

Доклад для выступления на родительском собрании

На тему: «Развитие саморегуляции и навыков планирования у младших школьников с нарушениями письменной речи»

Титова С.В.,

учитель ГБОУ №5 Адмиралтейского района

Санкт-Петербурга

Умение планировать собственную деятельность, саморегуляция – важнейшие компоненты успешного освоения школьной программы. Развитие данных навыков у детей с нарушениями письменной речи требует особого внимания.

Навык планирования и саморегуляция тесно связаны между собой. Можно сказать, что одно вытекает из другого: саморегуляция необходима при формировании навыка планирования, в то же время планирование деятельности развивает саморегуляцию ребёнка.

Саморегуляция предполагает целенаправленный самостоятельный поиск стратегий обучения, способов и форм реализации собственного творческого потенциала и устойчивый навык авторефлексии.

Саморегуляция – это очень сложное системное образование, включающее в свой состав большое число компонентов, для младших школьников выделим четыре основных:

- 1) самоконтроль в учебной работе;
- 2) социальный самоконтроль;
- 3) способность к волевым усилиям в интеллектуальной работе как средства саморегуляции;
- 4) рефлексию как один из основных психологических механизмов, обеспечивающих саморегуляцию.

Если саморегуляция у ребенка не сформирована (он не может долгое время усидеть на одном месте, преодолевать малейшие трудности, слушать взрослого, сдерживать свои эмоциональные проявления), можно прогнозировать возникновение в его учебной деятельности серьезные трудности. Поэтому родителям рекомендуется уделять значительное внимание формированию произвольности поведения своего ребенка, его волевой сферы.

Планирование должно стать обязательным, но коротким этапом, предваряющим каждое действие. «В двух словах скажи, как будешь решать эту задачу» - подобными предложениями взрослый может побуждать ребенка к планированию своих действий. Однако, выделяя в каждом детском действии отдельный этап планирования как подготовки к действию, взрослый должен следить за тем, чтобы планы были реализованы, чтобы действие не подменялось его планированием.

Планировать следует не только умственные, но и бытовые, повседневные действия. Так, принимаясь за уроки, ребенок должен решить, в какой последовательности он их будет выполнять. Этот общий план нужно не только составить, но и материально закрепить: достать все, что нужно для приготовления уроков, сложить учебники и тетради на рабочем месте именно в той последовательности, которая намечена в плане.

Все организационные моменты деятельности должны быть доведены до автоматизма – подобные островки действий-автоматизмов позволяют упорядочить хаотичное поведение неорганизованного ребенка.

С чего начать, какой именно участок детской неорганизованности упорядочить и автоматизировать в первую очередь – приготовление уроков, утренний ритуал сборов в школу, вечернюю уборку игрушек, собирание портфеля, - не столь важно. Главное – не хвататься за все сразу и не рассчитывать на быстрый успех, а последовательно отрабатывать каждый отдельный автоматизм. Родители должны хорошо понимать, что ребенок, не владеющий навыками самоорганизации, нуждается сначала в максимальной, а потом в постепенно убывающей помощи взрослых.

Для развития навыков успешной учебы наиболее важны:

- привычка к регулярному и точному исполнению своих обязанностей;
- самоконтроль.

Первое качество гарантирует аккуратное и добросовестное выполнение всех очередных и внеочередных заданий, который учащийся получает в школе и дома. Второе качество позволяет постоянно соотносить выполняемую работу с теми задачами, которые ставятся перед ребенком.

Если у младшего школьника есть проблемы с удержанием и распределением внимания и саморегуляцией, необходимо обучить его различным приемам проверки и оценки своей работы.

Прием «Найди мои ошибки»

Родители могут сформировать операции контроля у своего ребенка с помощью такого простейшего приема. Взрослый пишет столбики примеров с решениями, треть которых неверна. Ребенок должен исполняет роль учителя: красным карандашом исправить ошибки. После того, как школьник научится находить по крайней мере половину ошибок, сделанных взрослым, ребёнку предлагается взять на себя роль взрослого. Теперь ребенок сам записывает примеры с придуманными им ошибками и на несколько дней откладывает эти задания самому себе, а потом проверяет собственную работу. Родители, конечно должны активно интересоваться, как их сын или дочь пользуются этим приемом. При каждом положительном сдвиге хвалить, поощрять, эмоционально поддерживать.

На следующем этапе самоконтроль, организованный в шутивно-игровой форме, переходит в серьезный, деловой самоконтроль домашних заданий. Поручить проверить ребёнку собственное домашнее задание следует лишь после того, как будут хорошо отлажены приемы проверки.

Рассмотрим несколько конкретных упражнений, которые родители смогут использовать для развития у своих детей саморегуляции и навыка планирования. (Далее внимание родителей обращается к конкретным упражнениям, отображенным в презентации (слайды №10-17). Необходимо обговорить каждую показанную в презентации игру.)

Для формирования навыка планирования и развития саморегуляции важно соблюдать рекомендации по организации дня ребёнка.

Рекомендации по организации дня младшего школьника

Соблюдение режима дня очень важно для развития у ребенка саморегуляции и навыка планирования. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Рационально организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбудимость и сохранит трудоспособность ребёнка в течение всего дня. Основными элементами режима дня школьника являются:

- правильное чередование труда и отдыха;
- регулярный прием пищи;
- сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну;
- определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур;

- определенное время для приготовления домашних заданий;
- определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Если вы заметили, что ваш ребёнок сильно устаёт, к концу дня становится вялым и нервным, а успеваемость страдает, постарайтесь правильно организовать его.

Сон и бодрствование

Влияние на состояние здоровья школьника оказывают количество и качество сна. Важность полноценного ночного сна в том, что в этот период происходит перевод информации из кратковременной памяти в долговременную, что является необходимым условием для осуществления учебной деятельности и психического развития. Систематическое недосыпание может вызвать у школьника истощение нервной системы, снижение работоспособности и ослабление защитных сил организма.

Потребность во сне зависит от возраста. Чем младше школьник, тем его нервная система менее вынослива к внешним раздражителям, тем скорее наступает утомление.

Примерные нормы ночного сна для школьников

В 1-4 классе – 10-10,5 часов; в 5-7 классе – 10,5 часов; в 6-9 классе – 9-9,5 часов, в 10-11 классе – 8-9 часов. Также, показано увеличивать обычную продолжительность сна школьников (хотя бы на 1 час) на время экзаменов, перед контрольными работами или при иной другой напряжённой умственной деятельности.

Помните! У детей, недосыпающих 2–2,5 часа, уровень работоспособности на уроках 30% ниже по сравнению с их сверстниками, с нормальной продолжительностью сна.

Для преодоления проблем с засыпанием ребёнку необходимо ложиться спать в одно и то же время. Глубокому сну препятствуют все внешние раздражители: громкие разговоры, яркий свет, музыка. Также, желательно ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов и т.п.).

Утром, после ночного сна, рекомендуется делать зарядку в течение 10 –15 минут, это облегчит переход от сна к бодрствованию и позволит организму активно включиться в работу.

Питание

Умственная работа, подвижная деятельность школьников сопровождаются значительным расходом энергии, которая должна своевременно пополняться за счет продуктов питания.

Правильно организованный режим питания основывается на соблюдении времени приёмов пищи и интервалов между ними. Приучайте ребёнка обязательно завтракать. Рекомендуется 4–5-разовое питание, когда промежутки между приёмами пищи не превышают 3,5–4 часов. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу.

Рабочий стол и режим работы за компьютером

После школы приступать к домашнему заданию лучше через час-два, т.к. необходим отдых для восстановления сил. На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников младших классов нужно отводить полтора-два часа, средних классов – 2-3 часа, старших классов – 3-4 часа. Желательно чередовать письменные задания с устными. Ребёнку необходимо организовать постоянное место для приготовления домашних заданий.

Соблюдение правильного режима работы на компьютере способствует снижению напряжения глаз и развития утомления. Непрерывная длительность занятий с компьютером не должна превышать: в 1-5 классах – 15 минут, в 5-7 классах – 20 минут, 8-9 классах – 25 минут, 10-11-м классах – 30 минут на первом часу занятий и 20 минут на втором. Домашние занятия с компьютером должны укладываться в те же временные рамки.

Игры и прогулки

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе. Это наиболее эффективный вид отдыха, обусловленный повышенным насыщением крови кислородом и восполнением ультрафиолетовой недостаточности, позволяющий обеспечить закаливание организма и увеличение двигательной активности. Прогулки желательно разделить на несколько частей: до приготовления уроков, после них и перед сном. Общая продолжительность активного отдыха на воздухе меняется по возрастным группам: в младшем школьном возрасте – 3-3,5 часа, в среднем – 2,5-3 часа, в старшем – 2-2,5 часа. В выходные дни и на каникулах следует предусматривать дополнительное пребывание детей на свежем воздухе.