

РОДИТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ
«АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В ПЕРВОМ КЛАССЕ»
(для родителей и законных представителей
учащихся 1-х классов, I четверть)

Тужик Анна Васильевна,
учитель начальных классов,
первой категории
государственного учреждения
образования
«Пересвятовская базовая школа
Речицкого района»

Цель: педагогическое просвещение родителей (законных представителей) по вопросам обучения, воспитания, развития ребенка-первоклассника в период адаптации.

Задачи:

- создать эмоциональный настрой на совместную работу;
- раскрыть понятие физиологической и социально-психологической адаптации;
- формировать представления о том, что характер детско-родительских отношений и микроклимата семьи напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка в период адаптации;
- обучить родителей формам и методам формирования у детей навыков, необходимых для успешной адаптации.

1. Вступительная часть.

Классный руководитель: Уважаемые родители! Мы рады сегодня встретиться с вами и надеемся на полезное и приятное общение.

Сегодня мы рассмотрим новые для вас понятия, которые заключены в облако слов, ответим на многие интересующие вас вопросы и поможем в решении проблем в адаптации первоклассников (работа с облаком слов, вычленение ключевых слов и понятий) (Приложение 1).

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погружение в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные

возможности, сфера эмоции и переживаний, круг общения. Нам предстоит определить основные проблемы адаптации учащегося первого класса и выяснить, какую помощь могут оказать родители для успешной учебы ребенка. Для плодотворной работы нам необходимо поближе узнать друг о друге.

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. Информационный блок.

Первый класс – это серьезное испытание не только для ребенка, но и для всей семьи. От того, как пройдет этот первый школьный год, во многом зависят все последующие.

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

Виды адаптации: физиологическая, социально-психологическая.

Физиологическая адаптация.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов физиологической адаптации:

1) *«физиологическая буря», или период острой адаптации* (первые 2-3 недели) при поступлении в школу, когда в ответ на изменившиеся условия все системы организма ребенка отвечают бурной реакцией и значительным напряжением, ребенок переживает адаптационный стресс, в результате в сентябре многие первоклассники болеют. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием экстремальных нагрузок на взрослый, хорошо тренированный организм;

2) *период неустойчивого приспособления*, когда организм ребенка находит приемлемые и появляются близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия и ситуацию;

3) *период относительно устойчивого приспособления*: организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением, организм находит наиболее подходящие, адекватные новые нагрузки, варианты реагирования. Только на 5-6 неделе обучения показатели работоспособности постепенно начинают расти и становятся более устойчивыми, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т.е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением, или собственно адаптация. Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления может затягиваться и до 9 недель.

Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации – приблизительно 5-6 недель, из которых наиболее сложными является первый месяц. Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.

Многие родители склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления). Многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

Работа родителей с памяткой «Как помочь ребёнку физиологически адаптироваться к школе» (Приложение 2).

Родители читают информацию, и, если возникнет желание, дополняют её рекомендациями из личного опыта.

Социально-психологическая адаптация.

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития – кризис 7 (6) лет.

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

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей. То, что было значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. Цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое «приобретение» в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие

самооценки ребенка, уровня его притязаний. Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении – первый и второй год обучения являются безотметочными, т.е. при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности.

Родители также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим ребенком: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей.

Работа родителей с памяткой «Что необходимо делать родителям для облегчения психологической и социальной адаптации ребенка к школе?» (Приложение 3).

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

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.

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.

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»
(Приложение 4).

3. Практическая часть.

Участники семинара обмениваются мнениями, по желанию рассказывают о проблемах собственных детей в период адаптации.

Тест-задание «Как бы ты поступил» (Приложение 5).

Предлагается проанализировать проблемные ситуации, с которыми могут столкнуться родители.

Родителям предлагается создать «Визитку современного первоклассника». Это интересы и увлечения, радости и трудности. После выполнения задания участники представляют свою визитку. В ходе

обсуждения составляются рекомендаций по успешной адаптации, которые записывают на доске. Родители из личного опыта рассказывают, как они помогают детям легче пережить период адаптации.

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 собрания предлагаются разнообразные способы похвалы.

Родителям раздаются памятки (приложение 6).

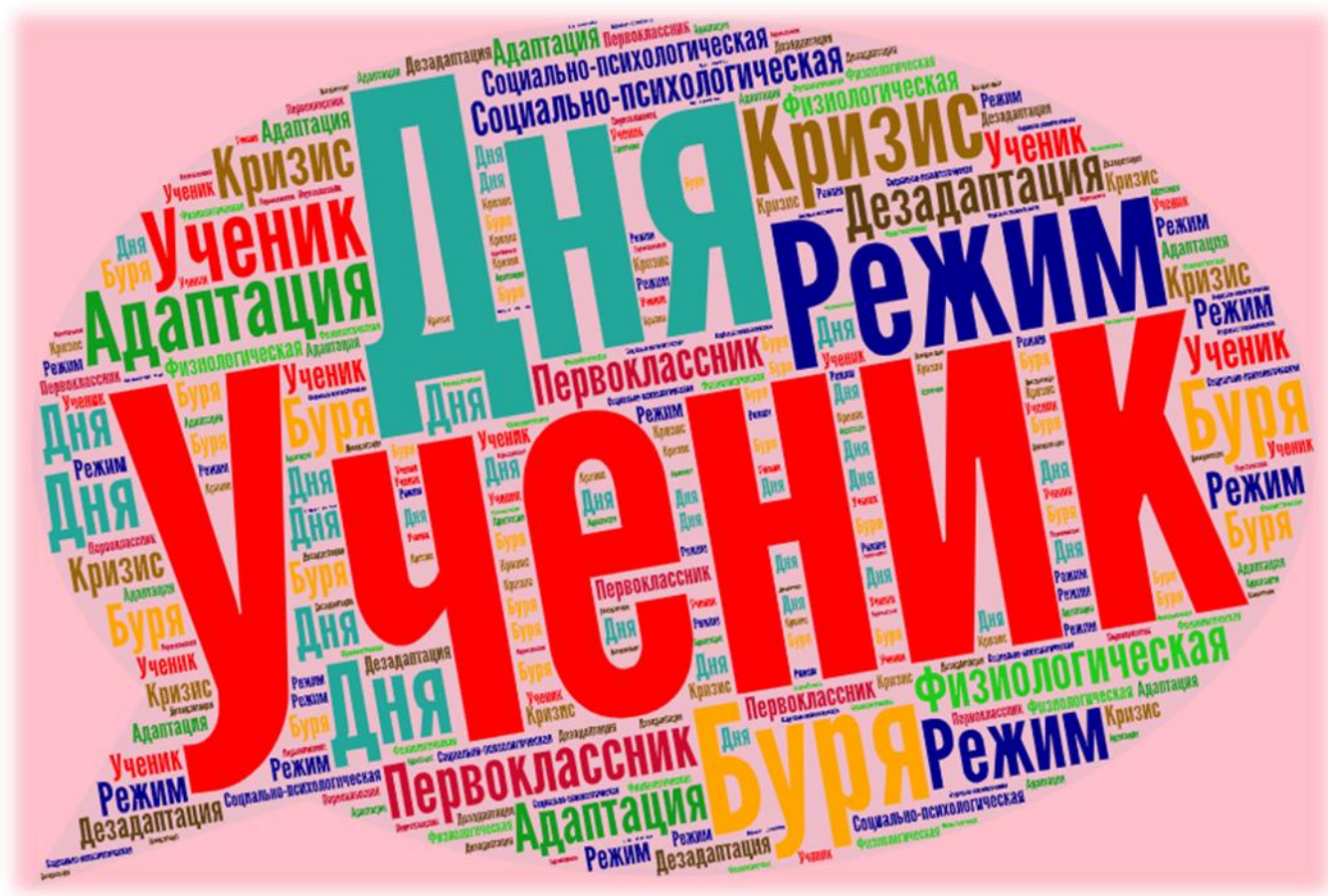
4. Рефлексия.

Родители делятся впечатлениями и высказывают пожелания и рекомендации

Список использованных источников

1. Методические рекомендации по организации деятельности педагогов-психологов учреждений общего среднего образования по психологическому сопровождению процесса адаптации к обучению в школе обучающихся 1-х классов.
2. Методические рекомендации «Адаптация учащихся 1 классов к обучению в школе: <https://rod университет.bsu.by/wp-content/uploads/Адаптация-учащихся-1-классов-к-обучению-в-шк01e.pdf>
3. Волков Б.С., Волкова Н.В. Как подготовить ребёнка к школе / Б.С. Волков, Н.В. Волкова. – М.,2004.
4. Выготский Л. С. Кризис 7 лет// Собр. соч. т.4,- М.: 1984.

Облако слов «Ключевые слова».



Приложение 2.

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.

Приложение 3.

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.

Приложение 4.

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.

Приложение 5.

Ситуация 1.

Дима – мальчик, как казалось маме, вполне самостоятельный. Но вот в школе он рассеян, не собран, ждет на каждом шагу указаний. В чем дело? Может быть, житейская самостоятельность и учебная – разные явления?

Ситуация 2.

Многие дети, придя в школу, не могут поддерживать свои усилия в выполнении задания от начала до самого конца, особенно если при этом требуются навыки письма, владения ножницами, мячом и т.д. Многим просто не хватает внимания. Почему ребенку трудно учиться? И к чему следует приучать ребенка с самого начала ученической жизни.

Ситуация 3.

«Ничего, тебе в школе покажут. Попробуй в школе сказать, что не хочешь читать – сразу получишь». Согласны ли Вы с рассуждениями родителя?

Ситуация 4.

Катя плачет, не хочет утром вставать и идти в школу. Что могут сделать родители?

Приложение 6.

Памятка родителям первоклассников.

1. Поддерживайте ребенка в его стремлении 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 учебными 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.