

Родительское собрание

«Адаптация первоклассника к школе»




Ваш ребенок - первоклассник!

«Какими дети рождаются,
это ни от кого не зависит,
но чтобы они путем
правильного воспитания
сделались хорошими
это в нашей власти».

Плутарх





Адаптация - приспособление
организма к новым условиям.

От адаптации зависит
успешность овладения
учебной деятельностью,
комфортность пребывания в
школе, здоровье ребенка, его
отношение к школе и учению.



Что такое адаптация?

Это приспособление к **НОВЫМ**
УСЛОВИЯМ

Новые люди

Новый статус

Новая информация

Другой режим

Новые требования

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ

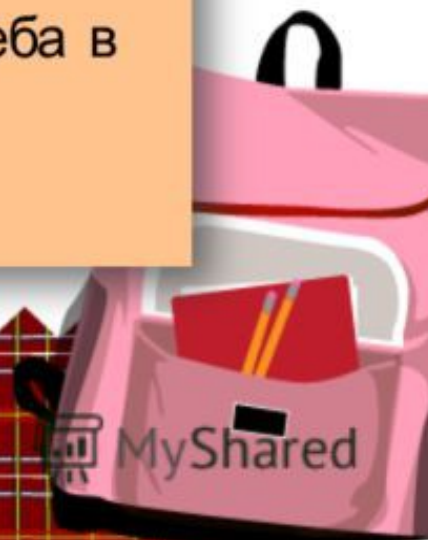
- ✗ Приход в **первый класс** – один из самых важных и сложных периодов в жизни ребёнка. Поступление в школу часто является причиной эмоционально-стрессовой ситуации, потому как ребёнок в связи со сменой обстановки вынужден изменить своё обычное поведение, благодаря чему увеличивается его психо эмоциональная нагрузка.
- ✗ В первые дни в школе первоклассник сталкивается с задачами, решить которые необходимо, собрав все силы. Ребёнок попадает под влияние таких факторов, как:
 - ✗ личность педагога
 - ✗ коллектив одноклассников
 - ✗ новый режим дня
 - ✗ ограничение двигательной активности
 - ✗ новые обязанности.



Адаптация позволяет оптимально

«вписаться» в школьную среду:

- согласование своих «хочу» и школьных «надо»;
- умение выполнять задания самостоятельно;
- умение следовать школьным правилам;
- умение налаживать и поддерживать дружеские связи с детьми;
- понимание того обстоятельства, что учеба в школе – их «работа», что ученик – это социально значимая роль.



ФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов:

- × **Острая адаптация** (первые 2-3 недели) - это самое тяжелое время для ребенка.
- × **Неустойчивое приспособление** - организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
- × **Период относительно устойчивого приспособления** - организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

НЕЛЬЗЯ:

- ✗ Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу;
- ✗ Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами;
- ✗ Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- ✗ Ждать папу и маму, чтобы начать выполнение домашних заданий;
- ✗ Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- ✗ Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ.

- ✗ Психологическая готовность первоклассника проявляется в том, что ребёнок с удовольствием ходит в школу и занимается выполнением домашнего задания, с радостью делится с домашними о школьных событиях. Противоположное отношение к школе свидетельствует о том, что ребёнок ещё не привык к школе. Это сигнал к тому, чтобы родители помогли первокласснику быстрее освоиться.

НЕЛЬЗЯ:

- ✗ **Требовать от ребёнка только отличных хороших результатов в школе, если он к ним не готов;**
- ✗ **Кричать на ребёнка вообще и во время домашних заданий в частности;**
- ✗ **Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;**
- ✗ **Ругать ребёнка перед сном;**
- ✗ **Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно;**
- ✗ **Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.**

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ.

- ✗ Будьте внимательны к сообщениям ребёнка о его взаимоотношениях с одноклассниками. Попытайтесь помочь добрым советом, поищите ответ в психолого-педагогической литературе. Старайтесь подсказать ему, как преодолеть конфликтную ситуацию. Поддерживайте контакт с учителем и родителями тех детей, с которыми у вашего малыша сложились отношения. Сообщайте учителю о тревожных ситуациях. Помните о том, как важно защитить собственного ребёнка, а также научить его самого преодолевать препятствия.
- ✗ **Учите ребёнка быть личностью: иметь собственное мнение, доказывать его, но быть толерантным к мнениям других.**

Признаки успешной адаптации



- положительное отношение к школе,
- адекватно воспринимает требования учителя,
- легко усваивает новый учебный материал,
- прилежно выполняет задания без внешнего контроля,
- проявляет самостоятельность,
- имеет хороший статус в коллективе



Высокий уровень адаптации:

Ребенок любит школу, рад тому обстоятельству, что теперь он – ученик. Он легко учится, с интересом получает новые знания и радостно ими делится с окружающими, прилежно выполняет задания в школе и дома (причем без особого внешнего контроля и «нажима»), внимательно слушает учителя на уроке, способен что-то выучить или подготовить по своей инициативе, «сверх программы», добросовестно выполняет «общественные поручения», легко сходится с одноклассниками.

Средний уровень адаптации:


Ребенок вроде бы не прочь посещать школу, негатива и отторжения уроки у него не вызывают, он в хороших отношениях с одноклассниками и учителем, но предпочитает работать под контролем взрослого и по его указаниям. Самостоятельная работа у такого ребенка «не идет». Для него важно в школе не познание, а сам статус ученика. Таким детям нужен постоянный контроль, инициативы в получении знаний они не проявляют, у них слабо развита самостоятельность в тех делах, которые не представляют для ребят непосредственного интереса.

Низкий уровень адаптации:

Такие дети к школе относятся негативно либо просто равнодушно, на уроках подавлены, «отсутствуют». Или, наоборот, нередко нарушают дисциплину, учебный материал усваивают не полностью, самостоятельно работают с трудом и без интереса, домашние задания выполняют не всегда. Для усвоения материала им нужна помощь взрослых: неоднократные объяснения и повторения, больше времени, чем остальным. Общественные поручения эти дети выполняют без особой охоты, нередко не имеют в классе друзей.

Причины дезадаптации:

- **стиль воспитания** ребенка в семье ДО школы. Если у него не заложены навыки самостоятельности, умения налаживать контакты и работать «в команде», если у него не сформирован интерес к познанию – в школе такому ребенку будет трудно.
- **система обучения первоклашек.** Чем младше ребенок, тем тяжелее ему приспособиться к таким суровым реалиям, вдруг свалившимся на его голову, – поэтому наиболее уязвимы те, кто пошел в школу ближе к 6, а не к 7 годам.
- **слабая подготовка** к школе, недостаток знаний, слабая память и внимание.



Причины дезадаптации:

-**усталость, переутомление**, перегрузка как нервной системы, так и иммунной. Если ребенок слабенький, не привык к нагрузкам – в школе ему придется нелегко даже при отличных способностях и хорошей коммуникабельности.

-**слишком высокая тревожность**, мнительность самого ребенка, чрезмерно сильное переживание промахов как в учебе, так и в отношениях.



Как помочь ребенку?

1. Соблюдайте режим дня

Ребенок должен иметь полноценный сон и питание, прогулки, посильную физическую нагрузку (упражнения, игры, интересную для него домашнюю работу), а также отдых и свободное время. Постарайтесь выделить ребенку в доме его личную территорию – свою комнату или, хотя бы, свой уголок, где он хозяин. Также ребенку необходимо личное время, в которое он может заниматься тем, чем хочется именно ему.





Как помочь ребенку?

2. Провожайте ребенка в школу добροжелательно!

Старайтесь провожать ребенка в школу добрыми словами и пожеланиями удачи и успехов, не предъявляя при этом требований. Встречая ребенка после школы, не приставайте в нему с расспросами, но дайте понять, что вас интересует его школьная жизнь и вы всегда можете поговорить и выслушать.



MyShared

Как помочь ребенку?

3. Учите ребенка выражать свои чувства

Когда вы разговариваете с ребенком, в центре ваших высказываний должно быть описание чувств, эмоций, переживаний. Нужно помочь ребенку узнать и понять свои чувства, чтобы он мог самостоятельно оценить их. Умение выразить чувства – условие для того, чтобы держать их под контролем.



Как помочь ребенку?

4. Не требуйте, а предлагайте

Все, что вы хотите – выражайте в форме предложений и сотрудничества. Обсуждайте все с ребенком и предоставляйте ему возможность самому принять окончательное решение.

Прежде, чем предоставлять ребенку самостоятельность в связи с переменой его статуса, родители должны заранее обсудить, какую часть своей ответственности они готовы передать ребенку. Потом обсудите со своим первоклассником, за что он теперь отвечает (например, сбор портфеля или за то, чтобы все уроки были сделаны, разумеется, он всегда может обратиться за помощью, когда нужно и т.д.)





Как помочь ребенку?

5. Хвалите ребенка

Основное поощрение для ребенка – похвала. Когда вы хвалите ребенка, обязательно описывайте последствия и результаты, усилия ребенка. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера. Предоставьте ребенку возможность самому найти критерии оценки и оценить свою работу.



Как помочь ребенку?

Не предъявляйте к ребенку завышенных требований

Завышенные ожидания родителей являются источником повышенной тревожности и для ребенка и для самих родителей. Попробуйте проанализировать свои требования к ребенку и понять, что для вас важнее: отличные оценки или здоровье и хорошее настроение ребенка, ваши доверительные с ним отношения.



САМОЕ ОСНОВНОЕ, ЧТО ДОЛЖНЫ ЗАПОМНИТЬ РОДИТЕЛИ:

1. Обязательное соблюдение режима дня (детям семи лет рекомендуется спать не менее 9 часов в сутки).

2. Больше движений (от деятельности мышц напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. С приходом в школу у детей в 2 раза сокращается двигательная активность. Двигательная активность – это нормальный рост, развитие, жизнь).

3. Формируйте положительное отношение ребенка к школе.

4. Ребенку, начинающему обучение в школе необходима моральная и эмоциональная

Желание учиться.

1. Вера в успех
2. Положительные установки
3. Любовь родителей
4. Приучение к режиму
5. Выполнение установленных правил



Рецепт счастья.

Возьмите чашу терпения,
влейте в нее полное сердце любви,
добавьте 2 горсти щедрости, посыпьте добротой,
плесните немного юмора и
добавьте как можно больше веры.

Все это хорошо перемешайте.

Намажьте на кусок отпущенной вам жизни и
предложите каждому, кого встретите на своем пути.



Будем учиться с удовольствием!!!

