

Умей владеть собой

Переход от вольной и спокойной домашней жизни к суровым школьным будням – трудный период для каждого первоклассника. И даже если ребенок посещал детский сад – все равно адаптироваться к школьному режиму будет для него не так-то легко.

Атмосфера детского сада, требования, которые предъявляются к ребенку в дошкольном учреждении отличаются от школьных. Чем легче ребенок усвоит систему произвольного поведения, тем быстрее он сумеет адаптироваться к условиям школьной жизни и тем успешнее пойдет усвоение новых знаний.

Характеру и воле ребенка предстоят большие испытания. Например, необходимость вставать рано утром, для того, чтобы успеть собраться. Что говорить о тех детях, которым до школы приходится добираться на транспорте!

Высидеть положенное время на уроке и при этом не отвлекаться, слушать учителя, выполнять множество правил тоже не просто. Нужно подчиняться общему распорядку, требованиям дисциплины, даже спросить о чем-либо на уроке, можно только подняв руку. Если ребенок и хочет ответить или выйти к доске, ему нельзя подпрыгивать на месте, вставать и трясти рукой – разрешается только поднять руку и ждать. Выполнять домашние задания, даже если не хочется делать – надо.

Таких «надо» накапливается очень много, и поведение ребенка должно соответствовать предъявляемым требованиям: действия, поступки, эмоции, желания должны строго контролироваться им самим. Как быть тем, кого уже называют «гиперактивными», легко возбудимыми, как быть непоседам или рассеянными, медлительным детям?

Тест

Оценка произвольного поведения «Нарисуй такой же»

Покажите ребенку образец – кораблик, объясните, что нужно будет постараться нарисовать такой же кораблик по образцу. Предупредите, что исправлять что-либо в рисунке по ходу работы нельзя, можно только нарисовать правильный вариант поверх неправильного.

Когда вы закончите объяснения и убедитесь, что они восприняты, предложите начинать. Обратите внимание на то, как идет работа: часто ли ребенок смотрит на образец, сверяется ли с образцом, рисует ли в воздухе, рисует ли по памяти, прерывается ли, задает ли вопросы, отвлекается ли во время рисования, выражает ли недовольство.

По окончании работы попросите проверить самостоятельно результат. Если ребенок обнаружит ошибки – пусть исправляет их, но вы корректив не вносите и не подсказываете, как и что следует делать.

Критерии оценки:

Точность воспроизведения (все ли детали оказались нарисованными);

Соответствует ли образцу размер рисунка, если произошло увеличение более чем в два раза – это ошибка;

Правильно ли нарисованы элементы рисунка (дым из трубы, штриховка).

Важно, чтобы не было разрывов между линиями там, где на образце они непрерывны, чтобы не было лишних элементов.

«Палочки и крестики»

Предложите ребенку на тетрадном листе в клеточку писать по образцу палочки и крестики в течение 5 минут:

При этом:

- Последовательность написания элементов должна сохраняться.
- Переходить на другую строчку можно только после знака « - ».
- Писать на полях нельзя.
- Каждый знак занимает одну клеточку.
- Между строчками должно быть расстояние в 2 клеточки.

Вы можете оценить уровень самоконтроля вашего ребенка как достаточно высокий, если он сможет точно выполнить задание, при этом практически не будет отвлекаться, а если найдет у себя ошибки, то сам их исправит. Хорошо, если работа делается не торопясь, аккуратно. Если ребенок отлично справился с таким трудным заданием, его обязательно нужно похвалить!

При наличии явных затруднений попробуйте использовать более легкий вариант задания – например:

/+ /+/ +/ или + - + - + -.

«Графический диктант»

На тетрадном листе в клеточку поставьте три точки одна под другой, отступив 4 клетки от края. Расстояние между точками – 7 клеток.

Предложите ребенку поставить карандаш на самую верхнюю точку и рисовать линию по вашим инструкциям:

- одна клетка вниз;
- одна клетка направо;
- одна клетка вверх;
- одна клетка направо;
- одна клетка вниз;
- одна клетка направо;
- одна клетка вверх.

Теперь попросите ребенка продолжать рисовать узор самостоятельно. Напомните, что карандаш от бумаги отрывать нельзя.

Пусть ребенок самостоятельно рисует узор в течение 2 минут.

После того как первое задание выполнено, переходите ко второму:

- поставь карандаш на следующую точку;
- одна клетка вверх;
- одна клетка направо;
- одна клетка вверх;
- одна клетка направо;
- одна клетка вниз;
- одна клетка направо;

- одна клетка вниз;
- одна клетка направо.

Теперь предложите ребенку продолжать этот узор самостоятельно. Время выполнения задания ограничивать не стоит, просто посмотрите, когда ребенок начнет уставать, и предложите отдохнуть.

При оценке результатов, прежде всего, обратите внимание на то, как ребенок работает по инструкции и самостоятельно. Если все инструкции выполнены правильно и четко, значит, ребенок умеет, не отвлекаясь, внимательно слушать и выполнять задание. Грамотная, точная работа говорит о степени самостоятельности ребенка.

Первый узор считается тренировочным и выполняется как упражнение. Если при выполнении второго и третьего узоров нет или почти нет ошибок – произвольная сфера ребенка развита достаточно хорошо.

Развиваем произвольную сферу

«Лабиринт»

Для выполнения задания можно использовать различные картинки, например: «Помоги кошке поймать мышку», «Помоги рыбке съесть червяка», «Помоги собаке добраться до косточки».

Задача заключается в том, чтобы как можно быстрее выбраться из каждого лабиринта.

Правила игры.

1. В начале работы поставь карандаш в центр или начало лабиринта и, пока выход не будет найден, не отрывай карандаш от бумаги.
2. Сразу начинай движение карандашом, не пытаясь предварительно просматривать путь следования.
3. Не задевай линии лабиринта, не пересекай их.
4. Нельзя поворачивать назад.

Игра «Найди заданный предмет на картинке»

Цель: развивать объем, концентрацию и устойчивость зрительного внимания.

Условия. Ребенку предлагается внимательно рассмотреть красочную картинку и найти предмет, заданный взрослым.

Примечание. Чем больше предметов на картинке и чем они меньше, тем сложнее задание. Обратите внимание: чем дольше ребенок способен рассматривать картинку, отыскивая заданные предметы, тем выше устойчивость его внимания, а чем быстрее он отыскивает нужные предметы на картинке, тем выше концентрация его внимания. Если ребенок не находит предметы, расположенные на периферии, значит, объем его внимания незначителен.

Игра «Найди отличия»

Цель: развивать зрительное внимание (его концентрацию, устойчивость).

Условия. Необходимо подготовить две пары картинок, содержащих по 10-15 различий. Ребенка просят рассмотреть и сравнить картинки в предложенной паре и назвать все их различия.

Примечание. Каждое найденное отличие можно отмечать откладыванием счетной палочки (это потребует от ребенка дополнительного умения распределять внимание, а кроме того, усиливает мотивацию достижения цели задания).

Упражнение «Найди и вычеркни»

Цель: развивать устойчивость зрительного внимания.

Условия. Ребенку дается небольшой текст (газетный, журнальный) и предлагается просматривать каждую строчку, зачеркнуть какую-либо букву (например, «А»). Фиксируется время и количество ошибок.

Для тренировки распределения и переключения внимания инструкцию можно изменить. Например: «В каждой строчке зачеркни букву «а», а букву «б» подчеркни»; «Зачеркни букву «а», если перед ней стоит буква «н», и подчеркни букву «а», если перед ней стоит буква «л»». Фиксируется время и ошибки.

Примечание. Результаты ежедневно следует отмечать на графике. Необходимо проанализировать, как изменяется результативность. Если взрослый все делал правильно, то должно быть улучшение результатов. Нужно ознакомить с ними ребенка, порадоваться вместе с ним.

Игра «Собери слова»

Цель: развивать слуховое внимание.

Условия. Взрослый называет слово по буквам, выдерживая паузу между каждой буквой (Д-О-М) от 3 до 15 секунд и более (это затрудняет целостность восприятия слова). Ребенок должен внимательно выслушать и назвать слово целиком.

Примечание. Начинать следует с простых слов из трех букв, постепенно увеличивая количество букв в слове. Игра удобна тем, что не требует специальных условий и места для проведения. В нее можно играть и на улице, и в дороге, и в любом другом месте (поэтому она может быть рекомендована для использования родителями).

Игра «Так бывает или нет?»

Цель: развивать логическое мышление, умение замечать непоследовательность в суждениях.

Условия. Дети должны в рассказе взрослого заменить небылицу и объяснить, почему так не бывает.

Примерные рассказы взрослого:

«Летом, когда солнце ярко светило, мы с ребятами вышли на прогулку. Сделали из снега горку и стали кататься с нее на санках»;

«Наступила весна. Все птицы улетели. Грустно стало детям. «Давайте сделаем для птиц скворечники!» - предложил Вова. Когда повесили скворечники, птицы поселились в них, и стало опять весело детям»;

«У Вити сегодня день рождения. Он принес в детский сад угощение для своих друзей: яблоки, соленые конфеты, сладкие лимоны, груши и печенье. Дети ели и удивлялись. Чему же они удивлялись?»;

«Все дети обрадовались наступлению зимы. «Вот теперь мы покатаемся на санках, на лыжах, на коньках», - сказала Света. «А я люблю купаться в реке, - сказала Люда. - Мы с мамой будем ездить на речку и загорать.» ».

Примечание. В рассказ следует включать только одну небылицу. При повторном проведении игры количество небылиц увеличивают.