

Родительское собрание с элементами тренинга «Адаптация первоклассников к школе».

Малькина Анастасия Евгеньевна
педагог-психолог МОУ «Средняя общеобразовательная школа с
углубленным изучением отдельных предметов №39»
г.о. Саранск, Республика Мордовия

I. Приветствие. Вступительное слово психолога.

Здравствуйтесь уважаемые родители! Меня зовут Малькина Анастасия Евгеньевна. Я – школьный психолог. И сегодня мы собрались с вами для того, чтобы обсудить насущные для каждого в этом классе вопросы адаптации наших первоклассников к школе. Для кого – то они актуальны в большей мере, для кого-то в меньшей, но, думаю, равнодушных к этой теме в нашем коллективе не найдётся. Встречу мы решили провести в необычном формате – с элементами тренинга или практикума с той целью, чтобы полученные сегодня знания и опыт были как можно более приближены и применимы конкретно к вашей семье, к вашему ребёнку, а это возможно только в том случае, если вы сами участвуете в поиске и систематизации данного опыта.

Здороваемся.

Для того чтобы настроиться на позитивный лад, давайте с вами поздороваемся, но поздороваемся необычно. Предлагаю сейчас каждому назвать своё имя и 1-2 положительных качества своего ребёнка, ведь ребёнок — это зеркало семьи, а значит, когда мы хвалим его, значит хвалим отчасти и себя.

Замечательно, мы все поздоровались, узнали много нового и, главное, позитивного об одноклассниках наших детей, а сейчас предлагаю непосредственно приступить к работе над нашей задачей.

II. Основной этап

Теория

Итак, 3 месяца с небольшим назад ваши дети переступили порог школы.

Им предстояло привыкать к новым условиям своего существования, к перемене режимных моментов, к необходимости выполнения тех требований, которые им предъявляют взрослые, к сотрудничеству с новым коллективом взрослых и сверстников.

Многие из вас могут удивиться: какой период адаптации, ведь уже декабрь?! Все уже привыкли и чего тут обсуждать.

На самом деле, приспособление (адаптация) ребёнка к школе происходит не сразу. Это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем организма школьника. Мы, взрослые, должны хорошо представлять себе это и нести ответственность за здоровье каждого ребёнка.

Значительная часть детей (50 – 60 %) адаптируется в течение 2 – 3 месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в школе, приобретают новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Им тоже трудно выполнять все требования правил поведения, но к концу октября они полностью осваиваются и с новым статусом: “я уже ученик”, и с новыми требованиями, и с новым режимом.

Второй группе детей (около 30 %) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем и детьми – они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищами, слезами и обидами реагируют на замечания. Они также испытывают трудности в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих детей становятся адекватными требованиям школы, учителя.

Третья группа детей встречается в каждом классе (примерно 14 %). Это такие дети, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются

трудности болезненной и длительной адаптации, примерно до 1 года; кроме того, они не усваивают учебную программу, на таких детей чаще всего жалуются учителя, дети, родители: “мешают работать в классе”, “третируют детей”.

Как же мы сможем понять, что ребёнок полностью адаптировался?

Основными показателями психологической адаптации первоклассника к школе являются:

1. Формирование адекватного поведения.
2. Установление контактов с учащимися, учителем.
3. Овладение навыками учебной деятельности.

Так какие же факторы влияют на успешность процесса адаптации детей к школе?

Я предлагаю вам самим поразмышлять на эту тему в ваших группах, и от каждой группы представить один – два фактора на общее обсуждение.

Обсуждение

Здесь на слайде вы видите общепринятые факторы, влияющие на успешность процесса адаптации детей к школе. Как видите, они практически совпадают с тем, что назвали вы сами.

Факторы, влияющие на успешность процесса адаптации к школе:

1. **Достаточный уровень интеллектуального развития, хорошая память, высокий уровень произвольного внимания, воля и другие качества;**
2. **Возраст начала систематического обучения – 6,5 лет;**
3. **Рациональная организация учебных занятий, рациональный режим дня (регламентированное время подготовки домашних заданий; достаточный**

отдых на свежем воздухе, полноценное питание, достаточный по продолжительности сон).

4. **Состояние здоровья** - один из основных факторов, влияющих на длительность и успешность процесса адаптации. Легче всего адаптация протекает у здоровых детей, тяжелее всего у детей с хроническими заболеваниями, черепно-мозговыми травмами, неблагоприятным периодом новорожденности, расстройствами нервно-психической сферы. У таких детей в период адаптации наблюдаются снижение массы тела, усталость, вялость, сонливость или, наоборот, двигательное беспокойство, раздражительность; наблюдаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы. У части детей отмечаются негативные формы поведения. Плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика, разобраться в причинах трудной адаптации.

Ещё один важный момент, который необходимо учитывать для того, чтобы лучше понять наших детей – это особенности современного первоклассника, ведь каждое время диктует свои нормы и правила и человек постоянно подстраивается под них. Предлагаю вам в группах обсудить каков он «современный первоклассник» и что в нём есть особенного, что отличает его, скажем, от тех первоклассников, которыми были, к примеру, мы с вами. Итак, вновь задание – по группам обсудить и вынести на суд общественности 1-2 характеристики «Современного первоклассника». Приступайте.

Обсуждение.

Согласна с вами абсолютно. На слайде я постаралась отразить мнение большинства специалистов в данном вопросе, и, как видите, оно абсолютно совпадает с вашим.

Современный первоклассник имеет следующие особенности:

1. У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.

2. У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.

3. У современных детей **сильнее ощущение своего «Я»** и более свободное независимое поведение.

4. Наличие **недоверчивости** к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими.

5. У современных детей более **слабое здоровье**.

6. Они в большинстве своём **перестали играть** в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телефоны, планшеты, компьютеры. И как следствие - дети приходят в школу, не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.

А сейчас от теории я предлагаю перейти к практике.

Мы разобрались с тем, что может помочь нашим детям лучше адаптироваться к школе, постарались понять и принять особенности современных первоклашек, а сейчас я предлагаю перейти к разбору конкретных непростых ситуаций, с которыми может столкнуться и возможно сталкиваются любой из вас и, зачастую, по незнанию или в силу других обстоятельств не знает как правильно себя в ней вести.

Первая ситуация:

(С этой ситуацией работает экспертная группа № 1)

1. «Вечером ребёнка не уложишь, а утром не поднимешь»

Причины, рекомендации родителям таких деток

Причины:

Вторая ситуация:

(С этой ситуацией работает экспертная группа № 2)

2. «Ребёнок рассеянный, постоянно что-то забывает»

Причины, рекомендации родителям таких деток

Третья ситуация:

(С этой ситуацией работает экспертная группа № 3)

3. «Ребёнок плохо ведёт себя на уроке»

Обсуждение.

1. Итак, мы готовы выслушать экспертов группы № 1. Напоминаю, у них была ситуация, с которой, думаю, многие из вас сталкиваются, когда **«вечером ребёнка не уложишь, а утром не поднимешь»**

Как вы считаете, в чём причина подобной ситуации?

(а вот причины, которые называют современные специалисты)

(слайд)

1. Переутомление
2. Несоблюдение режима дня
3. Сниженная физическая активность
4. Длительные игры в компьютер (телефон)
5. Пример родителей

И что же нужно делать родителям, если всё же не удалось избежать подобного поведения ребёнка?

(Здесь на слайде вы видите советы психологов как поступать в данной ситуации) (слайд)

Соблюдение режима дня – одно из важнейших условий быстрой и безболезненной адаптации ребёнка к школе

Это та самая база, которая позволяет ребенку адаптироваться к школе без ущерба для здоровья. Четкий распорядок дисциплинирует, помогает легче привыкнуть к новым условиям и избежать нервных перегрузок.

Как правило, семилетний ребенок пока не может самостоятельно управлять своим временем, но приучать его можно уже сейчас: совсем скоро этот навык ему пригодится. Доказано на практике, что соблюдение режима дня помогает школьнику стать самостоятельным и организованным, а специальные исследования, проведенные в начальных классах, показали, что отличники имеют твердо установленное время для приготовления уроков и постоянно его

придерживаются. Так что, хорошие оценки - это результат не только способностей и усидчивости, но и упорного труда и привычки к систематической работе в определенное время.

Понятие «режим дня» включает в себя:

- полноценный сон;
- чередование нагрузок и отдыха;
- рациональное питание;
- двигательная активность;
- время на соблюдение личной гигиены;
- психоэмоциональный комфорт

Сколько должен спать первоклассник?

Сон – это основной фактор, который влияет на физическую и умственную активность ребенка. Детишкам 6-8 лет рекомендуется спать не менее 10 часов.

Как показывает опыт, первоклассники, которые спят по графику, засыпают быстрее и легче.

Идеальное время отбоя – 21.00, время подъема – около 7.00.

Надо ли первокласснику спать днем? Потребность в дневном сне индивидуальна, но вот послеобеденный отдых показан каждому ребенку. Дети приходят из школы на спаде работоспособности, поэтому ни в коем случае не следует сразу же усаживать их за уроки. Даже тот ребенок, который давно уже перестал спать днем, придя домой из школы, может лечь и заснуть – и лучше дать ему такую возможность, иначе он «выдохнется» к вечеру.

Как подготовиться к вечернему сну?

- Приложите все усилия, чтобы за час до сна у ребенка не оставалось никаких срочных дел, уроков, обязанностей. Все это возбудит его перед сном и не даст расслабиться, спокойно соблюсти все ритуалы отхождения ко сну.
- Перед сном не разрешайте ребенку играть в подвижные игры или подолгу смотреть в телефон, компьютер.

- Примерно за час до сна сходите с ребенком на короткую прогулку или просто хорошо проветрите комнату, где ребенок будет спать.
- Перед сном ребенку хорошо принять теплый душ, выпить стакан молока (можно с печеньем или с ложечкой меда). Можно почитать ребенку вслух, рассказать ему сказку.
- Отход ко сну должен быть очень спокойным: не заводите перед сном разговоров о проблемах и сложностях прошедшего дня, не напоминайте о неудачах и ошибках ребенка. Все это должно остаться в уходящем дне и не потревожить его сна.
- Будьте ребёнку утром ласковыми прикосновениями, а не громким звоном будильника, и, тем более не криком.

Примерный режим дня первоклассника на слайде

2. *Эксперты второй группы, напоминая, обсуждали ситуацию «Если ребёнок рассеянный и постоянно что – то забывает»*

Как вы считаете, в чём причина подобной ситуации?

(а вот причины, которые называют современные специалисты) (слайд)

- 1) Переутомление
- 2) Посторонние раздражители
- 3) Отсутствие интереса к выполнению задания
- 4) Болезнь (например, аденоиды)

И что же нужно делать родителям, если всё же не удалось избежать подобного поведения ребёнка?

(А вот мнение специалистов по данному вопросу) (слайд)

Нужно сказать, что «невнимательность» - характеристика временная и с ней можно и нужно бороться, ведь если этого не делать из этих временных состояний складывается стиль учебной работы, стиль поведения.

Рекомендации специалистов родителям невнимательных детей:

- 1) Соблюдение режима дня
- 2) Не допускать перегрузки, утомления, работы «из-под палки».
- 3) Повышение учебной мотивации (в учении должно быть больше увлечения, а не принуждения) – игровые моменты, соревновательные
- 4) Повышение объёма и концентрации внимания при помощи развивающих упражнений.

Например:

Если первоклассник невнимателен при чтении и письме, можно провести ряд специальных упражнений. Например, предложить ребёнку небольшой отрывок текста и попросить вычеркнуть в нём все буквы «а» и «л» (или любые другие буквы). А потом вместе с ним проверить, сколько допущено ошибок.

Можно специально составить текст из 13 – 14 предложений. В каждое предложение вы вносите, по 1-2 ошибки следующего типа: повторение слов, букв; пропуски слов и букв; подмена слов, букв; несогласование слов. Школьнику надо проверить текст, найти и проверить в нём ошибки.

Занятия по развитию внимания надо сделать систематическими, а каждый успех ребёнка – отмечать.

- 5) *Личный пример родителя*
- 6) *Чёткая информация (в письменном виде, наглядно) о распорядке дня, расписании уроков, внеурочной деятельности*
- 7) *Контроль за ребёнком со стороны родителей*
- 8) *Развивать в детях любознательность (побуждать детей замечать и наблюдать всё значительное и ценное из того, что происходит вокруг: на улице, в кино, дома.)*

Важно возбудить в уме ребёнка вопросы: «Что это такое?», «Что это значит?», «Почему так происходит?» - и научить его самостоятельно находить ответы.

3. И последняя третья ситуация «Ребёнок плохо ведёт себя на уроке»
Слушаем третью группу экспертов.

Причина,

(А вот причины, которые приводят специалисты)

Причины плохого поведения на уроке:

1. Ребенок желает быть лидером: его активность – средство самоутверждения.

2. Хочется всегда быть в центре внимания: нет лучшего способа привлечь взгляды всех окружающих, как что-нибудь вытворить.

3. Не дается учеба, нет должной мотивации к знаниям: бурные игры на перемене, разговоры во время урока помогают нерадивому ученику скрасить школьные часы, то есть избежать откровенной скуки.

4. Не выработана усидчивость.

5. Ребенок слишком эмоциональный по характеру: ему трудно сдерживать свои чувства и порывы желаний.

6. Большое количество нерастроченной энергии: у ребенка есть отличный потенциал для занятий спортом, но он им не занимается, и школа становится единственной площадкой для его «показательных выступлений».

7. В силу каких-то причин ребенок некомфортно чувствует себя в классном коллективе: его выходки – способ самозащиты.

Рекомендации

(А это рекомендации специалистов)

1. Если у ребенка ярко выраженные лидерские задатки, **помочь ему найти себя**, то есть найти ту область, в которой он действительно будет лучшим.

2. Найти **применение физической энергии** (спортивные секции)

3. Не позволять **бесконтрольно пользоваться гаджетами**.

4. Проблему с успеваемостью тоже можно сгладить, если **помочь ребенку наверстать упущенный материал**, систематически проверять домашние задания – результат обязательно будет.

5. С теми детьми, у которых нет усидчивости, нужно **усиленно заниматься**, постепенно прививая им терпение и покладистость.

6. Иногда, если окажется, что ребенок не очень комфортно чувствует себя среди одноклассников, можно перевести его в другой классный коллектив или даже в другую школу.

7. В особо сложных случаях, когда ребенок никак не хочет меняться, не идет на контакт с родными, нужно обязательно обратиться к психологу.

Заключительная часть

Ну что ж, мы с вами хорошо поработали сегодня. Я благодарна вам всем за участие, активность, очень надеюсь на то, что информация, полученная сегодня на собрании вам пригодится и поможет лучше понять своего ребёнка, возможно, решить определённые проблемы, затронутые на нашей встрече.

Закончить нашу встречу предлагаю таким ритуалом. Перед вами на столе лежат лучики, давайте на каждом из них напишем пожелания своим деткам и наклеим их на наше солнышко. Детям, думаю, завтра будет очень приятно увидеть этот сюрприз у себя в классе.