

## **РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ «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. познакомить с физиологическими, психологическими и социальными особенностями адаптации детей к школе;
3. определить признаки успешной адаптации;
4. предложить использовать практические советы по успешной адаптации ребенка к школе.

Вопросы для обсуждения:

1. Что такое «адаптация»?
2. Этапы и виды адаптации.
3. Трудности и проблемы, с которыми могут столкнуться школьники и их родители.
4. Признаки успешной адаптации.
5. Советы родителям первоклассников.

Форма проведения: семинар-практикум.

Содержание семинара:

1. Введение в проблему.
2. Этапы и виды адаптации.
3. Уровни адаптации.
4. Признаки успешной адаптации.
5. Трудности адаптации детей в школе.
6. Практикум «Школа общения».
7. Советы психолога родителям.
8. Рефлексия.

Актуальность проблемы. Первый год обучения в школе – чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности. В то же время именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению.

Важно не только знать об особенностях периода адаптации, но и формах поддержки детей в этот период. Определённые трудности на пути ребёнка будут всегда, и задача взрослых – не устранять их за него, не «подстелить соломку», а грамотно и аккуратно помочь ученику самому их преодолеть. Поэтому повышение психолого-педагогической грамотности родителей является одной из важных задач просветительской работы педагога-психолога в школе.

## **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.

Возможно, ребенок долго ждал этого момента, но ему придется адаптироваться к новой жизни, где его ждут новые испытания, друзья и знания.

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 ребёнка-первоклассника, вашего сына или дочери. Родители рисуют, а затем демонстрируют результаты своей работы. При сравнении рисунков делают выводы, что 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 учебной. 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.

Работа родителей с памяткой «Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе».

Родители читают информацию, и, если возникнет желание, дополняют её рекомендациями из личного опыта. В ходе группового обсуждения психолог отвечает на вопросы по теме.

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 ребёнку 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 адаптация предполагает, 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?».

Родители читают информацию, дополняют её, задают вопросы для обсуждения.

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 ребёнку 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.

После обсуждения делается вывод.

Вывод: 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, длится 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, нередко 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.

2. 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.

3. 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.

4. 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 ДЕТЕЙ 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?

Групповая работа с родителями.

Уважаемые родители, с признаками успешной адаптации я вас познакомила, а сейчас давайте попробуем определить признаки дезадаптации(ответы родителей).

Вы отлично поработали и совершенно правильно назвали основные признаки неуспешной адаптации ребёнка к школе. Сейчас я предлагаю вам отметить в памятке те пункты, которые характерны для ваших детей (работа родителей с памяткой «Признаки сложной адаптации»).

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.

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. 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 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 ...

Если родитель вспоминает негативные моменты из школьной жизни, то можно с уверенностью сказать, что невольно он будет искать подобный негатив в школьной жизни своего ребенка, и наоборот, родитель с позитивными воспоминаниями сформирует положительное отношение к школе.

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. Вниманию участников семинара предлагаются разнообразные способы похвалы.

## **7. СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАССНИКОВ.**

В конце семинара родители получают рекомендации психолога по оказанию помощи в адаптации детей к школе.

Советы психолога родителям первоклассников:

1. Чаще делитесь с ребенком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого. Перелистайте вместе с ребенком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильнее и увереннее в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполняют душу ребенка радостным ожиданием.

2. Помогите ребенку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться. Удостоверьтесь, что ваш ребенок помнит свое полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

3. Приучите ребенка содержать в порядке свои вещи. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребенка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Все это как у взрослых, но – личная собственность ребенка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

4. Не пугайте ребенка трудностями и неудачами в школе. Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...» В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдаленные последствия всегда плачевны.

5. Не старайтесь быть для ребенка учителем. Дайте ребенку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребенком этого достичь невозможно.

6. Научите ребенка правильно реагировать на неудачи. Ваш ребенок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше. Помогите ему справиться с разочарованием. Предложите детям сыграть еще разок, но немного измените правила игры. Пусть победителем считается только первый, а все остальные – проигравшие. Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой. После игры обратите внимание ребенка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самооценку игры, а не выигрыша.

7. Хорошие манеры ребенка – зеркало семейных отношений. «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребенка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребенок непременно скопирует ваш стиль.

8. Помогите ребенку обрести чувство уверенности в себе. На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребенку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи. Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займет очередь к специалисту.

9. Приучайте ребенка к самостоятельности в быденной жизни. Научите ребенка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями). Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

10. Научите ребенка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребенком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Планирование семейного досуга всех членов

семьи на выходные дни. Приучайте ребенка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.

11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребенком. Если ребенок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объема и массы. Продуктовые универсамы – очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребенка. Попросите ребенка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку черного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.

12. Ребенок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится?

13. Ребенок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной.

14. Проходя по улице или находясь в магазине, обращайтесь внимание ребенка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение.

15. Считайте деревья, шаги, проезжающие мимо машины.

16. Учите ребенка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность. Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса. Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое... Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков.

## **8. РЕФЛЕКСИЯ.**

Родители высказывают своё впечатление о работе на семинаре, пожелания: что полезного узнали, какие рекомендации оказались наиболее ценными, понравилась ли форма общения.