

Пути и способы поддержки и помощи ребенка в адаптационный период

Основные характеристики	Способы поддержки
Внимание	<p>Основные пути развития внимания - это разнообразная деятельность на уроке, возможность самостоятельной и творческой работы, что вызывает непосредственный интерес к материалу. Воспитание произвольного внимания также сводится к тренировке волевых усилий, а воспитанию привычки быть внимательным способствует четкая организация урока. Игры: «Лабиринт», «Что изменилось», «Найди 5 отличий», «Найди лишнее» и другие.</p>
Воля	<p>Ребенку тяжело преодолевать трудности, если у него нет достаточного запаса нервных и физических сил. Основной путь воспитания воли школьника - систематически организуемая учителями и родителями тренировка детьми волевого усилия. Демонстрация волевого поведения собственным примером и примерами любимых героев мультфильмов и кинофильмов. Немалую помощь оказывает физкультура, спорт и правильный режим, организация труда и отдыха. Привычка доводить начатое дело до конца.</p>
Работоспособность	<p>Возможной помощью детям будет чередование различных видов деятельности, возможность отдыха во время урока для поддержания работоспособности.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Физические упражнения утром под любимую ритмичную музыку. 2. Маленького ребенка можно попробовать приучить вставать в одно и то же время с помощью ежеутренних мультиков в определенный час. 3. Более старшему ребенку можно посоветовать такой прием для быстрого перехода от сна к бодрствованию: нужно в течение 1-2 минут лежа энергично поработать кистями рук, сжимая и разжимая пальцы. А перед тем, как встать с постели, сделать несколько глубоких вдохов и выдохов. При движениях пальцев активизируется нервная система, а глубокие вдохи помогают снабдить кислородом мышцы и мозг и тем самым отгоняют сон. <p>Простые правила:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пусть ребенок ложится спать и встает в одно и то же время; когда нервная система и весь организм заранее готовятся ко сну, ребенок легче засыпает и дольше отдыхает; - время перед сном должно проходить не в шумных играх и не за просмотром боевиков и криминальных новостей (связанное с эмоциональными переживаниями чтение и телепередачи мешают быстрому засыпанию и глубокому сну), а в занятиях, успокаивающих нервную систему; - не забывайте про водные процедуры перед сном и свежий воздух в комнате; <p>Помните, что потребность во сне ребенка и подростка в 10-12 лет составляет 9-10 часов.</p>
Снятие напряжения	<ul style="list-style-type: none"> • если ребенок привык спать днем, лучше сохранить дневной сон; • если ребенок сильно устает, можно укладывать его раньше; • расслабляющие ванны с солями или травами (пустырник, шалфей); • гулять на улице каждый день не менее 2-х часов; • в школе двигательная активность ограничена, поэтому очень важно дать ребенку возможность подвигаться во второй половине дня - бег, подвижные игры, плавание, общефизическая нагрузка - не отдавать

	<p>ребенка в секции на первом году обучения.</p> <ul style="list-style-type: none"> • боксерская груша, снежки (на улице или бумажные снежки); • раз в неделю устраивать для ребенка дни разрядки, отдыха и, если хотите, баловства («Петушины бои», «Сбить противника подушкой с газеты»). • дыхательные упражнения. Регулярные тренировки делают глубокое и медленное дыхание естественным, регулируемым на бессознательном уровне, что со временем приводит к увеличению объема легких, улучшению кровообращения, общему оздоровлению и улучшению самочувствия. Например: <ul style="list-style-type: none"> 1. <i>Лежа на полу, ребенок кладет руки на живот. Делая медленный глубокий вдох, надувает живот, одновременно представляя, что в животе надувается воздушный шарик. Задерживает дыхание на 5 секунд. Делает медленный выдох, живот сдувается. Задерживает дыхание на 5 секунд. Выполняется 5-6 раз подряд.</i> 2. <i>Исходное положение - лежа на полу, ноги вместе, руки по швам. На вдохе руки поднимаются над головой, касаясь пола, на выдохе медленно возвращаются в исходное положение. Одновременно с выдохом ребенок говорит "Вни-и-и-з". После освоения ребенком этого упражнения проговаривание отменяется.</i> • отреагирование гнева: комкать и рвать бумагу; топтать ногами, громко кричать в "стаканчик" или "трубу" сделанную из ватмана; втирать пластилин в картон или бумагу и др. • родители, <i>если как стиль общения</i>: противоречивость требований к ребенку; собственные частые негативные эмоциональные состояния, отсутствие навыков контроля и саморегуляции.
Тонкая моторика	Лепка, вырезание ножницами, застегивание пуговиц, развязывание и завязывание шнурков, сборка и разборка мелких деталей набора «Конструктор».
Учебная мотивация	<p>Игра «в школу» с близкими является очень эффективным домашним заданием, выполняемым к тому же с интересом и носящим развивающий характер.</p> <p>Все родственники должны поддерживать игру «в учителя». Позиция учителя позволяет создать условия для развития интереса к познанию.</p> <p>Искренне интересоваться школьной жизнью, расспрашивать о школе. Делиться своим школьным опытом. «Всеми своими «достоинствами» делиться не надо!» (например, «я всю жизнь был такой и ничего»).</p> <p>Поощрение (хвалить ребенка не самого по себе, а какую-то его черту поведения, результат его деятельности).</p> <p>Создавать ситуации успеха (длительный неуспех обычно приводит к снижению самооценки, к проявлению тревожности, агрессивности, трудностям в общении со взрослыми и сверстниками).</p>
Трудности личностного характера	Поиграйте с ребенком! Дайте ему роль того персонажа, качеств которого, на ваш взгляд, ему не хватает. Например, если ваш ребенок излишне пуглив, дайте ему сыграть роль злого персонажа, чтобы он сумел изжить свой страх. Если же он излишне агрессивен, пусть сыграет тихого мудрого героя и почувствует, что общаться с окружающими можно и мирно.