивніший час для приготування уроків – з 15 до 16 години.
3. Не змушувати дитину готувати уроки за один раз. Після 20 хвилин занять необхідно 10-15 хвилин перерви.
4. Під час приготування уроків не сидіти над дитиною, давати їй можливість працювати самостійно. Необхідні спокійний тон та підтримка ( «не хвилюйся», «я тобі допоможу»), похвала, навіть якщо щось не вдається.

**Література:**

1. **Л.В. Калашникова. Психологія розвитку. – с.264.**
2. **Психолог, №44,2005. – с.29.**
3. **Психолог,№11,2006. – с.19.**
4. **Психолог,№36,2008. – с.17.**
5. **Психолог,№36,2005. – с.11-14.**