# Родительское собрание

# "Адаптация первоклассника к школе"

**Задачи:** познакомить родителей с вопросами адаптации ребёнка к школе, их решением; проанализировать своё отношение к этой проблеме; предложить практические советы по адаптации первоклассников; научить родителей понимать свои родительские права и обязанности, уметь правильно их применять в общении со своими детьми.

**Форма работы**: информационно-аналитическая беседа с элементами ситуативного практикума.

***Ход родительского собрания.***

***I. Приветствие.***

Уважаемые родители! Ваши дети переступили порог школы. Им предстоит 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.

- Как вы считаете, легко ли им самостоятельно справиться со всем этим?

- Можем ли мы (а возможно, и обязаны), взрослые, им помочь?

- Не кажется ли вам порой, что и мы сами иногда оказываемся в тупике: что делать?

Уверена, что каждый из вас абсолютно все готов сделать для своего ребёнка, но что именно, как это сделать педагогически оправданно? Наверное, нам вместе стоит сегодня об этом подумать, поразмышлять, чтобы осталось как можно меньше вопросов и "белых пятен" на пути адаптации детей к школе.

Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально – психологическом, так и в физиологическом плане. Изменяется вся жизнь ребёнка: всё подчиняется учёбе, школе, школьным делам и заботам, которые требуют максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Приспособление (адаптация) ребёнка к школе происходит не сразу. Это длительный процесс, связанный со значительным напряжением всех систем. Сложность приспособления, высокая “цена”, которую “платит” организм ребёнка, определяют необходимость тщательного учёта всех факторов, способствующих адаптации ребёнка к школе и, наоборот, замедляющих её, мешающих адекватно приспособиться. Мы, взрослые, должны хорошо представлять себе это и нести ответственность за здоровье каждого ребёнка.

Значительная часть детей ( 50 – 60 % ) адаптируется в течении 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 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”.

***Основными показателями психологической адаптации первоклассника к школе являются:***

1. Формирование адекватного поведения.

2. Установление контактов с учащимися, учителем.

3. Овладение навыками учебной деятельности.

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 новорождённости, 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.

***Факторы, влияющие на успешность процесса адаптации к школе:***

* достаточный уровень интеллектуального развития, хорошая память, высокий уровень произвольного внимания, воля и другие качества;
* возраст начала систематического обучения – 6,5 лет;
* рациональная организация учебных занятий (4 урока по 35 минут, 20-ти минутные перемены), рациональный режим дня (регламентированное время подготовки домашних заданий; достаточный отдых на свежем воздухе, полноценное питание, достаточный по продолжительности сон).

***Какие советы можно дать родителям первоклассников?***

Дорогие родители!

1. Утром будите ребенка спокойно, с улыбкой.

2. Не торопите его, ведь умение рассчитывать время - задача родителей.

3. Не отправляйте ученика в школу, если он не позавтракал.

4. Забирая первоклассника из школы, не спрашивайте его о том, что он сегодня получил. Спрашивайте, что нового он узнал.

5. Если малыш огорчен - ни о чем его не спрашивайте. Пусть он успокоится и расскажет все сам.

6. Не торопитесь наказывать своего сына или дочь, особенно при учителе.

7. После школы необходимо 2-3 часа отдыха, желателен сон, прогулки на свежем воздухе. Лучшее время для дополнительных занятий - 15-17 часов. Это должно быть рисование, чтение книг, лепка. И помните, уважаемые родители, вы должны хотя бы 30 минут в день принадлежать ребенку!

***Преодоление утомления и ранней усталости***

Это очень серьезная проблема, на которую родители зачастую не обращают внимание. Если ребенок утомлен, то изменяется его поведение. Он становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается. Происходит изменение регуляции физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица). Дети часто жалуются на усталость: у некоторых процесс торможения при утомлении столь силен, что они могут заснуть.

Преодоление ранней усталости - задача сложная, и решение ее должно быть комплексным. От родителей требуется, в первую очередь, правильная организация труда и отдыха ребенка. Поэтому необходимо соблюдать следующие п р а в и л а:

- лучшим отдыхом от любого вида работы является смена вида деятельности (с интеллектуальной на физическую и наоборот). Поэтому во время занятий через 20-25 минут необходимо делать перерыв - физкультурную паузу (5-10 минут);

- физические упражнения, выполняемые во время перерыва, должны быть направлены на активизацию позвоночных и глазных мышц, а также рекомендуется легкий массаж головы и дыхательные упражнения;

- рабочее место ученика должно быть чистым, уютным и удобным, должен поддерживаться нормальный световой режим, температура воздуха 18-19?С тепла, исключаются отвлекающие факторы;

- важным моментом является одобрение деятельности ученика, постарайтесь радоваться каждой малейшей удачи вашего ребенка.

***Заповеди для мамы и папы первоклассника.***

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3.Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учеными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка ("Молодец!", "Ты так хорошо справился!") способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

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

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

9. Учение - это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

10. Для успешного обучения мы должны превратить свои требования в хотения ребенка. Вы, родители, можете немало сделать для того, чтобы ребенок любил школу и учился с радостью.

11. Прежде всего, конечно, вы будете каждый день интересоваться у ребенка, что было в школе. Знания детей первых классов в начале учебного года не оцениваются в баллах. Поэтому вместо *"Какую отметку ты получил?"*спросите: "Что *сегодня было самое интересное?", "Чем вы занимались на уроке чтения?", "Что веселого было на уроке физкультуры?", "В какие игры вы играли?", "Чем вас кормили сегодня в столовой?", "С кем ты подружился в классе?" и т. д.*Если дети не могут толково ответить на, казалось бы, простые вопросы, не волнуйтесь, не огорчайтесь, а главное - не раздражайтесь.

12. Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страх перед ошибкой. Чувство страха - плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться, да и просто радость жизни и радость познания.

13. Для ребенка чего-то не уметь, чего-то не знать - это нормальное положение вещей. На то он и ребенок. Этим нельзя попрекать.

14. Не сравнивайте ребенка с другими, хвалите его за успехи и достижения. Признайте за ребенком 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.

Помните! ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы. Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать. Старайтесь только положительно оценивать учебу вашего малыша, даже если вам кажется, что его успехи явно недостаточны.

**II. *Практическая часть***

***1.Родители рассаживаются за четыре стола по собственному желанию. Каждая группа выбирает себе педагогическую ситуацию, обсуждают её, высказывает своё мнение.***

***Ситуация 1. Ребёнок отправляется в школу. На прощание вы говорите ему:***

а) Смотри, веди себя как следует.   
б) Сегодня увидимся в … часов.   
в) Не вздумай болтаться на улице, сразу иди домой.

***Ситуация 2. В утренней спешке ребёнок забыл положить в портфель учебник, дневник или пластилин. Вы скажете:***

а) Неужели я доживу до того дня, когда ты сам вспомнишь, что надо брать в школу.   
б) Вот разиня! Ты бы и голову дома забыл, не сиди она у тебя на плечах!   
в) Вот твой учебник (дневник, пластилин)

***Ситуация 3. Ребёнок пришёл из школы. Вы спросите:***

а) Что сегодня получил?  
б) Что сегодня было интересного в школе?   
в) Чему сегодня научился?

***Ситуация 4. Вашего ребёнка трудно уложить спать. Вы:***

а) Объясняете ему важность сна для его здоровья.   
б) Позволяете делать ему что хочет (когда ляжет, тогда и ладно)   
в) Всегда в одно время, даже если со слезами.

***2. Работа с памяткой “Необходимые условия успешного обучения в школе***». Родителям предлагается прочитать текст памятки и выделить те пункты и советы, которые используются ими и дают положительные результаты. Если в семье выполняется данное правило, то родители выставляют на столе фишку красного цвета, не всегда – жёлтого, не выполняется – синего. Педагог подчёркивает значимость этих правил, выражает надежду, что все родители будут ими руководствоваться.

***Памятка для родителей***

***“Необходимые условия успешного воспитания и обучения школе.”***

Уважаемые родители!

1. Организуйте, пожалуйста, уголок школьника, поддерживайте в нём порядок.

2. Перед началом выполнения домашнего задания выключите радио, телевизор. Не мешайте детям излишними замечаниями, громкими разговорами.

3. Не сидите с ребёнком за уроками, но ежедневно проверяйте их. Учите задания выполнять быстро, чётко, не отвлекаясь.

4. Научите ребёнка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню:

- собрать школьные принадлежности ;

- подготовить обувь, одежду.

5. Рационально организуйте режим дня :

- уроки готовить в установленное время, в проветренном помещении ;

- отдыхать на свежем воздухе ;

- вовремя ложиться спать.

- телевизор (компьютер) смотреть не более 1 часа.

6. К делам детей относитесь внимательно, доброжелательно, но вместе с тем, будьте требовательны к результатам его деятельности.

7. С самого начала учения вселяйте в детей веру и оптимизм : “Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра. ”

III. Заключительная часть собрания.

Адаптация - это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму дня.

В адаптационный период дети по-разному реагируют на смену обстановки: могут быть очень шумными, рассеянными, зажатыми, робкими, плачут больше обычного; могут быть нарушения сна, аппетита, вдруг увеличивается интерес к играм, игрушкам.

Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребенка, его организм.

Безусловно, самым лучшим для ребенка в это время будет ваша поддержка и совместное со школой оказание помощи своему ребенку.

Родительская поддержка - это процесс, в ходе которого вы, уважаемые папы и мамы:

- сосредоточены на достоинствах ребенка, укрепляя тем самым в нем самооценку;

- помогаете ему поверить в себя и свои силы;

- помогаете избегать ошибок;

- не осуждаете в случае неудач.

Если ребенок не всегда успешно справляется с заданием, дайте ему понять, что ваше отношение к нему не изменилось.

Поддержка основана на том, чтобы ребенок чувствовал свою нужность и вашу заботу.

Будьте терпеливы, верьте в себя и ребенка, радуйтесь каждому мгновению, проведенному рядом с ним!

Живите во имя своего ребенка, проявляйте к нему максимум внимания, переживайте за каждую неудачу малыша и радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Будьте ему другом, которому малыш доверяет самое сокровенное.

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни малыша. Верьте в ребенка, верьте в учителя.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Режим дня школьника**   |  |  | | --- | --- | | Пробуждение, зарядка.  Завтрак.  Учебные занятия в школе.  Обед.  Прогулка, игры на свежем воздухе  Время для самостоятельных учебных занятий.  Работа кружков, свободное время. Пребывание на воздухе.  Ужин и свободные занятия.  Сон | 7.00  7.10  8.30 – 12.30  13.00  14.00 – 15.00  15.00– 16.30  16.30 – 17.30  17.30 -18.30  19.30  21.00 | |