**Родительское собрание**

**«Трудности адаптации первоклассников к школе»**

Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом… как если бы

от этого зависела Ваша жизнь.

Л. Кьюби

*Задачи собрания*:

1. Познакомить родительский коллектив с особенностями адаптации детей к первому году обучения в школе.

2. Предложить практические советы по адаптации ребенка к школе.

*Формы работы*: круглый стол.

*Основные вопросы для обсуждения:*

-Физиологические трудности адаптации первоклассников к школе.

-Психологические трудности адаптации первоклассников к школе.

-Система взаимоотношений с ребенком в семье в период адаптации к школьному обучении.

-Родительский практикум по проблеме.

*Оформление классного кабинета к родительскому собранию:*

*1. На школьной доске - тема собрания.*

*2. К собранию готовится выставка первых рисунков детей -* первоклассников на тему «Мои первые дни в школе».

**Ход собрания.**

**1***.****Обсуждение вопросов «Физиологические условия адаптации ребенка к школе. Психологические условия адаптации ребенка к школе».***

Учитель:

Ваши дети стали школьниками. Порой им приходится нелегко. Первый класс школы – один из наиболее существенных критических периодов в жизни детей. Поступление в школу для многих из них – эмоционально-стрессовая ситуация: многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребенка в новую для него учебную деятельность. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться.

Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми, ребенок без серьезных проблем включается в школьную жизнь.

Тем не менее начало школьного обучения является для каждого ребенка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Какую бы работу ни выполнял школьник, будь то умственная работа по усвоению новых знаний, статическая нагрузка, которую испытывает организм при вынужденно сидячей позе, или психологическая нагрузка от общения в большом и разнородном коллективе, организм, вернее каждая из его систем, должен отреагировать своим напряжением, своей работой. Поэтому чем большее напряжение будет испытывать каждая система, тем больше ресурсов израсходует организм. Но возможности детского организма далеко не безграничны. Длительное напряжение и связанные с ним утомление и переутомление могут стоить организму ребенка здоровья.

Одной из причин, которые приводят к ухудшению физического здоровья и эмоционального состояния ребенка может быть несоблюдение режима дня школьника. Выполнение режима дня позволяет ребенку сохранять физическое и психическое равновесие, что дает возможность соблюдения эмоционального равновесия. Наша с вами задача – предупредить переутомление, для этого:

1) Необходима смена учебной деятельности ребенка дома, создавать как можно больше условий для двигательной активности ребенка между выполнением уроков.

2) Наблюдать за правильной позой во время домашних занятий, соблюдать правила освещения рабочего места.

3) Предупреждать близорукость, искривления позвоночника, тренировать мелкие мышцы кистей рук.

4) Обязательно ввести в рацион ребенка фрукты и овощи.

5) Необходимо закаливать ребенка.

6) Воспитывать самостоятельность и ответственность в ребенке, как главные качества сохранения собственного здоровья.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребенка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Теперь остановлюсь на таком важном вопросе: как помочь ребенку в организации учебной деятельности. Непосредственно на выполнение домашнего задания первоклассник должен тратить 40-50 минут, сюда не входит чтение перед сном.

Проверьте, правильно ли организовано рабочее место ребенка. Рабочее место должно быть достаточно освещено. Источник света должен находиться спереди и слева, чтобы на тетрадь не падала тень от головы или от руки. Во время приготовления уроков на столе не должно быть лишних предметов. Приучите ребенка вовремя садиться за уроки. Приступать к выполнению домашнего задания лучше через 1-1,5 часа после возвращения из школы. Чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних игр и развлечений. Если ребенок посещает кружок или спит после занятий в школе, за уроки можно садиться позже, но в любом случае нельзя откладывать их приготовление на вечер. Не разрешайте ребенку слишком долго сидеть за рабочим столом. Своевременно устраивайте небольшие перерывы. Родители часто требуют, чтобы ребенок не вставал из-за стола, пока не приготовит все уроки. Это неверно. Для 7-летнего ребенка время непрерывной работы не должно превышать 15-20 мин. К концу начальной школы оно может доходить до 30-40 мин. На перерыв достаточно 5 минут, если он будет заполнен интенсивными физическими нагрузками (приседания, прыжки, наклоны). Не заставляйте переделывать плохо выполненную классную работу, а вот доделать то, что не успел в классе, надо обязательно. Плохо выполненную классную работу можно предложить проверить, исправить ошибки, но переписывать не надо. Повторное выполнение уже сделанного задания воспринимается как бессмысленное, скучное дело. Оно отбивает охоту заниматься, лишает веры в собственные силы. Первое время следите за тем, все ли уроки сделаны.

Может случиться так, что ребенок плохо усвоил учебный материал, тогда придется дополнительно позаниматься с ним, объяснить то, что осталось непонятным. Присутствуйте при подготовке ребенком домашних заданий, подбадривайте его, объясняйте, если он что- то не понял или забыл, но не подменяйте его деятельность своей. Необходимо дать ребенку возможность самостоятельно решать свои учебные задания. Возможные неудачи мобилизуют его внимание в школе, повысят ответственность. Только в отдельных случаях родители могут оказывать непосредственную помощь (если ребенок не был в школе или обратился с четко сформулированными затруднениями). Но и тогда начинать надо с наводящих вопросов, чтобы ребенок приложил максимум своих усилий.

Ребенок не должен панически бояться ошибиться. Невозможно научиться чему-то, не ошибаясь. Старайтесь не выработать у ребенка страха перед ошибкой. Чувство страха – плохой советчик. Оно подавляет инициативу, желание учиться да и просто радость жизни и радость познания.

Требуйте, чтобы домашнее задание было выполнено чисто, аккуратно, красиво. Но все эти требования должны оставаться в пределах возможностей ребенка.

Не следует брать на себя обязанности ребенка по приготовлению рабочего места, по сбору учебных вещей и принадлежностей для занятий в школе, так как дети ничего не могут найти в портфеле, учите собирать портфель по расписанию.

Мозг первоклассника еще незрел, и поэтому его восприятие, мышление, память, эмоции организуются по другим законам, иначе, чем у взрослых. Мы по-разному чувствуем, видим, слышим, осязаем. Многие сравнивают ребенка с собой. Вы говорите ребенку: «Вот когда я был(а) в школе, я...», но ведь это вы, а ваш ребенок особенный, совсем другой, и с этим нужно считаться. Да и мир изменился вокруг нас: он скоростной, больше информации - телевидение, радио, Интернет. Как же ребенку приспособиться к такому потоку информации?!

Ребенку очень нужно, чтобы родители его любили, понимали, защищали. Что бы ребенок ни натворил, как бы сильно вас ни огорчил - не отталкивайте его. Один известный американский детский хирург сказал, что для нормального развития ребенку нужно двенадцать объятий в день, а для того, чтобы просто существовать, - четыре.

А если этого нет? Тогда возникает так называемая «выученная беспомощность». Если ребенок старается в школе, но что-то не получается, а мама-папа ругают, учительница сердится? Тогда ребенок может начать болеть. Стресс, связанный с чувством выученной беспомощности, резко снижает иммунитет. Мама удивляется: «Все здоровы, а мой то и дело болеет. И так в школе проблемы, а он еще и пропускает занятия. Почему?» А потому, что у него ни дома, ни в школе нет чувства защищенности, отсюда - разрушительное чувство выученной беспомощности.

Ребенок в этом возрасте еще не способен реально оценить себя, результаты своей работы. Он оценивает только свои усилия. Если он старался, то все, что он сделал, ему нравится. Если его оценка совпадает с вашей - все в порядке. Если же ему нравится, а вам нет, то у ребенка два выхода. Первый - как бы не замечать вашей оценки. Вы говорите «плохо», а он не слышит. Нам это кажется проявлением плохого поведения, неуважением к нам. А на самом деле это тот выход, который дает возможность ребенку сохранить себя. Второй выход - поверить вашей плохой оценке его труда, а значит, признаться, что он «плохой». Такая ситуация очень тяжело переживается ребенком, так как он не умеет проигрывать. Это ранит его психику и очень тяжело преодолевается. Именно поэтому в первом классе не выставляются отметки ни в тетрадях, ни в журналах!

Нет таких ситуаций, нет таких проступков, за которые родные люди могут сказать ребенку: «Я тебя не люблю». Если вам дорог ребенок, его здоровье, будущее, на фразы такого типа должен быть наложен категорический запрет.

Итак, ребенок делает ошибки и не может их не делать. Мы, конечно, должны помочь ему увидеть эти ошибки и исправить их, но при этом важно не превратиться из любящего родителя в злобного цензора. На мой взгляд, один из самых страшных пороков обучения первоклассников - это воспитание боязни ошибки.

Если ребенок панически боится ошибиться, он не ищет закономерностей, не пробует, не экспериментирует. Боязнь ошибки порождает трусость мысли. Он перестает думать, размышлять, анализировать, сопоставлять - он только вспоминает. Он мучительно вспоминает то, что говорил учитель или мама, то, что написано в учебнике.

***2.Родительский практикум***

**В чем особенно нуждается ребенок в период адаптации к школе?**

(обсуждение с родителями)

Результаты обсуждения (выводы):

***Ребенок в период адаптации к школе нуждается:***

- В заинтересованности родителей его школьной жизнью (учебой, общением со сверстниками, с учителем).

- В эмоциональной поддержке (особенно когда не все получается), в спокойной доброжелательной обстановке дома.

- В учете его индивидуальных особенностей (темп работы, утомляемость, внимательность, общительность).

- В поощрении (не только за учебные успехи, но и за различные добрые поступки, творчество, старание, помощь и т.п.), что формирует личность и самооценку ребенка.

- В продолжении общения с одноклассниками и после школы, поиске единомышленников.

- В предоставлении самостоятельности в самообслуживании, в учебной работе и в обоснованном контроле его учебной деятельности.

- В единстве требований родителей и учителя.

***Результаты обсуждения (рекомендации):***

• Продумать режим дня школьников, чередуя малоподвижные виды деятельности с двигательной активностью, интеллектуальные и физические виды деятельности.

• Уменьшить количество (и отследить качество) просматриваемых телепрограмм и время игры на компьютере.

• Контролировать продолжительность выполнения ребенком домашних заданий (в первом классе - 1-1,5 часа, включая чтение), а также время сна (сон должен составлять не менее 9-10 часов в сутки для полноценного отдыха).

• Чаще организовывать совместное проведение досуга детей с родителями, семьей и с одноклассниками.

• Создать микрогруппы по типу «звездочек» для организации соревнований во внеучебной и внеклассной работе.

• Организовать занятия психолога с группой ребят, имеющих затруднения в адаптации.

***3.Итог собрания***

Известный педагог и психолог Симон Соловейчик, имя которого значимо для целого поколения учеников, родителей и учителей, в одной из своих книг опубликовал правила, которые могут помочь родителям подготовить ребенка к самостоятельной жизни среди своих одноклассников в школе в период адаптационного периода.

***Правила для ребёнка***

*-Не отнимай чужого, но и своё не отдавай.*

*-Попросили - дай, пытаются отнять - старайся защищаться.*

*- Не дерись без причины.*

*- Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.*

*- Играй честно, не подводи своих товарищей.*

*- Не дразни никого, не выпрашивай ничего. Два раза ни у кого ничего не проси.*

*-Будь внимателен везде, где нужно проявить внимательность.*

*-Из-за отметок не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметок не спорь и на учителя за отметки не обижайся.*

*- Старайся всё делать вовремя и думай о хороших результатах, они обязательно у тебя будут.*

*-Не ябедничай и не наговаривай ни на кого.*

*- Старайся быть аккуратным.*

Очень хорошо, если вы поместите свод этих правил в комнате или в рабочем уголке вашего ребенка. В конце недели обратить внимание ребенка на то, какие правила у него, получается, выполнять, а какие - нет и почему.