

**Адаптация первоклассников –
новый этап в жизни вашего ребенка.**

(собрание для родителей первоклассников)

Цель: информировать родителей об особенностях процесса психологической адаптации первоклассников к обучению в школе.

Какими дети рождаются, это ни от кого не зависит, но чтобы они путем правильного воспитания сделались хорошими – это в нашей власти.

Плутарх

Ход собрания:

Психолог: - Здравствуйте! Сегодня мы с вами поговорим о психологической адаптации первоклассников к обучению в школе. Всем участникам предлагается упражнение «Снежинка»

Сейчас мы с вами выполним интересное упражнение. Главное условие – не смотреть ни на кого и слушать инструкцию. Перед каждым из вас на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

1. Сложите лист пополам.
2. Оторвите правый верхний угол.
3. Опять сложите лист пополам.
4. Снова оторвите правый верхний уголок.
5. Сложите лист пополам.
6. Оторвите правый верхний уголок.

Продолжайте эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я попрошу вас найти среди остальных снежинок

точно такую же, как и у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковыми. Нашли?

(Участники отвечают, что не нашли).

Психолог: А почему? Как вы думаете?

Варианты ответов могут быть самые разные. Постепенно аудитория приходит к общему выводу: одинаковых людей нет, поэтому и снежинки получились разные, хотя инструкция для всех была одинаковая.

Этот вывод – начало разговора о том, что дети все разные. Различны их способности, возможности и личностные качества.

Психолог: Множество ребят с нетерпением ожидали дня, когда они впервые переступят порог школы. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезла. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Особенно трудными бывают первые месяцы пребывания в школе: в это время происходит сложный процесс приспособления (адаптации) к новым условиям. Для периода адаптации характерны изменения в поведении: нарушается сон, аппетит, наблюдаются повышенная раздражительность, замкнутость, плаксивость, несвойственное ребёнку многословие или, наоборот, молчаливость и др. Это всё внешние проявления крайнего нервного напряжения, которые со временем проходят. В чём же причины таких изменений в поведении ребёнка? Утратив одни формы поведения, ребенок еще не освоил новые. У прежде беззаботного малыша появляются непривычные обязанности: в школе он не волен распоряжаться своим временем, должен подчиняться школьным правилам. Почему нужно сидеть смирно целый урок? Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? После динамичных, эмоциональных игр дошкольника новая жизнь кажется утомительной и не всегда интересной. Школьная дисциплина требует

большого напряжения, первокласснику трудно управлять своими чувствами и желаниями.

Резко меняется и характер деятельности. Раньше основной была игра. А в ней результат - не самое главное. Прежде всего, волнует и захватывает сам процесс игры. В учебе же на первый план все больше выдвигается результат, его оценка. Поэтому возникают и первые разочарования. И не только у детей, но и у родителей тоже. Как же добиться, чтобы адаптация ребёнка в школе прошла безболезненно и быстро?

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием «готовность ребёнка к школе» и включает: адаптацию физиологическую и психологическую. Обе составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, работоспособности и состоянии здоровья первоклассника.

С изменением статуса ребенка могут возникнуть проблемы в здоровье ребенка, которые могут быть связаны с изменением режима дня ребенка в сравнении с детским садом, увеличением физической нагрузки.

Физиологическая адаптация.

Этапы:

- 1) Первые 2-3 недели обучения получили название «физиологической бури». Дети тратят значительную часть ресурсов своего организма. Это объясняет тот факт, что в сентябре многие первоклассники болеют.
- 2) Неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- 3) Период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Социально-психологическая адаптация

(кризис 7 лет)

Изменяется статус бывшего малыша – появляется новая социальная роль «ученик».

Помочь ребенку принять «позицию школьника»: чаще ненавязчиво беседовать о том, зачем нужно учиться, почему в школе именно такие правила, что будет, если их никто не станет соблюдать.

Трудности в этом процессе возникают у детей, не посещавших детский сад, особенно у единственных в семье детей.

Необходимо научиться адекватно реагировать на жалобы ребенка по поводу, что их обижают, никто не слушает, учитель не любит, не хочет ходить в школу и т.п.

Действия родителей:

Прежде всего покажите ребенку, что Вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя;

Когда ребенок успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае;

Затем можно перейти к обсуждению того, как исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников;

Нужно поддержать ребенка в его попытках справиться с возникшими трудностями, показать искреннюю веру в его возможности.

Как оказать помощь в адаптации ребенка в школе.

Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и меньше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает (но не сравнивать с другими детьми, с эталонами).

Как это можно сделать? (слайд 7)

1. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами.
2. Искренне интересоваться школьной жизнью ребенка и смещать фокус своего внимания с учебы на отношения ребенка с другими детьми, на подготовку и проведение школьных праздников, дежурства, экскурсий и т.п.
3. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогать тем самым обрести веру в себя.

Общие рекомендации.

Безусловно принимать ребенка – значит любить его не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!»

Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.

при этом:

- Возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.

- По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.

Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.

Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.

Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от ПЕРВОГО ЛИЦА. Сообщите о СЕБЕ, о СВОЕМ переживании, а не о нем, не о поведении.

Используйте в повседневном общении приветливые фразы. Например: «Мне хорошо с тобой. Я рада тебя видеть, хорошо что ты пришел, мне нравится, как ты...», «Как хорошо, что ты у нас есть.»

Обнимайте ребенка не менее 4, а лучше по 8 раз в день.

Быть родителем – высокая ответственность

Пожелания родителям

Терпения, сил, радостных минут гордости за успехи и достижения своих детей.

Запомните:

Родители лучше всех знают своего ребенка, а значит скорее могут прийти на помощь, если у него возникнут проблемы в учебе.

Родители постоянно должны совершенствовать свои знания о ребенке. Это залог успеха.

Любите своего ребенка не за оценки, не за поведение, а просто потому, что он - близкий и родной человек

Когда взрослый кричит, боги плачут на небесах

УДАЧИ ВАМ!