

БІРІНШІ СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫН БЕЙІМДЕУ

Психологтың ата-аналармен кездесуі



“Баланың білімге бет алған болашақ сапары қандай болатыны оның білім баспалдағының алғашқы сатысына шыққанда өзін қалай сезінетініне, нені сезінетініне байланысты болады”.

В.А. Сухомлинский

Мектепке бейімделу кезеңі...

оқушы қандай күй кешеді?!

- ❖ Төмен жұмысқа қабілеттілік
- ❖ Жүрек-қан тамырлары жүйесінің жоғары деңгейде ширеуі
- ❖ Ағзадағы түрлі жүйелердің өзара әрекеттесуінің төмен деңгейі
- ❖ Кейбір балалар 1-тоқсанның аяғына қарай арықтап кетеді
- ❖ Бас ауыруы
- ❖ Шаршаңқылық
- ❖ Дімкәстік
- ❖ Оқушының үйде қыңырлық көрсетуі
- ❖ Мінез-құлықты өз бетінше реттеу қабілетінің төмендеуі
- ❖ Бәлсіну
- ❖ Мінез-құлықтың боямалылығы, жасандылығы
- ❖ Жанжалдасуға бейімділік
- ❖ Мектептегі 1-ші айдың аяғына қарай көптеген балаларда эмоциялық құлдырау байқалады, ерте тұрудан, сабақта отырудан жалығады, оқудағы алғашқы қиындықтар пайда болуы мүмкін.

**Мектепте оқуды бастау – әлеуметтік-психологиялық
тұрғыдан да, физиологиялық тұрғыдан да балалардың
өміріндегі ең күрделі және жауапты сәттердің бірі**



**Жаңа
міндеттер**

**Жаңа
қарым-
қатынастар**

**Жаңа
байланыст
ар**

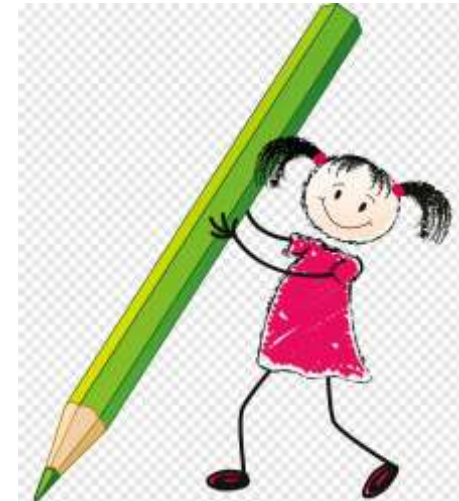
МЕКТЕП ОҚУШЫНЫҢ АЛДЫНА БІРҚАТАР МІНДЕТТЕР ҚОЯДЫ

Олардың тәжірибесімен
байланысы жоқ

Ақыл-парасат
белсенділігінің шарықтау
шегі

Физикалық белсенділіктің
шарықтау шегі

ШАРШАУ



7 ЖАСТАҒЫ ДАҒДАРЫС ЕРЕКШЕЛІКТЕРІ

- ✓ Өзінің әлеуметтік «МЕН» сана-сезімі пайда болады – байланыс орнатуды, ересек болуды ерекше қажетсінеді, өзінің жаңа хал-ахуалын мақтан тұтады;
- ✓ Өзін тек өзіне ғана тән ерекшеліктері бар адам ретінде сезінеді: әлемді аңғал қабылдау ғайып болады (бала ашуланғанда, ашуланып тұрғанын сезінеді)
- ✓ Уайым-қайғыда мән пайда болады: уайым-қайғы жалпыланады, сезімдерде қисын пайда болады (бала туындап жатқан барлық сезімдерді әрдайым ұғына бермейді, бірақ, міндетті түрде басынан кешіреді)
- ✓ Қиял, бейнелі ойлау, зейін қою және ерікті есте сақтау қалыптасу аяқталады. Бұл ретте үлкен ми жартышарлардың жетілмеуімен (олар 13 жасқа қарай жетіледі) байланысты жоғары қозғыштық байқалады.
- ✓ Ненің «жақсы», ненің «жаман» екені туралы түсінік жүйесі құрылады, жаманды жақсыдан ажыратуды үйренеді.
- ✓ Өзіне баға беру, отбасындағы және қоғамдағы орны мен рөлі қалыптаса бастайды.

Мектепке бейімделу бірден орын алмайды



Бірінші сынып оқушысының бейімделуі 2 аптадан 6 айға созылуы мүмкін.

Бейімделу ұзақтығы келесілерге байланысты:

- ✓ баланың **өзіндік ерекшеліктері**
- ✓ мектепке **дайындық деңгейі**
- ✓ әлеуметтік дағдыларының даму дәрежесі
- ✓ **ата-анасының көзқарасы**

Балалардың мектепке бейімделуі әлдеқайда ауыр өтуі мүмкін, егер:

- ❖ Нәрестелік кезең қолайсыз өтсе
- ❖ Бас-ми жарақаттары болса
- ❖ Бала жиі және қатты ауырса
- ❖ Созылмалы сырқаттары болса
- ❖ Жүйке-психикалық бұзылыстары болса

Бейімделу кезеңін жеңілдету үшін ата-ана ретінде не істей аламын?

- ✓ Күн тәртібін бір ыңғайға келтіру керек
- ✓ Баланың дұрыс тамақтануын қадағалау керек
- ✓ Еңбек пен демалыс, оқу тапсырмаларсы мен өзі қызыққан тапсырмаларды кезектестіру үшін жағдай жасау керек
- ✓ Үй тапсырмасын орындауға көмектесу керек
- ✓ Мұғалімдермен кеңесу керек
- ✓ Қабылдау мен махаббат ортасын қалыптастыру керек
- ✓ Балаға көңіл бөлу және шынайы қызығушылық таныту керек

КҮН ТӘРТІБІ ТУРАЛЫ: КІШІ ЖАСТАҒЫ ОҚУШЫЛАРДЫҢ ТЕК 15% ҒАНА КҮН ТӘРТІБІН САҚТАЙДЫ

Тиімсіз ұйымдастырылған күн тәртібінің салдары

Жұмысқа
қабілеттіліктің
төмендеуі

Қажу және
қалжырау

Бойы өспей қалу
және қалыпты
дамудың бөгелуі

Баланың
жағдайы.
Денсаулығы.
Оқу үлгерімі.

- Дұрыс құрылмаған күн тәртібі
- Қосымша сабақтармен/үйірмелермен жүктеу
- Үй тапсырмасын орындау уақытын дұрыс ұйымдастырмау
- Кеш ұйықтау...

Тиімді ұйымдастырылған күн тәртібі деген не?!

- ❖ Таза ауада жеткілікті демалу (күніне 3-3,5 сағат)
- ❖ Ояну мен ұйқыға жату уақыты қатаң белгіленген ұзақтығы жеткілікті ұйқы (таңғы сағат 7.00-де тұрамыз, 21.00-21.30-да ұйықтаймыз)

Мектептен кейін міндетті түрде келесілерді істеу керек:

- ❖ Түстену
- ❖ 1-1,5 сағат демалу
- ❖ Сабақты бала ең сабырлы және демалып болған уақытта (сағат 15.00-17.00) оқу
- ❖ Кешкі астан кейін (19.00-20.30) өз істерімен айналысу

Мысалы, қосулы жарықпен экраннан 2-5,5 метр қашықтықта отырып, күніне 40-45 минут теледидар көру.

❖ ҚОСЫМША ЖҮКТЕМЕГЕ НАЗАР АУДАРЫҢЫЗ!

❖ ЖИІ АУЫРАТЫН, ЖҮЙКЕ ЖҮЙЕСІ ӘЛСІЗ, БАЯУ ЖӘНЕ ГИПЕРБЕЛСЕНДІ 1 СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫ ҮШІН ҚОЫМША ЖҮКТЕМЕНІ ТОЛЫҒЫМЕН АЛЫП ТАСТАҒАН ДҰРЫС

Жүйелі және толыққанды тамақтану

- ✓ Күніне 4-5 тамақтану: таңғы ас, түскі ас, кешкі ас, 1-2 жеңіл тіскебасар болуы тиіс
- ✓ Жынысына, салмағына, бойына, жүктемелерге байланысты құнарлылық тәулігіне 1500-2000 ккалды құрауы тиіс
- ✓ Таңғы асқа ерекше көңіл бөлу керек
- ✓ Мектепте міндетті түрде түскі ас ішу керек
- ✓ Кешкі ас нәрлі және жеңіл болуы тиіс
- ✓ Тамақтану арасындағы үзілік 3 сағаттан аспауы керек

Үй тапсырмасын орындау ұзақтығы

1 сыныпта – шамамен 30 минут

2 сыныпта – 1 сағатқа дейін

3 және 4 сыныптарда – 1,5 сағатқа дейін

Бірінші сынып оқушыларында өз бетінше жұмыс жасау дағдылары әлі ҚАЛЫПТАСПАҒАН. Кейбір ата-атаналар тапсырмаларды көп рет қайта жазуды талап етеді, бәрін бірақ жасап тастауға мәжбүрлейді, баланың шаршайтынын ескермейді.

**САБАҚ ОҚУ КЕЗІНДЕ ӘРБІР 15-20 МИНУТ САЙЫН 15 МИНУТТАН
ҮЗІЛІС ЖАСАП ТҰРУ КЕРЕК**

Мұғалімдермен ынтымақтастық орнатыңыз!

- ❖ Баланың эмоциялық күйі туралы сұрап отырыңыз
- ❖ Мұғалімнен кеңес сұраңыз
- ❖ Үй тапсырмасын нақтылап сұрап алыңыз
- ❖ Мұғалімге балаңыздың эмоциялық және психикалық дамуының және мінез-құлқының ерекшеліктерін айтып беріңіз
- ❖ Көмек сұраңыз
- ❖ Балалар мен ата-аналар арасындағы мәселелер мен дауларды міндетті түрде мұғалімді қатыстыра отырып шешіңіз

Қабылдау мен махаббат ортасын қалыптастырыңыз

- ✓ Көңіл қуантар таң
- ✓ Күннің ойдағыдай аяқталуы
- ✓ Отбасы мүшелері арасындағы атмосфера
- ✓ Бірге атқаратын істер мен оқиғалар
- ✓ Үйдегі барлық жанжалдарға баланы қатыстырмау

ҚАПЕРГЕ АЛАТЫН ҚҰПИЯЛАР



Балаңызға жақын бола түсуге
көмектесетін **3 құпия**

**МАҚТАУ
КӨМЕК
ҚОЛДАУ**



Мінез-құлықты басқаруға
көмектесетін **3 құпия**

~~**БҰЙРЫҚ**~~

**ӨТІНІШ
ТАПСЫРМА**



Балаға қолайсыздықтарды бастан
кешіруге үйрететін **3 құпия**

**АЙМАЛАУ
ШЫДАУ
ОЙЛАНУ**

ОСЫ ОҢАЙ ЕМЕС, БІРАҚ МАҢЫЗДЫ ІСТЕ СӘТТІЛІК ТІЛЕЙМІЗ!

Баланы қалай дұрыс мақтау керек

Бала төмендегіні естігенде не сезеді?

Жарайсың!

Әріптерді әдем жазып жатқаныңа қуанып тұрмын, өте ынталысың!

Мақтау – әлдекім, әлдене туралы мақтаулы, жағымды пікір, әлдекімді, әлденені мақұлдау.

Баланы дұрыс мақтау үшін бірнеше ережені ұстаныңыз:

- ✓ **Не көріп** тұрғаныңызды сипаттаңыз: *әдемі әріптер, таза киім, жинақы үстел, т.б.*
- ✓ Соған байланысты **қандай сезімде** екеніңізді сипаттаңыз: *қуаныш, шаттық, рақат, қанағаттану, т.с.с. – ұнамды сезім!*
- ✓ Баланың мақтауға лайық қылығын сол жағдайға **көрінген қасиетін көрсететін сөзбен** қорытындылаңыз: *ұқыптылық, тәртіптілік, шыдамдылық, ынталылық, шапшаңдық, ептілік, тапқырлық, т.б.*



Есте сақтау – ұнамсыз тұсын емес, ұнамды тұсын қуаттаймыз
МАҢЫЗДЫ: – БАҒАЛАМАЙМЫЗ, дамуға ынталандырамыз

Балаға қалай дұрыс көмектесу керек

КӨМЕК – әлдекімге немесе әлденеге қолғабыс ету;
әлденені жеңілдететін, оңайлататын әрекеттер немесе құралдар



БІРГЕ $\neq$ **ОРНЫНА**

ЕГЕР «БАЛАМЕН БІРГЕ» БОЛСА	ЕГЕР «БАЛАНЫҢ ОРНЫНА» БОЛСА
Мен керекпін	Маған сенбейді
Менің сүйенішім бар	Менің орныма істей салады
Қолымнан келеді	Өзім істей алмаймын
Бәрін істей аламын	Менде бәрі нашар
Мені жақсы көреді	Жолым болмайды



СЕНІМ **ЫНТА** **ӨЗІН-ӨЗІ БАҒАЛАУ**



Балаға қалай дұрыс қолдау көрсету керек

Бала төмендегіні естігенде не сезеді?

Ештеңе етпейді

Мен саған сенемін, бірге бәрін жеңеміз



ҚОЛДАУ ≠ МАҚҰЛДАУ

- сүйеніш болады
- өміршеңдікті сақтайды

ҚОЛДАУ ≠ ТЕРІСКЕ ШЫҒАРУ

- қуаттайды, күшейтеді
- сенімділік ұялатады, жігерлендіреді

ҚОЛДАУ КӨРСЕТУ ҮШІН КЕЛЕСІ ЕРЕЖЕЛЕРДІ ҰСТАНЫҢЫЗ:

- ✓ «БІЗДІҢ қолымыздан келеді» деген біріктіруші сөздерді қолданыңыз
- ✓ **Көмек беру, түсіндіру әдісін қолданыңыз**
- ✓ Баланың сезімдеріне ортақтасыңыз, кез-келген сезіммен келісіңіз: сезімді атымен атаңыз
- ✓ **Ақыл үйретудің орнына тәжірибеңізбен бөлісіңіз**
- ✓ Басқалармен салыстырмаңыз – баланы өз жетістіктерімен ғана салыстырыңыз
- ✓ **Дұрыс мақтаңыз**

Мектепке бейімделу сәтті өткенін қалай түсінемін

- ❖ Жоғары деңгейде жұмысқа қабілетті
- ❖ Оқу материалын жақсы меңгеріп жатыр
- ❖ Жиі ауырмайды
- ❖ Сабаққа бар құлшынысымен барады
- ❖ Ата-анасымен мектепте болған оқиғалармен бөліседі
- ❖ Үй тапсырмасын қуана орындайды
- ❖ Мұғалімі туралы жақсы сөздер айтады
- ❖ Мектепте достар тапқан, олармен қарым-қатынасты ұйымдастыра біледі
- ❖ Мектепте жүріс-тұрысын бақылауда ұстайды



Балаңызға сіз көрсететін қолдау мен көмек

Баламен сөйлескенде ҚОЛДАНБАҒАН ЖӨН сөздер:

- Саған мың рет айттым ғой, ...
- Қанша рет қайталау керек...
- Осы сен не ойлап жүресің, ...
- Есте сақтау соншалық қиын ба, ...
- Сен ... болып барасың
- Сен дәл ... сияқтысың
- Қойшы, уақытым жоқ...
- Неге Алина (Настя, Марат, т.б.) сондай, ал сен ондай емессің...

Баламен сөйлескенде ҚОЛДАНҒАН ЖӨН сөздер:

- Менің ақылдым, көріктім (т.с.с.).
- Менде бар болғаның қандай жақсы.
- Жарайсың.
- Сені қатты жақсы көремін.
- Қалай жақсы жасағансың, маған да үйретші.
- Рақмет, саған өте ризамын.
- Сен болмасаң, қолымнан келмес еді.



Қымбатты ата-аналар! Барлығымыз бірге төзімді, байсалды, сенімді, тапқыр, әрі дана болайық!



Балаңыз жанында өзін түсінетін және осындай ауыр өмір кезеңінде көмек беретін ересектер бар екенін көрсін және сезсін!



**Көңіл бөлгендеріңізге рақмет!
Сұрақтарыңыз болса, менімен келесі
байланыс мәліметтері арқылы
хабарласа аласыздар:**

**Т.А.Ә. _____
мектеп/колледж педагог-психологы**

тел. _____