**СЕМИНАР - ПРАКТИКУМ**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «СКОРО В ШКОЛУ»**

 **ЦЕЛЬ:**

* Психологическое просвещение родителей.
* Диагностика родителями своих детей.
* Оказание помощи родителям в воспитании и обучении будущих первоклассников.

**ЗАДАЧИ:**

* Познакомить родителей с психологическими особенностями детей 6-7 лет.
* Определить трудности адаптации первоклассников и их причины.
* Оказание помощи в создании условий для успешной благоприятной адаптации первоклассников в школе.

**МЕТОДЫ:**

* Беседа
* Практические упражнения
* Использование ИКТ
* Методический материал
* Диагностический материал
* Вопросы-ответы

**ПЛАН СЕМИНАРА – ПРАКТИКУМА**

1. Психофизиологические особенности возраста. Кризис 7 лет.

2. Адаптационный период в школе. Трудности адаптации и причины.

3.Рекомендации психолога по созданию условий для успешной адаптации.

4.Диагностика родителями своих детей.

5.Практические упражнения для снятия эмоционального напряжения.

6.Рефлексия.

**ХОД СЕМИНАРА**

Добрый вечер! Уважаемые родители!

**Тема нашего семинара «Скоро в школу!»**

 Время работы в целом – 50-60 минут. Я познакомлю вас с планом семинара

(знакомит родителей с планом проведения данного мероприятия).

**Возрастные особенности. КРИЗИС СЕМИ ЛЕТ**

**Поступление в школу** — переломный момент в жизни ребенка, **переход к новому образу жизни и условиям деятельности, новому положению в обществе, новым взаимоотношениям** с взрослыми и сверстниками.

Кризис имеет место всегда, во всяком нормально протекающем детском развитии. Когда внутренний ход детского развития завершил какой-то цикл, переход к следующему циклу будет обязательно переломным.

Такой момент наступает у каждого ребенка в возрасте приблизительно семи лет.

**1. Утрата непосредственности.** Утрату непосредственности ребенком Л. С.Выготский связывает с **привнесением в поступки интеллектуального момента,** который вклинивается между переживанием и поступком, что является противоположностью наивному и непосредственному действию, свойственному ребенку.

**II. Смена основных переживаний** ребенка. От одного способа переживания среды ребенок переходит к другому.

Для кризиса семи лет в сфере переживаний характерны следующие изменения:

1) семилетка открывает сам факт своих переживаний;

2) у ребенка семи лет возникает осмысленная ориентировка в собственных переживаниях;

3) переживания приобретают смысл (сердящийся ребенок понимает, что он сердится).

Смысловое переживание возникает потому, что происходит дифференциация внешнего и внутреннего. Таким образом, **сам характер переживаний перестраивается.**

Как следствие у ребенкавозникают:

* **новое отношение к себе;**
* **новые связи между переживаниями;**
* **борьба переживаний;**
* **противоречие переживаний;**
* **изменение содержания переживаний.**

Когда ребенок понимает свои переживания, когда возникает внутреннее отношение к тому, что переживается и как, тогда и совершается изменение переживаний. Следовательно, возникает новое единство средовых и личностных моментов, которые делают возможным новый этап развития — школьный возраст.

**III. Обобщение переживаний.** Впервые появляется феномен обобщения переживаний, который становится основой логики чувств.

У ребенка младшего школьного возраста возникает обобщение чувств, т. е., если с ним много раз случалась какая-то ситуация, у него возникает аффективная реакция, связанная с переживанием неудач.

 **IV. Перестройка потребностей, побуждений, переоценка ценностей.**

**V. Новое отношение ребенка к среде.** Для ребенка изменение отношения к среде означает, что и сама среда изменилась.

**VI. Обобщенное отношение к самому себе.** Появляется понимание своей человеческой ценности и уважение к себе. Возрастает уровень требований к самому себе, к собственному успеху, положению. Происходит активное формирование самооценки.

**VII. Обобщенное отношение к окружающим.** Перестраивается социальная позиция по отношению к окружающим людям, авторитету матери, отца.

**ПЕРИОД АДАПТАЦИИ. ТРУДНОСТИ.**

**ПРИЧИНЫ ШКОЛЬНОЙ ДЕЗАДАПТАЦИИ:**

Успешность и болезненность адаптации ребенка к школе связаны с его социально-психологической и физиологической готовностью к началу систематического обучения.

Основные причины, вызывающие трудности к школьному обучению:

\*несформированность внутренней позиции школьника;

\*слабое развитие произвольности;

\*недостаточное развитие учебной мотивации;

\*подчинение новым правилам школьной жизни;

\*общение с учителем;

\*недостаточное развитие способностей к взаимодействию с другими детьми;

\*отрицательная самооценка ( отношение к себе);

\*неадекватность требований со стороны родителей и педагога;

 \*нарушение эмоционально-волевой сферы;

\*стресс ограничения времени;

\*перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные, физические);

\*нарушение режима и организации учебных и неучебных занятий;

\*нарушение психического и физического здоровья;

\*психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения;

\*драматизирование школьных неудач, чрезмерные требования и моральное давление на ребенка со стороны взрослых;

\*если взаимоотношения родителей и учителя складываются неблагоприятно;

\*несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям.

**НАИБОЛЕЕ ТИПИЧНЫЕ ПРОЯВЛЕНИЯ ДЕЗАДАПТАЦИИ:**

\*неврозоподобные расстройства:

-нарушение сна;

-нарушение аппетита;

-неадекватные реакции;

-жалобы на усталость и головную боль;

-страхи, навязчивые движения ( подергивание м век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т.д.);

-нарушение темпа речи ( запинки);

\*неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых стояний и т.п.);

\* астенические состояния -( снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т.п.);

\*снижение сопротивляемости организма ( частая заболеваемость);

\* снижение учебной мотивации;

\*снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение;

**ОСНОВНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ БЛАГОПРИЯТНОЙ СОЦИАЛЬНО ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА**:

\*формирование адекватного поведения;

\*установление контактов с обучающимися и учителем;

\* овладение навыками учебной деятельности;

\*вовлеченность ребенка в жизнедеятельность класса;

\* проявление способности к самоконтролю, к соблюдению правил,

\*терпимое, спокойное отношение к временным неудачам;

\*способность к поиску конструктивного выхода из сложных ситуаций.

 Необходимо также постоянно контролировать состояние здоровья ребенка и изменение его показателей под влиянием учебной нагрузки – это один из основных критериев, характеризующих протекание адаптации к систематическому обучению.

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ**

**ЭМОЦИОНАЛЬНОГО НАПРЯЖЕНИЯ**

 1. Легкими поглаживающими движениями, кончиками пальцев разглаживать появившуюся на переносице складку в направлении от центра в стороны 5-6 раз.

2. Положить кисти ладоней на лоб так, чтобы их центры приходились на надбровные дуги, слегка растягивать кожу лба в стороны и удерживать ее в таком положении, сосчитав до 60.

3. Приподнять кончиками пальцев опустившиеся углы губ и, удерживая их в таком положении с минуту, попытайтесь переключить свою мысль и вспомнить радостное событие.

4. Улыбнитесь, не открывая рта, сделайте круговые движения языком ( по внутренней стороне десен) -36 движений в одну сторону и столько же в другую.

5. Возьмитесь кончиками пальцев за мочки ушей и медленно потяните их 5-6 раз, нежно сжимая.

6. Обхватите сзади ладонями шею и затылок, разотрите их 5-6 движениями от центра в стороны до появления в шее приятного тепла.

**ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ С УСПОКАИВАЮЩИМ ЭФФЕКТОМ**

**1.Упражнение «Отдых»**

Исх.п.- стоя, выпрямиться, поставить ноги на ширину плеч. Сделать вдох. На выдохе наклониться, расслабить шею и плечи так, чтобы голова и руки свободно свисали к полу. Дышать глубоко, следить за своим дыханием. Находиться в таком положении в течение 1- 2 мин. Затем медленно выпрямиться.

 **2. Упражнение «Передышка»**

Обычно, когда мы бываем расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания — один из способов расслабления. В течение 3 минут дышите медленно, спокойно и глубоко. Можете даже закрыть глаза. Наслаждайтесь этим глубоким неторопливым дыханием, представьте, что все Ваши неприятности улетучиваются.

**3.Упражнение «Успокаивающее дыхание»**

Исходное положение — сидя, лежа. Медленно выполните глубокий вдох через нос, на пике вдоха — задержите дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Затем снова вдох, задержка дыхания, выдох — длиннее на 1-2 секунды. Во время выполнения упражнения с каждым разом увеличивается фаза выдоха. Затрата большего количества времени на выдох создает мягкий, успокаивающий эффект. Представляйте себе, что с каждым выдохом вы избавляетесь от стрессового напряжения. Ниже представлена цифровая запись возможного выполнения данного упражнения. Первой цифрой обозначается условная продолжительность вдоха, второй — выдоха. В скобки заключены продолжительность паузы — задержки дыхания:4-4 (2); 4-5 (2); 4-6 (2); 4-7 (2); 4-8'(2);4-8 (2); 5-8 (2); 6-8 (3); 7-8 (3); 8-8 (4);8-8 (4); 7-8 (3); 6-7 (3); 5-6 (2),4-5 (2). Выполнение упражнения регулируется счетом (вслух или про себя). Эффективность влияния дыхательных упражнений на эмоциональное состояние увеличивается, если они используются в комплексе с другими способами эмоциональной саморегуляции. Одним из таких способов является сознательная концентрация внимания.

**ЭФФЕКТИВНАЯ ПОМОЩЬ**

**ПОСЛЕ ДЕЙСТВИЯ СТРЕССОВЫХ ФАКТОРОВ**

 **(Можно раздать родителям отпечатанные бланки)**

Существует система приемов эмоциональной саморегуляции, которую необходимо использовать сразу после действия на организм человека стрессовых факторов:

\* Использовать любой шанс, чтобы смочить лоб, виски и артерии на руках холодной водой.

\* Медленно осмотреться по сторонам даже в том случае, если помещение знакомо. Переводя взгляд с одного предмета на другой, мысленно описывать их внешний вид.

\* Посмотреть в окно на небо. Сосредоточиться на том, что видите.

\* Набрав воды в стакан, медленно, как бы сосредоточенно выпить ее. Сконцентрировать внимание на ощущениях, когда вода будет течь по горлу.

\* Существует множество физиологических механизмов разрядки, которые восстанавливающее действуют на человека. Внешне они проявляются в виде плача, смеха, желания ударить, выговориться и т. д. Не надо блокировать их (сдерживать):

\*Возникающее чувство раздражения, агрессии можно снять с помощью физической разрядки: несколько раз ударить ногой по воображаемому предмету, побоксировать старую подушку, «выпустить пар»;

\*Разрядить эмоции — выговориться до конца кому-либо. Когда человек выговорится, его возбуждение снижается, он может осознать свои ошибки и принять правильное решение;

\*Чтобы быстрее нормализовать состояние после неприятностей, необходимо 20-30 приседаний, бег на месте, подняться бегом на З-й этаж;

\*Найти место, где тихо и никто не мешает, можно выплакаться. Пусть это будет пустая комната. По мере того, как эти действия будут выполняться - раздражение, гнев, обида уйдут;

\*другой способ — «пустой стул». Представить, что на нем сидит человек, который обидел вас, излить чувства. Ему сейчас можно сказать все, что хочется.

\*Переключиться на интересное любимое занятие.

**Диагностика родителями своих детей.**

Включает 5 заданий:

1. Направлено на выявление уровня развития логического мышления, умения логически мыслить, выполнять арифметические действия и составлять слова.

2.Направлено на выявление уровня развития логического мышления-нахождения противоположностей.

3.Направлено на выявление уровня развития мелкой моторики, мышления и воображения.

4.Сформированность логического мышления, мелкой моторики.

5. Умение составлять рассказ, развитие речи, словаря. (Приложение №1 . Бланк)

**РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ**

1. Урегулируйте четкий режим дня и стиль жизни ребенка (нагрузку, секции, кружки, кто встретит, с кем будет учить уроки и другие житейские проблемы).
2. Старайтесь заниматься с ребенком так, чтобы он не скучал во время занятий. Если ребенку весело учиться, он учится лучше. Интерес — лучшая из Мотивации, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий.
3. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ре­бенка; определяется временем и практикой. Если какое-то упраж­нение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант задания.
4. Не проявляйте излишнюю тревогу по поводу недостаточных ус­пехов и малого продвижения вперед или далее некоторого регресса вашего ребенка.
5. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, выхо­дящие за пределы его интеллектуальных возможностей.
6. В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка вы­полнять упражнение, если он без конца вертится, устал, расстроен. Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и уве­личивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшой отрезок времени. Предоставьте ребенку возможность иногда за­ниматься тем делом, которое ему нравится.
7. Используйте игровую форму занятий, поскольку дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся, монотонные задания.
8. Развивайте в ребенке навыки общения, дух сотрудничества и кол­лективизма, научите его дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи-все это ему пригодится в социально сложной атмосфере общеобразовательной школы.
9. Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах, высокую самооценку.

10.Урегулируйте четкий режим дня и стиль жизни ребенка (нагрузку, секции, кружки, кто встретит, с кем будет учить уроки).

11.Приучайте самого собирать портфель под вашим руководством, а затем по плану (рисунку), а вы только проверите.

12.Как учить уроки:

\*давать способы запоминания и воспроизведения того, что надо выучить;

\*обсуждать содержание и объем материала;

\*распределять материал на части (по смыслу, по трудности, запоминанию и т.д.);

\*учить контролировать процесс запоминания;

\*заострять внимание ребенка на необходимости понимания;

\*учить ребенка понимать то, что он должен запомнить;

\*задавать мотивацию;

\*наблюдайте (развивает восприятие) с ребенком, задавайте вопросы по наблюдению в определенном порядке, так как это систематизирует в целом восприятие, оно становится более целенаправленным;

\*при помощи словесных указаний напоминать о необходимости выполнять заданное действие;

\*указывать способы действия (открыть альбом, взять красный карандаш правильно (показать как), в верхнем левом углу – вот здесь (показать), нарисуем кружок);

\*учить обязательно проговаривать, что и в какой последовательности он должен будет исполнять, требуйте, чтобы ученик всегда проговаривал свои действия и задания так, как это развивает слуховое восприятие, понимание задания;

\*если ученик затрудняется, дайте образец, пусть выполняет по образцу;

\*учите проверять то, что выполнил (формирование самоконтроля);

\*регулируйте объем намеченной работы;

\*если ребенку не хочется выполнять какое-либо задание, разделите его на несколько небольших отдельных заданий и он успешно выполнит работу;\*если ребенок что-то хочет сделать (его намерения), запомните, что между желанием и выполнением дела должно проходить немного времени, иначе желание проходит.

13.Не воспринимайте занятия с ребенком как тяжелый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувство юмора.

Успехов вам и больше веры в себя и в возможности своего ребенка!

Приложение №1.

**БЛАНК**

**Фамилия имя ребенка Группа № .**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование заданий** | **Высокий балл** | **Средний балл** | **Низкий балл** |
| **1** | **Реши примеры, составь слово** |  |  |  |
| **2** | **Логика «Противоположности»** |  |  |  |
| **3** | **Дорисуй вторую половину** |  |  |  |
| **4** | **Составь фигуру** |  |  |  |
| **5** |  **Продолжи рассказ** |  |  |  |

Оценивание:

1. **Уровень оценивается как *высокий :***если задание сразу заинтересовывает ребенка.

Ребенок с удовольствием находит правильные ответы, стремится продолжить и завершить работу. Понимает задачу быстро, не нуждается в ее повторении и разъяснении. Ребенок самостоятельно старается обдумать решение, прежде чем начать действовать. Задания в основном выполняет правильно, выделяя более или менее существенное. Может словами доказать свое мнение. Помощь взрослого использует минимально. Сам может оценить правильность решения, улучшить и исправить результат. Положительный настрой сохраняется до конца занятия.**.**

***2.*Уровень оценивается как *средний:*** если задание заинтересовывает ребенка, в целом охотно и с интересом выполняется. Понимает задание без дополнительных разъяснений, но иногда нуждается в повторении инструкции и содержания задачи. Задания выполняются в большинстве случаев правильно. Ребенок принимает задание, может сосредоточиться на нем, но ходом его выполнения может хорошо управлять только с помощью взрослого, который контролирует и регулирует деятельность, помогает наводящими вопросами. Ошибки может исправить сам, но часто просит помощи взрослого.

**3. Уровень определяется как *низкий:*** если ребенок безразличен к ситуации занятия и содержанию заданий. Процесс деятельности его не интересует. Не реагирует или неадекватно реагирует на вопросы взрослого, связанные с заданием. Демонстрирует полное неприятие ситуации обследования и содержания заданий.