

«Адаптация учащихся 1 класса в школе»

Цель:

1. Разъяснить родителям трудности привыкания детей к школе, которые проявляются в возрастных и психологических особенностях младших школьников.
2. Дать необходимые рекомендации по планированию режима дня первоклассников.

План собрания:

1. Возрастные особенности младшего школьника
2. Что включает понятие «адаптация» и «дезадаптация»
3. Психологическая и мотивационная готовность ребёнка к школе
4. Режим дня первоклассника
5. Памятка родителям

Ход родительского собрания

Приветствие. Вступительное слово учителя

- Какие впечатления оставил первый школьный день в душе ребенка.
- Как его поздравляли члены семьи.
- Какие подарки получил ребенок.

Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. 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. У беззаботного прежде малыша появляются непривычные обязанности. Почему нельзя шуметь, кричать, бегать? Почему нужно сидеть целый урок? Многие первоклашки и не учиться изначально ходят в школу. Множество дошколят с нетерпением ожидают дня, когда они впервые переступят порог школы. Кому-то нравится школьная форма, а кто-то любит ранец носить. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает, ведь они сталкиваются с первыми трудностями. Проходят дни, и у части школьников эмоциональная приподнятость исчезает. Они столкнулись с первыми трудностями. У них не все получается. Они разочарованы. И это естественно. Начало школьного обучения приходится на кризис 7 лет. В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников

- *В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.*
- *Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.*
- *Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.*
- *Для детей характерна высокая утомляемость*

Адаптация - процесс довольно длительный и трудный. Трудность или лёгкость адаптации зависит от особенности нервной системы; темперамента; черт характера; адаптационных способностей.

Выделяют три основных этапа физиологической адаптации:

Первый этап – ориентировочный, когда в ответ на весь комплекс воздействий, связанных с началом систематического обучения, отвечают бурной реакцией и значительным напряжением практически все системы организма. Эта «физиологическая буря» длится довольно долго (2-3 недели). Несоответствие требований к ребенку и его возможностей ведет к неблагоприятным изменениям в состоянии нервной системы, к резкому падению учебной активности. Возникает «школьный стресс», под которым понимают такое нарушение психического состояния, которое выбивает учеников из нормальной жизни, приводит к резкому ухудшению состояния здоровья и не позволяет ребенку успешно справиться с учебной нагрузкой.

Второй этап – неустойчивое приспособление, когда организм ищет и находит какие-то оптимальные варианты реакций на эти воздействия.

На первом этапе, ни о какой экономии ресурсов организма не приходится рассчитывать: организм тратит все, что есть, а иногда и «в долг берет»; поэтому нам всем так важно помнить, какую высокую «цену» платит организм каждого ребенка в этот период. На втором этапе эта «цена» снижается, «буря» начинает затихать.

Третий этап – период относительно устойчивого приспособления, когда организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на нагрузку, требующие меньшего напряжения всех сил. Какую бы работу ни выполнил школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую организм испытывает в вынужденной «сидячей» позе, или психологическая нагрузка общения в большом разнородном коллективе.

Продолжительность всех трех фаз адаптации приблизительно 5- 6 недель. Этот период продолжается до 10-15 октября, а наиболее сложным являются первая и четвертая недели.

При легкой адаптации состояние напряженности функциональных систем организма ребенка компенсируются в течение первой четверти.

Адаптация – привыкание, «вливание» человека в какую-то среду. Противоположностью этого понятия является **деадаптация**. Это понятие стало использоваться сравнительно недавно для описания различных

проблем и трудностей, возникающих у людей с обучением в школе. Эти проблемы могут быть связаны с затруднениями в учебе, конфликтами с одноклассниками, физическим дискомфортом или недомоганием, тревожностью и страхами.

Важная причина школьной дезадаптации в младших классах связана с семейным воспитанием. Если ребенок приходит в школу из семьи где он не чувствовал переживание «мы», он в новую социальную общность – школу входит с трудом. Он бессознательно стремится к отчуждению.

Не подлежит сомнению, что успешность обучения в школе определяется в основном тем уровнем состояния здоровья, с которым малыш пошел в первый класс. Любое неблагополучие в состоянии здоровья и особенно хронические заболевания, влияя на состояние здоровья центральной нервной системы, являются из основных причин высокой утомляемости и, как следствие, низкой успеваемости.

При нарушении адаптации средней тяжести нарушения самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация к школе проходит тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года.

Мотивационная готовность ребёнка к школе

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки детей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклашки учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых. Родители вместе с учителем могут помочь ребенку быстро овладеть следующими правилами, если они будут обсуждать с ребенком, показывая, как важно для него и других детей их безупречное выполнение.

В семьях, где верят в успех ребенка, как правило, он уверенно делает свои первые шаги. «Я верю в тебя», «У тебя так хорошо получается работа», «Это же какие умелые пальчики нужно иметь...», вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.

Не допускать никаких негативных установок в отношении ребенка «Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся». Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: «Не бойся, у тебя все получится», «Я тоже не сразу научилась делать хорошо», «Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо».

Именно на первых порах учения важно чётко и однозначно показать ребёнку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения – значит, организовать жизнь ребёнка, что поможет в учебном труде.

Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать

руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребёнку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребёнком, показывая, как важно для него и для других детей их безупречное выполнение.

Спокойный тихий разговор – как это важно и в семье и в школе! К сожалению, как часто это нарушается! Почему-то нам взрослым хочется получить всё сразу, а если ребёнок сразу не делает – то нужно крикнуть. Крик начинается в семье – и как тяжело с такими, привыкшими к окрикам, детьми в школе.

Для успешной адаптации первоклассников очень важна мотивация учения. На первом году она в основном обеспечивается взрослыми. От того, как они реагируют на попытки детей освоить или узнать что-то новое, во многом зависит, захотят ли первоклашки учиться. Для развития учебной мотивации важно, чтобы первые шаги ребенка в школе встречали заинтересованность и понимание со стороны взрослых. Родители вместе с учителем могут помочь ребенку быстро овладеть следующими правилами, если они будут обсуждать с ребенком, показывая, как важно для него и других детей их безупречное выполнение.

В семьях, где верят в успех ребенка, как правило, он уверенно делает свои первые шаги. «Я верю в тебя», «У тебя так хорошо получается работа», «Это же какие умелые пальчики нужно иметь...», вот слова, с которыми можно обратиться к ребенку.

Не допускать никаких негативных установок в отношении ребенка «Вот пойдешь в школу, там за тебя возьмутся». Примерные выражения, помогающие ребенку надеяться на лучшее: «Не бойся, у тебя все получится», «Я тоже не сразу научилась делать хорошо», «Я знаю, ты стараешься, и очень скоро у тебя будет получаться, как надо».

Любовь родителей ребёнок должен чувствовать постоянно. Проявления любви: касания, объятия, улыбки, взгляды, слова: «Как хорошо, что ты у меня есть». Особенно это важно, когда у ребёнка что-то не получается. Грубость, резкость, насилие могут породить массу негативных последствий.

На первых порах учения важно чётко и однозначно показать ребёнку, что входит в круг его новых обязанностей. Добиться их выполнения – значит, организовать жизнь ребёнка, что поможет в учебном труде.

Это хорошо известные правила: не шуметь на уроках, не разговаривать с соседом, не заниматься посторонними делами, поднимать руку, сидеть прямо, не наклоняться низко при письме. Родители вместе с учителем могут помочь ребёнку быстро овладеть этими правилами, если они будут их обсуждать с ребёнком, показывая, как важно для него и для других детей их безупречное выполнение.

Спокойный тихий разговор очень важен и в семье и в школе! Взрослым хочется получить всё сразу, а если ребёнок сразу не делает – то

нужно крикнуть. Крик начинается в семье –тяжело с такими, привыкшими к окрикам, детьми в школе.

Психологическая готовность ребёнка к школе

Личностная готовность к школе

Родители должны способствовать формированию у детей следующих качеств.:

Умение ребёнка войти в детское общество, действовать совместно с другими, уступать, подчиняться (разумная необходимость), чувство товарищества. Такие качества обеспечат ему безболезненную адаптацию к новым социальным условиям.

Волевая готовность

Это условие характеризуется отношением ребёнка к трудностям и способам их преодоления. Здесь главное значение имеет воспитание мотивов достижения целей, умение принять трудности и стремление разрешить их.

Интеллектуальная готовность

Это наличие определённого кругозора, запаса конкретных знаний о живой и неживой природе, общественной жизни. В этом возрасте логическая форма мышления доступна, но не характерна. Важная роль отведена наглядно – действенному и наглядно – образному мышлению.

Старайтесь всегда отвечать на вопросы, которые задаёт ваш ребёнок. Не отмахивайтесь от детских вопросов, но не пичкайте их готовыми знаниями: сначала дайте возможность приобрести их самостоятельно (книги, наблюдение, тактильные ощущения и т.д.). познавая окружающий мир, ребёнок учится мыслить, анализировать, сравнивать, делать выводы.

Физиологические условия адаптации первоклассников к школе:

- *организовать перерывы в процессе выполнения уроков, наполняя их двигательной активностью;*
- *во время выполнения домашних заданий обращать внимание на правильную посадку во избежание искривления позвоночника, на освещение рабочего места для предупреждения близорукости;*
- *тренировать мелкие мышцы кистей рук;*
- *обязательно вводить в рацион витаминные препараты, овощи, фрукты;*
 - *создавать условия для занятия спортом, полноценного отдыха.*

Режим дня первоклассника

Для успешной адаптации следует научить ребенка соблюдать режим дня.

Утро. Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать самостоятельно свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок

пойдет в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей.

Дорога в школу. Лучше использовать путь до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома следует выходить заранее.

Занятия в школе. Дорога домой из школы. Нужно сделать обязательным требование: после школы – сразу домой.

Переодевание после школы.

Обед. Свободное время. Возможно, его использовать на сон, выполнение посильной работы по дому, которая должна контролироваться взрослыми.

Здесь стоит прислушаться к советам врачей:

- не менее 3х часов должно отводиться на прогулку и подвижные игры,
- 30-40 мин. на посильную работу по дому,
- 1 час на самообслуживание,
- оставшееся время - на кружки, секции и другие учреждения дополнительного занятия.

Вечером. Следует отвести время на общение с ребенком, продолжительному просмотру детских познавательных передач по телевизору.

Подготовка ко сну. Ночной сон.

Приучить ребенка к такому режиму дня следует до начала занятия в школе.

На привыкание к новому распорядку может уйти от двух недель до двух месяцев. Это будет зависеть и от ребенка и от самого умения родителя строго следовать своим требованиям. Желательно сделать табличку с таким режимом дня, и чтобы она висела над рабочим столом 1-классника.

Первый год обучения порой определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. Много на этом пути зависит от родителей. Безусловно, самым лучшим для ребёнка в это время будет ваша поддержка и совместно со школой оказание помощи своему ребёнку. Ребенок младшего школьного возраста должен всегда чувствовать в семье тыл: какой бы он ни был, какую бы плохую отметку ни получил, в семье его будут по-прежнему любить. Ему смогут помочь, его пожалеют, ведь ему тоже не нравится быть плохим и получать двойки.

I закон. Закон единства требований отца и матери, предъявляемых ребенку.

II закон. Закон значимости похвалы для ребенка.

III закон. Закон трудового участия каждого члена семьи в жизни всей семьи.

IV закон. Закон разделения в равной мере материальных и моральных благ между взрослыми и детьми.

Если эти законы в семье исполняются, если отец и мать оптимисты и друзья своего ребенка, значит ребенок состоится, как человек, как личность.

Когда уместна тревога?

Беспокоиться за ребёнка во время адаптации, конечно, нужно, но некоторые родители бывают чересчур тревожны, чем наоборот вредят ребёнку. Психолог поможет нам разобраться в этом вопросе:

Обычно	Опасно
Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.	Полное отсутствие интереса к учёбе, вялость и безынициативность.
Начинает время от времени говорить, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.	Ничего не интересно, безразличие ко всему, даже к играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.
Радует, когда не надо делать домашнее задание.	Делает уроки только «из-под палки».
Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.	Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней, которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома.
Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.	Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию.
Вывод: беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.	

2. За уроки нужно садиться через час-полтора после возвращения из школы, когда ребенок уже слегка отдохнул, но еще не успел перевозбудиться от домашних игр и развлечений.

3. Между выполнением уроков следует делать перерывы. 15-20 минут занятий – 5 минут отдыха.

4. Чередуйте устные и письменные задания. Начинайте приготовление уроков с самых трудоёмких или тех, что даются ученику тяжелее остальных.

5. Очень важно приучить ребенка к самоконтролю. После выполнения

задания попросите сына или дочь проверить написанное. Если он сам нашел и исправил ошибку – обязательно похвалите! Лишь когда самопроверка войдет в привычку, можно прекратить напоминать.

6. Ошибки ребенка не должны вас раздражать, они должны удивлять. Дайте ребенку почувствовать вашу уверенность в его успехе. Не ругайте за ошибки, не восклицайте: «Мы столько раз писали это слово, а ты опять пишешь неправильно!» Лучше удивитесь: «Ой! Как же это получилось?»

7. После выполнения задания похвалите ребенка: «Ты сегодня так быстро и хорошо все сделал!» Радуйтесь его успехам и новым знаниям: «Неужели ты уже знаешь, как решать такие сложные задачи?»

8. Перед сном шепните ребенку на ушко: «Я так счастлива, что ты у меня есть!»

Рекомендации

Составьте вместе с первокласником распорядок дня, следите за его соблюдением.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе.

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником.

Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха.

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

Учение – это нелегкий и ответственный труд. Но у первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Я желаю успехов Вам и вашим детям! Любите своих детей!