

муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад № 39
г. Каменск - Шахтинский

Семинар – практикум
для родителей

«Скоро в школу»

Воспитатель: Диордица Н. А.
подготовительная группа

2018 г.

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 ребенка возникают:

- **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 3-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.
1. 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.
2. Используйте игровую форму занятий, поскольку дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся, монотонные задания.
1. 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.
2. 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), нарисую 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.