**ТЕМА 1. АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В ПЕРВОМ КЛАССЕ**

**Цель:** повышение психолого-педагогической компетентности родителей по вопросам адаптации детей к обучению в школе.

**Задачи:**

1 познакомить родителей с этапами адаптации;

2. определить признаки успешной адаптации;

3. предложить использовать практические советы по успешной адаптации ребенка к школе.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

Ход собрания

1. Введение в проблему.

Добрый день, уважаемые родители! С первого сентября у ваших детей, да и у вас началась новая жизнь. Начало обучения в школе – один из наиболее сложных периодов в жизни ребенка не только в социальном, психологическом, но и в физиологическом плане. Напряженность этого периода связана, прежде всего, с тем, что школа с первых дней ставит перед учеником целый ряд задач, не связанных непосредственно с предшествующим опытом, требует максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных, физических резервов. Перешагнув порог школы, ребенок попадает в совершенно новый для него мир.

Период адаптации первоклассника к школе недаром считают сложной жизненной ситуацией как для ученика, так и для родителей. Стресс, который ребенок получает в начале учебного года, сравнивают с эмоциями взрослого, который одновременно переехал в другой город, сменил работу и делает ремонт в новом жилье.

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Не день, не неделя требуются для того, чтобы освоиться в школе по-настоящему. Это довольно длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма.

*Упражнение* «Мой ребёнок – первоклассник».

Я предлагаю вам выполнить следующее задание: на листе бумаги нарисуйте фигуру вашего сына или дочери. Среди рисунков нет одинаковых, а это значит, что все дети разные, различны их способности, возможности и личностные качества. Но каждый из них уникален по-своему. Один из них уже вполне самостоятелен. Другому – достаточно напомнить, и он сам все выполнит. Третьему ребенку следует показать, и он будет действовать, подражая взрослому. А вот с четвертым может быть намного сложнее: взрослому придется вместе с ним выполнять действия, чтобы он понял.

Дети далеко не все одинаково проходят адаптацию. Кто-то быстро вливается в новый коллектив и включается в процесс обучения, а кому-то на это требуется время.

Что же такое адаптация?

Адаптация – это перестройка личности на работу в изменившихся условиях. Для каждого ученика процесс адаптации индивидуален. И не всегда индивид умеет приспособиться к новым для себя условиям. Вся жизнь ребёнка изменяется и подчиняется новым требованиям – школьным.

2. Этапы и виды адаптации.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

Первые 2-3 недели обучения получили название «*физиологической бури».* В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, то есть дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.

Следующий этап адаптации – *неустойчивое приспособление*. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

После этого наступает период относительно *устойчивого приспособления*. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Продолжительность всех трех этапов адаптации – приблизительно 5-6 недель, но может растянуться и на более длительный период (от 6 месяцев до 1 года), а наиболее сложным является первый месяц.

Помимо этапов, психологи и педагоги выделяют три вида адаптации: физиологическую, психологическую и социальную.

Физиологическая адаптация предполагает, что детский организм испытывает большой стресс из-за сильных изменений, связанных с учебой. Даже небольшая нагрузка заставляет ребенка испытывать сильное напряжение. Это часто приводит к переутомлению.

К показателям физиологической адаптации относятся также:

- самочувствие;

- качество сна;

- работоспособность;

- аппетит;

- различные заболевания и их обострение.

Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе?

1. Выработайте правильный режим дня, соответствующий обучению в школе. Формируйте его постепенно, заранее. Желательно ложиться спать не позднее 22.00 и рано вставать. Периоды занятий должны чередоваться с двигательной активностью.

2. Постарайтесь организовать прогулки не менее двух часов в день.

3. Оборудуйте первокласснику специальное место для занятий: во избежание проблем со здоровьем, необходимы соответствующая мебель и правильное освещение.

4. Давайте ребёнку отдохнуть после уроков.

5. Следите за правильным рационом ребёнка, в период адаптации ему необходимо больше витаминов.

6. Исключите компьютер и телевизор перед сном. Это приводит к перевозбуждению, истощает нервную систему.

7. Заранее прививайте ребенку навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

Психологическая адаптация– это вид адаптации зависит от готовности ребенка к школе: чем больше развиты психические процессы, тем успешнее она пройдет.

Оценивается по следующим параметрам:

- мотивация к учебе;

- готовность выполнять задания и понимать их;

- уровень развития познавательных процессов;

- ежедневное настроение;

- способность оценивать себя и свою работу.

Социальная адаптацияпредполагает, что ребенок должен овладеть новой социальной ролью – ролью ученика. Включает в себя следующие компоненты:

- умение слушать учителя;

- понимание своих обязанностей и их выполнение;

- следование школьному порядку и требованиям;

- хорошие отношения с одноклассниками;

- отсутствие конфликтных ситуаций;

- умение самостоятельно организовать и выполнить задание.

Работа родителей с памяткой «Что необходимо делать родителям для облегчения психологической и социальной адаптации ребенка к школе?».

1. Помогите ребёнку формировать положительную самооценку. Не приводите в пример других детей. Возможны сравнения только с собственными достижениями ребёнка.

2. Создайте психологически благоприятную атмосферу в семье. Избегайте конфликтов, дополнительных стрессов.

3. Принимайте во внимание индивидуальные особенности ребёнка: темперамент, характер. От этого зависит темп его деятельности, особенности усвоения новой информации.

4. По возможности проводите с ребёнком больше времени, уделяйте время разнообразному и полезному досугу.

5. Чаще хвалите ребёнка, причём за все его достижения. Учите ставить и достигать цели.

6. Предоставляйте ребенку разумную самостоятельность. Контроль должен быть в рамках разумного, это приучит его к самоконтролю и ответственности. Помогите ему, если он с чем-то не справляется, научите и покажите, как правильно делать, но никогда не выполняйте всё за него.

7. Учите ребёнка налаживать взаимоотношения со сверстниками, подскажите, как можно решать конфликтные ситуации. Объясните, как важно быть вежливым, внимательным.

8. Поддерживайте контакт с учителем, не позволяйте себе высказываться о нём неуважительно в присутствии ребёнка.

9. Учите ребёнка быть личностью: иметь собственное мнение, доказывать его, но быть при этом толерантным к мнениям других

Учитель: спокойное, любящее, доброжелательное отношение родителей поможет ребёнку справиться с непростым периодом привыкания к школе, ведь если вовремя не поддержать первоклассника, то негатив первых сложностей в школе может перерасти в стойкую неприязнь к обучению.

3. Уровни адаптации.

Процесс адаптации, как я уже отмечала ранее, длиться от 5-6 недель до полугода, в редких случаях – год. В начале 2-й четверти психологом школы проводится диагностическая работа с целью изучения уровня адаптации первоклассников к школе. По итогам этой работы можно выделить следующие уровни адаптации

1. Высокий уровень адаптации.

Ребёнок положительно относится к школе, предъявляемые требования воспринимает адекватно, учебный материал воспринимает легко, глубоко и полно овладевает программным материалом, решает усложненные задачи. Прилежен, внимательно слушает указания и объяснения учителя, выполняет поручения без внешнего контроля, проявляет большой интерес к самостоятельной работе. Всегда готовится ко всем урокам, общественные поручения выполняет охотно и добросовестно. Занимает в классе благоприятное статусное положение.

2. Средний уровень адаптации.

Первоклассник положительно относится к школе, её посещение не вызывает отрицательных переживаний. Понимает учебный материал, если учитель излагает его подробно и наглядно, усваивает основное содержание учебных программ, самостоятельно решает типовые учебные задачи, сосредоточен и внимателен при выполнении заданий, поручений, указаний взрослого, но при его контроле и тогда, когда занят чем-то интересным для себя. Общественные поручения выполняет добросовестно, дружит со многими одноклассниками.

3. Низкий уровень адаптации.

Ребёнок отрицательно относится к школе, нередки жалобы на нездоровье, доминирует подавленное настроение. Наблюдаются нарушения дисциплины, объясняемый учителем материал усваивается фрагментарно, самостоятельная работа с учебным материалом затруднена, к урокам готовится нерегулярно, необходим постоянный контроль, систематическое напоминание и побуждение со стороны взрослого. Сохраняет работоспособность и внимание при удлинённых паузах для отдыха, для понимания нового и решения задач по образцу требуется значительная помощь учителей и родителей. Общественные поручения выполняет под контролем, без особого желания, близких друзей не имеет.

4. Признаки успешной адаптации.

1. Удовлетворённость от процесса обучения.

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

1. Освоение программы.

Ребёнку не доставляет особой сложности справляться с предъявляемыми заданиями. В случае, если ребёнок испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки.

1. Степень самостоятельности.

Выполнять задания ребёнок должен самостоятельно, после неудачных попыток может просить о помощи взрослого. Многие взрослые начинают помогать с самого начала – и это большая ошибка. Ребёнок быстро привыкает к такому варианту подготовки домашнего задания и в дальнейшем ему будет сложнее выполнять его самостоятельно.

1. Удовлетворённость отношений с учителем и одноклассниками.

Это один из основных признаков. Если у ребёнка сложились гармоничные отношения с учителем и одноклассниками, процесс адаптации будет проходить с наименьшими затратами.

5. Трудности адаптации ребёнка к школе.

Родителям не всегда легко заметить проблемы с адаптацией к школе у своего ребенка, поэтому следует разговаривать с ним о неудачах, проблемах и страхах, связанных с учебой. Но даже их отсутствие не гарантирует, что проблем нет. Как понять, что что-то у ребенка в школе пошло не так?

Признаки сложной адаптации (дезадаптации).

1. Устойчивое негативное отношение к школе.

2. Сниженное настроение, отсутствие интереса.

3. Низкие достижения при нормальном развитии, отвлекаемость.

4. Упрямство, проявления агрессии, вспышки гнева, нарушение школьной дисциплины.

5. Постоянные фантазии, появившаяся [лживость](https://www.kanal-o.ru/news/9892).

6. Повышенный страх и тревожность, частые эмоциональные расстройства.

7. Заметная уединенность, заторможенность, угрюмость и недовольство, разговор с самим собой.

8. Неуверенность, чувство собственной неполноценности.

9. Отсутствие общения или конфликты с одноклассниками или невозможность играть с ними на переменах.

10. Появившиеся проблемы с самочувствием и поведением – а это уже сигналы «SOS!»:

* нарушения сна;
* изменение аппетита;
* сверхчувствительность, неадекватные страхи, тревожность, плаксивость, раздражительность;
* чрезмерная подвижность, возбудимость или, наоборот, желание ребенка долго лежать после школы (вялость, постоянная усталость);
* частые головные боли или беспричинные боли в животе, тошнота и рвота, особенно утром перед школой, поносы или запоры, обострившиеся кожные проблемы и др. нарушения здоровья;
* энурез (недержание мочи), тики, запоры, поносы, дрожание пальцев рук, сосание пальцев, обгрызание ногтей;
* сосание пальцев, обгрызание ногтей, заусенцев, кусание и облизывание губ, ковыряние в носу, многократное повторение каких-либо действий (теребит волосы, расчесывает кожу, постоянно дотрагивается до половых органов, задерживает там руку и т. д);
* быстрые подергивания (тики) лица, плеч, рук и т. п., дрожание;
* пальцев рук и прерывистый почерк.

Одновременное наличие хотя бы трех пунктов говорит о серьезном риске срыва адаптации, да и один уже должен насторожить. Если есть подобные проявления, особенно несколько сразу, то тут уже не просто надо регулировать режим дня, общую нагрузку и общий эмоциональный фон дома и в школе, а требуются консультации и помощь специалистов.

6. Роль семьи в успешной адаптации первоклассников

**Упражнение «Хлопок»**

Уважаемые родители, покажите мне **ладошку**. А теперь попробуйте сделать одной ладошкой хлопок. Скажите, удалось ли вам выполнить мою просьбу? Почему? Нужна вторая ладошка. Хлопок – это результат действия двух ладоней. Учитель - это только одна ладошка. И какой бы сильной, творческой и мудрой она не была, без второй ладошки (а она в Вашем лице, дорогие родители) учитель бессилен.

Отсюда можно вывести первое правило:

- только сообща, все вместе, мы преодолеем все трудности в воспитании и учебе детей.

**Упражнение «Цветы»**

Возьмите все по цветку. Раскрасьте их. (На столах лежат одинаковые цветы по размеру, по цвету, по форме, цветные карандаши, фломастеры.) А теперь сравните свой цветок с цветками своих соседей. Все цветы были одинаковые по размеру, форме. Скажите, после того как вы раскрасили цветок, можно найти два совершенно одинаковых цветка? (Нет.)

Мы – взрослые люди при одинаковых условиях делаем все по-разному.

Отсюда второе наше правило:

- никогда не сравнивайте своего ребенка с другим! Признайте за своим первоклассником право на индивидуальность, право быть другим. Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек, не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту - девочки обычно старше ровесников-мальчиков.

Важно помнить, что как пройдет период адаптации у ребёнка, так он и будет учиться в дальнейшем. Поэтому родители должны настроить, прежде всего, себя на хорошее, позитивное настроение и отношение к школе и с радостным, весёлым настроением проводить ребёнка в школу.

7. Практикум «Школа общения».

А сейчас я предлагаю вам закрепить полученные знания на практике и выполнить несколько упражнений.

*Упражнение* «Школа».

Итак, к школьной жизни должны быть психологически готовы не только дети, но и родители. Ведь от отношения родителей к школе напрямую зависят особенности школьной адаптации ребенка. Уважаемые родители, по­думайте, с каким словом у вас ассоциируется слово «школа»? Например, учёба, оценка, перемена и т.п. После выполнения упражнения анализируются предъявленные ассоциации. Делается вывод: получена многообразная палитра ощущений, связанных с представлениями о школе. Они определяются опытом школьного обучения родителей.

*Упражнение* «Незаконченные предложения».

Родители получают бланки с незаконченными предложениями и заполняют их.

Мои школьные воспоминания – это …

В классе я всегда чувствовал себя …

Мой [классный руководитель](http://www.pandia.ru/text/category/klassnie_rukovoditeli/) относился ко мне …

Мои школьные результаты меня …

Я расстраивался, если …

Я радовался, если …

Самое яркое событие в моей школьной жизни – это …

Мне бы не хотелось, чтобы мой ребенок в школе пережил …

*Упражнение* «100 способов похвалы».

Психологически родители должны быть готовы не только к трудностям, но и к успехам ребёнка. Часто, хваля ребёнка, взрослые словно боятся, что он зазнается или разленится, и добавляют ложку дёгтя в бочку мёда: «Хорошо, ты порадовал меня! Если бы ты ещё так же радовал меня по чтению…». Но, даже хваля ребёнка за выполнение какого-либо задания, взрослые часто используют небольшой запас слов. Для начала давайте каждый скажет слова похвалы.

Родители высказывают свои варианты.

8. Подведение итогов. Рефлексия

**«Слово-эстафета»**

Уважаемые родители, предлагаю дополнить предложение, передавая мяч друг другу по кругу «Мой ребёнок лучше адаптируется к школе и будет успешнее учиться, если я …»

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Не забывайте о том, что ребёнку трудно осваивать совершенно новую деятельность, поэтому он имеет право на ошибки.

Помните, что самое большое родительское счастье – видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!