

## 1-класстын мугалимдери үчүн окуучунун мектепке адаптация болуусун жогорулатуу үчүн психологдун сунуштары

1. Физикалык адаптациянын өнүгүүсүнө камкордук көрсөтүү, башкача айтканда көп убакытты талап кылган чыңалуулар, чарчоо баланын ден соолугуна терс таасирин көрсөтөт
  - ар кандай иш чараларды, тапшырмаларды өз убагында аткарттыруу;
  - көп убакытта бир эле нерсени кароо, жай кыймылдар менен баланы тажатпоо;
  - көрсөтмөлөрдү колдонуп, практикалык иштерди кызыктыруу менен сабак өтүү.
2. Адаптация болууда кыйынчылыкты көтөрүп жүргөн бала менен жеке иштөө.
3. Гиперактивдүүлүк, тартынуу, уялуу сапаттары бар окуучуларга өзгөчө көңүл буруп, жеке иштөө.
4. Өзүн баалоосу төмөн болгон окуучуларды башкалардын арасында өзүн басынтып калганына жол бербестен аларга өзүнүн авторитардуулугун көтөрүү максатында жоопкерчиликтүү класс активдеринен жөндөмдүүлүгүнө жараша орун берүү.
5. Балдарды тарбиялоодо, сүйлөшүүдө активдүү жана жагымдуу педагогикалык стилди кармоо керек.
6. Иш үстүндө жагымдуу психологиялык климат түзүү үчүн өзүнүздү активдүү формада алып жүрүңүз.
7. 6-7-жаштагы баланын психологиялык өзгөчөлүктөрү менен таанышуу.
8. Сабактар алмашкан учурда окуучуларга түшүндүрүп, башка китептерин алып чыгууда кыйынчылык кездешкен балдарга чыдамдуулук менен жардам көрсөтүү.
9. Көңүл буруусу төмөн болгон окуучуларга чыдамдуулук менен тапшырма берээрде кайталап айтуу.
10. Суроого түшүнүксүз жооп берсе, кайра суроону тууралап, бала түшүнгөндөй кылып берүү.
11. Окуучуларды сабакка кызыктыруу үчүн оюн методдорун көбүрөөк колдонуу.
12. Ар бир бала менен жеке маектешүү, ар биринин мүнөзүн байкоо.
13. Өзүнүздүн ишиңизди дайыма анализдеп, жаңы методдорду колдонуу.

*Кичинекей бала келечекке көчүү чегинде, ал бактылуу болууга, башкалардын сыйына, сыймыгына укуктуу. Бала – бул бирдей жандык. Жашоого даярданып жаткан эмес, жөн гана кызыктуу жашоодо жашап жаткан.*

Психолог

## 1-класстын ата-энелери үчүн психологдун сунуштары

Окуу жылынын башталышы балдар үчүн окуу, жаңы тааныштар, жаңы сезимдер гана эмес, ал жаңы физикалык, ой-жүгүртүү жана эмоциялык чыңалуулар. Мындай жаңы чөйрөгө көнүү үчүн балага убакыт керектелет. Адистердин айтуусунда 1-класстын окуучусу үчүн мектепке адаптация болу 2 айдан жарым жылга чейин узарат. Адаптация болуу бул узун жана индивидуалдуу процесс, жана баланын:

- инсандык өзгөчөлүгүнө,

-окууга даярдыгына (психологиялык жана физикалык)

-балдар бакчасында болгонуна, башка балдар арасында өзүн алып жүрүүсүнө көз каранды.

**Баланын ийгиликтүү адаптация болуусу:** кубанычтуу, классташтарынын ичинен өзүнө дос таап алуусу, кыйналуусуз, чыңалуусуз үй—тапшырмасын аткарат, мектеп эрежелерин бат үйрөнүп, тура аткарат, жаңы режимге кыйналбай өтүүсү (эртең менен ыйлабай турат, уйкусу канат, кечинде эрте жатат ж.жб.), Мугалимдин айтканын тура кабыл алат. Окуучулардан жана мугалимден коркпойт.

**Дезадаптация көрүнүшү:** чарчап, кечинде уктагысы келбейт, эртең менен турганда кыйналат. Классташтарына жана мугалимга дайыма таарынат жана карама-каршылыкты көрсөтөт.

1-класска жаңы келген баланын көбүнчө ата-энелер жаңы жашоосунун кыйынчылыгын күчөтөт:

-жаңы ийримдерге катыштырат,

-«Сен эми чоңсун» -деп үй жумуштарын көбөйтүшөт.

- Үй-бүлө баланын ийгилигине жетишүүсүнө болгон ишеними баланын өзүнө ишенүүсүн жогорулатууга чоң жардам берет. «Мен сага ишенем», «Сен баарын туура аткара аласың», деген кайрылууларды балага көбүрөөк айтуу керек.
- Мектеп жөнүндө балага негативдүү сөздөрдү «Мектепке барганда көрөсүң кыйыныңды», «Мугалимдер сага көрсөтөт» деген сөздөр, мектеп жөнүндөгү кичинекей туура эмес сөз дагы өтө чоң туура эмес таасирин тийгизет.
- Ата-эненин сүйүүсүн бала ар дайым сезип туруусу зарыл. Кучактоо, сылоо, жылмаюу, жагымдуу көз караш, жагымдуу сөз: «Сенин бар болгонуң мен үчүн эң чоң бакыт», -деген кайрылуулар баланын ден-соолукта өсүүсүнө чоң ийгиликтерге жеткирет. Өзгөчө бир нерсе жасоодо кыйынчылыктардын кездешүүсүндө. Оройлук, кыйноо, жазалоо баланын кийинки кыйынчылыктарнын көбөйүүсүнө алып келет.
- Баланын жаңы пайда болгон милдеттерин туура жана так айтып, көрсөтүп берүү керек: сабакта тынч отуруу, башка балдар менен сүйлөшпөө, башка нерселер менен алагды болбоо, кол көтөрүү, түз отуруу, жазганда башты көтөрүп, денеди туура отуруп жазуу. Ата-эне менен мугалим бирге иштесе, чогуу бул эрежени бат үйрөтө алышат.
- Тынч, жөнөкөй жана жеткиликтүү сүйлөшүү мектепте дагы, үйдө дагы эң негизги эреже! Бирок, көбүнчө сакталбай келет. Бала жасай албай жатса дароо үндү бийик чыгарып кыйкырууга болбойт.
- Бала оюн айтып жатканда аны айтып бүткөнчө кагып салууга шашылбастан чыдамдуулук менен угуп туруу керек. Өзгөчө башкалардын көзүнчө анын катасын айтып, шылдыңдап күлүү балага терс таасирин берет.
- Балаңызды эч ким менен салыштырбаңыз. Бул кээде өзүн жогору же төмөн баалоого алып келет.
- Баланын мектепке адаптациясы ата-энеден көбүнчө көз каранды болот, ал эми мектеп администрациясы, мугалим, психолог милдеттүү түрдө жардам беришет.

*Балаңыздын окуусунда чоң ийгиликтер болсун!*

*Психолог*