

Тесты для родителей на определение готовности ребенка к школе.

ТЕСТ №1.

Отметьте каждый утвердительный ответ одним баллом.

1. Как вы считаете, хочет ли ваш ребенок идти в первый класс?
2. Считает ли он, что в школе узнает много нового и интересного?
3. Может ли ваш малыш в течение некоторого времени (15-20 минут) самостоятельно заниматься каким-либо кропотливым делом (рисовать, лепить, собирать мозаику и т.п.)?
4. Можете ли вы сказать, что ваш ребенок не стесняется в присутствии посторонних людей?
5. Умеет ли ваш малыш связно описать картинку и составить по ней рассказ как минимум из пяти предложений?
6. Знает ли ваш ребенок стихи наизусть?
7. Может ли он назвать заданное существительное во множественном числе?
8. Умеет ли ваш ребенок читать, хотя бы по слогам?
9. Считает ли малыш до десяти в прямом и обратном порядке?
10. Умеет ли он прибавлять и отнимать хотя бы одну единицу от чисел первого десятка?
11. Может ли ваш ребенок писать простейшие элементы письма в тетради в клетку, аккуратно перерисовывать небольшие узоры?
12. Любит ли ваш ребенок рисовать, раскрашивать картинки?
13. Умеет ли ваш малыш управляться с ножницами и клеем (например, делать аппликации из бумаги)?
14. Может ли он из пяти элементов разрезанной на части картинки за минуту собрать целый рисунок?
15. Знает ли ваш малыш названия диких и домашних животных?
16. Есть ли у вашего ребенка навыки обобщения, например, может ли он назвать яблоки и груши одним словом «фрукты»?
17. Любит ли ваш ребенок самостоятельно проводить время за каким-то занятием, например рисовать, собирать конструктор и т. д.?

Результаты теста №1.

Если вы ответили утвердительно на 15 и более вопросов, значит, ваш ребенок вполне готов к школьному обучению. Вы занимались с ним не напрасно, и в дальнейшем, если у него и возникнут трудности при обучении, он с вашей помощью сможет с ними справиться.

Если ваш малыш может справиться с содержанием 14-15 вопросов, то вы на верном пути. За время занятий он многому научился и многое узнал. А те вопросы, на которые вы ответили отрицательно, укажут вам, на какие моменты нужно обратить внимание, в чем еще нужно потренироваться с ребенком.

В том случае, если количество утвердительных ответов 9 или менее, вам следует больше уделять времени и внимания занятиям с ребенком.

Он еще не совсем готов пойти в школу. Поэтому ваша задача- систематически заниматься с малышом.

ТЕСТ № 2. Психологическая готовность к школе.

1. Ребенок посещает детский сад или групповые занятия?

- а) да, с удовольствием;
- б) посещает по необходимости, но ему там не нравится;
- в) нет.

2. Как ведет себя ваш ребенок, попадая в незнакомую компанию сверстников?

- а) предлагает ребятам поиграть в свою любимую игру;
- б) присоединяется к их играм, даже если они ему не нравятся;
- в) играет в одиночестве или сидит около взрослых.

3. Если вашего ребенка кто-то из детей обидит, он:

- а) даст сдачи;
- б) пожалуется взрослым;
- в) будет терпеть и никому ничего не скажет.

4. Как ребенок реагирует на критические замечания?

- а) старается исправиться;
- б) никак не реагирует;
- в) делает «назло».

5. Когда вы задаете ребенку вопрос, на который он не знает ответ, он:

- а) рассуждает вслух и пытается догадаться;
- б) честно признается, что не знает. Задает этот же вопрос вам и внимательно слушает ответ;
- в) начинает кривляться и переводит тему.

6. Если к ребенку обращается малознакомый человек, он:

- а) легко вступает в разговор;
- б) односложно отвечает на вопросы;
- в) молчит и прячется за родителей.

7. Разговаривая, ребенок:

- а) спокойно излагает свои мысли;
- б) много жестикулирует, часто заменяет слова жестами и мимикой;
- в) часто сбивается, перескакивает с одного на другое, по несколько раз повторяет одни и те же слова и забывает, с чего он начал рассказ.

8. Вы разговариваете с кем-то из взрослых и просите ребенка немного помолчать, он:

- а) терпеливо ждет, пока вы договорите;
- б) постоянно вмешивается в разговор взрослых;
- в) начинает ныть и капризничать.

9. Если вы даете ребенку поручение, которое ему не нравится (например, убрать игрушки), он:

- а) старается побыстрее убрать;
- б) долго ноет, но все-таки убирает;
- в) убирает только с вашей помощью.

10. При необходимости длительное время концентрировать внимание на одном деле (например, собирая конструктор) ребенок:

- а) сидит до тех пор, пока не соберет;

- б) просит вас помочь;
- в) если возникают сложности, откладывает конструктор и переключается на другие дела.

Результаты теста № 2 .

За каждый ответ

«а поставьте 3 балла, «б» - 1 балл , «в» - 0 баллов.

От 30 до 20 баллов.

Психологическая готовность – 100 %.

Психологически ваш ребенок готов к школе. Он достаточно уверен в себе и своих способностях , адекватно воспринимает критику и умеет отстаивать свою точку зрения . Изменение распорядка дня , повышенная ответственность , новые требования и правила поведения не станут для него сильным стрессом. Поэтому , даже если он недостаточно хорошо умеет читать и писать , не стоит откладывать знакомство со школой . Хорошая психологическая готовность поможет вашему ребенку быстро догнать сверстников по интеллектуальному развитию (если он действительно отстает).А если ребенок уже давно освоил программу первого класса , психологическая зрелость позволит ему наилучшим образом проявить свои способности .

От 20 до 10 баллов

Психологическая готовность – 50 % .

Ваш ребенок находится на промежуточной стадии достижения психологической готовности к школе .В этом случае при принятии решения решающее значение имеет наличие интеллектуальной зрелости . Если ребенок легко проходит все тесты и решает вступительные задачки , то можно не откладывать знакомство со школой до следующего года . Но ,принимая решение отдать малыша в школу ,будьте готовы к тому , что вам придется постоянно его контролировать и помогать концентрировать внимание на конкретном предмете .Кроме того , изменение образа жизни и повышенные требования могут стать для ребенка сильным стрессом.

АНТИСТРЕССОВЫЙ СТИЛЬ ЖИЗНИ.

Стресс – это неспецифическая реакция организма в ответ на любое неблагоприятное воздействие. Проще говоря, это комплекс изменений, происходящих в организме в случае опасности: резко увеличивается уровень адреналина в крови, повышается давление, учащается пульс, кровеносные сосуды расширяются, возрастает интенсивность деятельности мозга и мышечного аппарата, подавляется чувство голода и происходит около 1400 других психофизиологических изменений.

В этом смысле стресс существует как аппарат для выживания. Древний человек, сталкиваясь с опасностью, должен был отреагировать мгновенно: напасть или убежать.

В настоящее время мы часто слышим из средств массовой информации как избежать стрессы, как не допускать их. А выполняем ли мы все эти рекомендации?

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ СТРЕССА ?

Какие средства лучше, а какие хуже?

Неправильные методы снятия стресса.

Алкоголь.

Алкоголь не снимает стресс. Антистрессовое действие алкоголя – это один из наиболее опасных современных мифов. В нашей стране выпивают многие – это традиция, ставшая нормой. Однако не все традиции хороши. Чаще всего пьют, чтобы забыться. Временный уход от проблем не является их решением. Заливая стресс, вы получите только одно – болезни (сердечно – сосудистые заболевания, расстройства нервной системы) и др.

Никотин.

Снятие стресса при курении обманчиво. В центре профилактической медицины были проведены исследования, которые показали, что у среднего курильщика установка на долголетие на 10-15 % меньше, чем у человека некурящего. Исследования показывают: у курильщика «со стажем» после сигареты на 20 -30 минут снижается работоспособность, а также его аналитические способности и способность сосредотачиваться.

ГОТОВЫ ЛИ ВЫ ПОБЕДИТЬ СТРЕСС?

Профессия учитель, педагог – это профессия, требующая саморегуляции, волевых качеств, контроля над собой, выдержанности.

Существует несколько типов саморегуляции.

1. Жесткая саморегуляция.

Человек, использующий этот метод, весь «сжат в кулак». Ему не известны ни обида, ни печаль, ни боль; он всегда идет вперед. Он готов работать на износ, чтобы добраться до цели. Пренебрегая своим внутренним миром, совершенно не развивая психические ресурсы, он использует метод, который называется «голый энтузиазм». Он всегда как на войне, жизнь для него – это сплошная экстремальная ситуация. В обычных условиях такое

мировоззрение недопустимо. Как только начнутся настоящие проблемы, накопленное напряжение и растроченные внутренние ресурсы дадут о себе знать болезнями как психологическими, так и физиологическими.

2. Анархическая саморегуляция.

Этот метод является полной противоположностью предыдущему. Человек, по своему складу анархист, обычно обладает позитивным мироощущением. Но, к сожалению, это положительное качество сводится на нет полным отсутствием самоконтроля. В течение долгого времени он может не замечать стрессоров, легко отвлекаясь от них в шумной компании или ежедневной суете. Но стрессоры, так же как и боль, безнаказанно игнорировать нельзя. Чем дольше вы откладываете решение проблем, тем труднее вам придется.

3. Гармоничная саморегуляция.

Человек с гармоничной саморегуляцией умеет быть адекватным. В обычной размеренной жизни он спокоен, в экстремальной ситуации он мгновенно переключается на более высокий уровень активности. Такой человек не бросит все силы на «пятилетку», он знает, что потом будет еще «пятилетка», в которой силы тоже пригодятся. Гармоничный человек развивает внутренние ресурсы, к которым он может обратиться за помощью в трудной ситуации.

А теперь подумайте, какая саморегуляция относится к вам?

АФФИРМАЦИИ.

Ни для кого не секрет: в начале было слово.

И именно слова создают мир вокруг нас. Можно сказать, что с помощью слов вы создаете себя и свое будущее.

Используете ли вы в своей жизни аффирмации?

Аффирмация – это положительное словесное убеждение, некая формула качества, которое вы хотите приобрести. Работа с аффирмациями – это создание базовых положительных мыслей, на основе которых строится вся логическая цепочка.

Для борьбы со стрессами используйте следующие аффирмации:

*я полон сил ; я здоров; я спокоен;

*усталость проходит; меня наполняет бодрость, энергия, радость;

*я расслаблен;

*я одобряю себя;

*мне всегда везет;

*у меня все получается просто великолепно;

*меня ждет прекрасное будущее.

Вдумывайтесь в каждое слово, в его значение в этом предложении, пытайтесь проникнуть в глубинный смысл аффирмации как единого целого.

Правильно нужно выбирать интонацию произношения. Запомните одно правило: аффирмация не должна содержать частицу «не». Практика показывает, что при повторении она стирается, вы можете получить совершенно противоположный результат. Создайте свой девиз в 2-3 слова. Наделите его образами, окрашивайте его в приятные для вас тона. Например: «Мне всегда везет!», «У меня все получается просто замечательно!», «Моя жизнь становится все лучше и лучше с каждым днем!».

Повторяйте раз 20-30 перед работой.

ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ.

Кто вы, уважаемые коллеги? Пессимисты или оптимисты? Вспомним: ваше личное восприятие делает из окружающего мира стрессор. Мысль порождает события. Перестаньте негативно оценивать окружающее. Найдите в себе корни негативного мышления, они, как правило, неглубоко.

Негативное мышление проявляет себя, прежде всего, в следующем:

- отсутствие веры в успех, подсознательная установка на неудачу;
- стремление к успеху любой ценой, даже если придется «шагать по костям»;
- сухость, отсутствие эмоциональности в принятии решений;
- внутренняя противоречивость, хаотичность мыслей.

Негативное мышление притягивает неудачи.

Человек, мыслящий негативно, оценивая окружающий мир, избирает неправильную стратегию действий. Причина заключается в неправильном, однобоком восприятии информации. На основе искаженной информации невозможно сделать правильное решение. Для того, чтобы измениться, начать мыслить позитивно, используйте следующие методы:

- как только вы почувствуете, что мысли ваши текут в депрессивно- пессимистическую сторону, остановитесь. Отвлечитесь от дел. Снимите стресс.
- Если вы приняли какое-то решение, не сомневайтесь. Помните, что вы всегда можете изменить его, но если уж

начали действовать, то действуйте. Не мешайте себе неуверенностью.

- Сделайте все, чтобы ваш замысел существовал в вашем сознании четко. Если образ, представляемый вами, размыт и неоднозначен, не начинайте действовать. Вновь и вновь задавайте себе вопросы, проясняющие суть ваших желаний.
- Представляйте, что вы уже достигли цели. Поблагодарите всех за помощь. Скажите от всего сердца спасибо судьбе, Богу и всем людям.
- Заряжайте свои решения эмоциями. Если вы руководствуетесь только логикой, вы не сможете вовремя рискнуть. Умение рискнуть иногда необходимо любому современному человеку.
- Будьте честными сами с собой. Это, пожалуй, самое важное и самое сложное умение.

Антистрессовый стиль жизни.

Стиль вашей жизни – это ваше отражение, это вы сами.

Прежде всего в антистрессовый стиль жизни входит:

- правильное питание;
- правильный отдых;
- компьютерная гигиена;
- правильный сон;
- правильный интерьер помещения;
- правильное общение с близкими и родными людьми.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ .

Всегда принимайте пищу только в хорошем настроении и когда вы действительно голодны. Не ешьте на ночь или по ночам. Не питайтесь на ходу. Употребляйте в пищу только свежие продукты. Чаще ешьте свежие овощи и фрукты. Пейте воду, чай или сок не после еды, а до нее за 10-20 минут.

ПРАВИЛЬНЫЙ ОТДЫХ.

Если вы целыми днями разгружаете вагоны, то по вечерам или по выходным вам не стоит заниматься активным физическим отдыхом. Лучше сходить в театр или в кино, а самое простое – гулять на свежем воздухе.

Лучший отдых – смена занятия. Отдых должен быть правильным всегда: после рабочего дня, в выходные дни, во время отпуска.

1. Вернувшись с работы, примите релаксирующую позу, дышите правильно, расслабьтесь.
2. Полежите так несколько минут, поразмышляйте о прошедшем дне и предстоящих домашних делах.
3. На некоторое время забудьте обо всем.
4. Послушайте любимую(классическую) музыку. Можете поспать 30 минут или 1 час.
5. Теперь приступайте к домашним делам.

В выходные дни лучший отдых – это спорт. Выбирайте то, что нравится вам (лыжи, санки, велосипед, роликовые коньки, легкий бег и др.). Очень хорошо гулять по лесу. Самое главное все делать в хорошем настроении.

КОМПЬЮТЕРНАЯ ГИГИЕНА.

В настоящее время много профессий связано с работой за компьютером. В связи с этим люди проводят по несколько часов в день за компьютером. А это очень вредно для любого возраста. Это приводит к переутомлению визуального канала, чрезмерному магнитному облучению.

Если вы почувствовали утомление, отдохните:

- закройте глаза;
- расслабьте шею, опустите голову;
- вы увидите цветные пятна;
- расслабьтесь, пусть пятна уйдут и перед глазами будет темнота. Темнота – сигнал к тому, что глаза расслабились и отдохнули.
- Теперь визуализируйте какой –нибудь приятный для вас образ. Это окончательно расслабит зрительный канал.
- Проведите гимнастику для глаз.

ПРАВИЛЬНЫЙ СОН.

Проблемы со сном бывают у всех. Причины кроются как в психике, так и в физиологии. Если вы страдаете от бессонницы или плохого прерывистого сна, кошмаров, то вам могут помочь следующие рекомендации:

- старайтесь ложиться спать до полуночи, лучше 10-11 ч.;
- спите не меньше 7-8 часов в сутки;
- выделяйте полчаса на полуденный сон;
- не ешьте перед сном;
- не пейте перед сном алкогольных или стимулирующих напитков;
- избегайте интенсивного умственного труда перед сном (особенно компьютер);
- устраивайте себе получасовую прогулку;
- обязательно расслабьтесь перед сном, отвлеките от проблем ваше тело, мысли, эмоции;
- примите ванну, сауну;
- попросите мужа (жену) сделать вам массаж;
- ложитесь спать в проветренное помещение.