

## **Трудности адаптации первоклассников к школе.**

### **Родительское собрание в 1 классе**

**Цель:** знакомство родителей (законных представителей) с трудностями адаптации детей в первый год обучения и условиями успешной адаптации к школе.

#### **Задачи:**

1. Познакомить родителей с этапами адаптации;
2. познакомить родительский коллектив с физиологическими и психологическими особенностями адаптации детей к школе;
3. определить признаки успешной адаптации;
4. предложить использовать практические советы по успешной адаптации ребенка к школе;

**Форма проведения:** дистанционная.

#### **Вопросы для обсуждения**

1. Этапы адаптации.
2. Физиологические трудности адаптации первоклассников к школе.
3. Психологические трудности адаптации первоклассников к школе.
4. Трудности и проблемы, с которыми могут столкнуться школьники и их родители.
5. Признаки успешной адаптации.
6. Советы родителям первоклассников.

### **Ознакомление с материалами родительского собрания по предложенным вопросам для обсуждения**

#### **1. Этапы адаптации**

*Условно процесс адаптации ребёнка к школе принято разделять на три основных этапа, каждому из которых свойственны свои особенности.*

Первый этап адаптации носит название «Ориентировочный»

Ребёнок присматривается к новым условиям, изучает обстановку, границы, нормы и т.д. Это даётся ему довольно сложно. Ребёнок часто напряжён: и физически, и психологически. Реакции могут быть ярко окрашены и резки. Длится этап, чаще всего, около двух-трёх недель.

Второй этап – этап «Неустойчивого приспособления»

Название говорит само за себя: ребёнок начинает приспосабливаться. Он уже близок к поиску оптимального поведения в предложенных условиях. В маленькой голове выстраиваются схемы поведения – это даёт возможность организму затрачивать меньше сил, чем на первом этапе. Реакции уже менее эмоционально окрашены. Длительность: около двух-трёх недель.

Третий этап адаптации – «Относительно устойчивое приспособление»

На этом этапе у ребёнка появляется уверенность в выбранных формах поведения, они становятся устойчивыми; происходит окончательная оценка понятия «я – школьник, и что это значит»... Длится последний этап от пяти-шести недель до года.

## **2. Физиологические условия адаптации ребенка к школе.**

*К основным физиологическим потребностям адаптации ребенка к школе относятся:*

- Изменение режима дня ребенка.
- Необходимость чередования игровой деятельности в жизни ребенка.
- Наблюдение родителей за правильной позой ребенка во время рисования, чтения, лепки, приема пищи и т. д. (предупреждение близорукости, искривления позвоночника).
- Организация правильного питания ребенка.
- Забота родителей о закаливании ребенка, максимальное развитие двигательной активности (создание в доме спортивного уголка).
- Воспитание самостоятельности и ответственности ребенка как главных качеств сохранения здоровья.

## **3. Психологические условия адаптации ребенка к школе.**

*К таковым относятся:*

- создание благотворительного психологического климата по отношению к ребенку со стороны всех членов семьи;
- роль самооценки ребенка к адаптации к школе (чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе);
- первое условие школьного успеха - самооценность ребенка для родителей;
- формирование у младшего школьника интереса к школе, прожитому школьному дню;
- необходимость дружеского общения ребенка с одноклассниками и возможность такого общения после школы;
- недопустимость физических мер воздействия на ребенка, запугивания, критики, особенно в присутствии других людей;
- учет темперамента ребенка в период адаптации к школьному обучению;
- предоставление ребенку самостоятельности в учебной работе;
- организация контроля за его учебной деятельностью;
- поощрение ребенка за учебные успехи и личные достижения;
- моральное стимулирование достижений ребенка;
- развитие самоконтроля, самооценки и самодостаточности ребенка.

Поступление в школу - переломный момент в жизни каждого человека, один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Начало школьного обучения кардинально меняет весь их образ жизни. Свойственные дошкольникам беззаботность и погруженность в игру сменяются жизнью, наполненной множеством ограничений: теперь ребенок должен систематически и напряженно трудиться, Четко соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, аккуратно делать задания... Другими словами, он должен адаптироваться к школе, т.е. приспособиться к новым условиям существования, к новому виду деятельности (учебной), к новым

контактам и нагрузкам. От того, как пройдет адаптация на первом году обучения, во многом зависит работоспособность и успеваемость школьника в последующие годы.

Период адаптации к школе может длиться от 2 – 3 недель до полугода. Это зависит от многих факторов: индивидуальных особенностей первоклассника, характера его взаимоотношений с окружающими, степени подготовленности к школьной жизни.

#### **4. Трудности и проблемы, с которыми могут столкнуться школьники и их родители.**

Родителям будущих первоклассников желательно знать основные трудности и проблемы, которые могут ожидать их в начальной школе:

##### *Проблема утреннего пробуждения*

В первые дни обучения, особенно, если ребёнку понравилось в школе, он пробуждается без каких-либо сложностей. Со временем, первый интерес к школе притупляется, начинается обыденность и процесс пробуждения может стать не таким простым. Нередко, именно в утренние часы, перед школой у ребёнка случаются истерики. Одним из способов гармоничного выхода из этой проблемы считается «постепенное пробуждение». Это значит, что ребёнка нужно будить не резко, а постепенно, с временным запасом, который позволит ему «понежится» в постели.

##### *«Хочу, как у Сашки!»*

Новоиспечённый ученик, помимо процесса обучения и подготовки домашнего задания, активно общается со сверстниками. Есть большая вероятность, что он может увидеть у другого мальчика/девочки красивый рюкзак, крутой айфон и понять, что он хочет такой же. Здесь перед родителями встаёт сложный выбор: найти возможность для совершения покупки ребёнку, чтобы «не быть хуже других» или же не идти на поводу у ребёнка, но в таком случае он может чувствовать себя неуверенно.

Как гармонично выйти из такой ситуации, когда ребёнок, придя из школы заявит: «Хочу планшет, как у Сашки!»? Наиболее оптимальный вариант: предложить школьнику копить деньги. Этим вы прививаете грамотное отношение к деньгам, и даёте «возможность» ребёнку со временем принять окончательное решение: «Действительно ли это так необходимо или лучше купить что-то другое?».

##### *Опасные домашние задания*

Очень важно ребёнку выполнять домашние задания самостоятельно! Родитель всегда может помочь, но только после просьбы об этом. Поддержка с родительской стороны в этот момент обязательна: он может просто находиться в комнате, помогать переформулировать сложное в простое, но не выполнять работу за ребёнка. Первоочередной задачей взрослого является помощь в организации учебного пространства: где будут лежать учебники и тетради, ручки и карандаши и т.д.

Позволить ребёнку быть самостоятельным – не значит пустить всё на самотёк: вы можете контролировать ситуацию не навязываясь. Так вы даёте понять своему ребёнку: «Я тебе доверяю!» и «Ты всё можешь!».

## **5. 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 трудится по традиционной программе, но испытывает некоторые трудности, важно поддержать его, не сравнивая с другими детьми, не коря и не указывая на его недостатки. Если же трудности возникают при обучении в рамках усложнённой программы (например, с углублённым изучением какого-либо предмета) родителям стоит рассмотреть вариант перехода на обычную программу.

### *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.

## **6. Памятка родителям первоклассников.**