**СЕМИНАР-ТРЕНИНГ**

**«АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В 1-М КЛАССЕ»**

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ УЧАЩИХСЯ І КЛАССА**

**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.

**1. Вступительная часть.**

*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?

**СЛАЙД 2.**

**АДАПТАЦИЯ** **сложный многогранный процесс,**

**благодаря которому ребенок приспосабливается к**

**систематическому обучению и новым условиям школы**

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.

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.

1. ЭТАПЫ И ВИДЫ АДАПТАЦИИ.

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов: **СЛАЙД 3.**

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.

**СЛАЙД 4**. Помимо этапов, выделяют три вида адаптации: физиологическую, психологическую и социальную.

Физиологическая адаптация предполагает, что детский организм испытывает большой стресс из-за сильных изменений, связанных с учебой. Даже небольшая нагрузка заставляет ребенка испытывать сильное напряжение. Это часто приводит к переутомлению.

**СЛАЙД 5**. К показателям физиологической адаптации относятся также:

- самочувствие;

- качество сна;

- работоспособность;

- аппетит;

- различные заболевания и их обострение.

**СЛАЙД 6.** 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.

**СЛАЙД 7**. Социальная адаптацияпредполагает, 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.

**Задание 2**

**Делятся на 2 группы и отвечают на свой вопрос:**

***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 ребенку навыки личной гигиены, аккуратности, самостоятельности. Он должен уметь обслуживать себя, убирать за собой.

***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 ребенку 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.*

**СЛАЙД 8**. ***УРОВНИ АДАПТАЦИИ.***

Процесс адаптации, как я уже отмечала ранее, длиться 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, нередки 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.

**СЛАЙД 9. *ПРИЗНАКИ УСПЕШНОЙ АДАПТАЦИИ***.

1. Удовлетворённость от процесса обучения.

Ребёнок с радостью говорит о школе и с удовольствием её посещает.

1. 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.

1. 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.

1. 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.

**СЛАЙД 10*. 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?

***Задание 3****. Групповая работа с родителями.*

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

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](https://www.kanal-o.ru/news/9892).

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.

**СЛАЙД 11. Тест-задание «Как бы ты поступил».**

Предлагается проанализировать проблемные ситуации, с которыми могут столкнуться родители: **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?

 **СЛАЙД 12. 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.

**СЛАЙД 13. Ситуация 3.**

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

**СЛАЙД 14. Ситуация 4.**

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

**СЛАЙД 15**. И еще поговорим о родительском поведении, которое приводит к детскому неврозу, к нежеланию идти в школу.

1. «Вот пойдешь в школу, там тебе…». «Ты, наверное, будешь двоечником…» (Могут вызвать чувство тревоги, неверия в свои силы, утрату желания идти в школу.)
2. «Знаешь, как мы будем тебя любить, если ты станешь отличником!» (Крах родительских надежд может стать источником детских страданий, потери уверенности в родительской любви, а значит уверенности в себе.)
3. «Учись так, чтобы мне за тебя краснеть не приходилось!» (Родителям кажется, что их собственное самоуважение зависит от оценок ребенка, часто такой непосильный психологический груз приводит ребенка к неврозу.)
4. «Ты обещаешь мне не драться в школе и не бегать, а вести себя тихо и спокойно?» (Не ставьте перед ребенком невыполнимые цели, не толкайте его на путь заведомого обмана.)

Как бы Вы построили высказывания, чтобы предотвратить проблемы дезадаптации, описанные выше?

**Упражнение «Я бы сказал…».**

|  |  |
| --- | --- |
| Предлагаемые фразы | Я бы сказал… |
| «Вот пойдешь в школу, там тебе…». «Ты, наверное, будешь двоечником…» |  |
| «Знаешь, как мы будем тебя любить, если ты станешь отличником!» |  |
| «Учись так, чтобы мне за тебя краснеть не приходилось!» |  |
| «Ты обещаешь мне не драться в школе и не бегать, а вести себя тихо и спокойно?» |  |

**Рекомендации для родителей**

**«Как помочь ребенку на этапе адаптации».**

* Воодушевите ребенка, рассказывая дома о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «как прошел твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запомните отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.
* Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.
* Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью и уважением к своему учителю.
* Знайте школьную программу ребенка и особенности школы, где он учится. Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемым родительским комитетом школы. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится, и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.
* Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет сформировать хорошие привычки. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.
* Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений, например, на полчаса больше можно посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше – за плохие. Такие правила, сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.
* Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.
* Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.
* Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.
* Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

**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.
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.