**Тренинг для родителей будущих первоклассников**

**"На пороге школьной жизни"**

**Занятие №1**

**Цель:** Подготовка родителей к предстоящему обучению детей в школе.

**Задачи:**

* Повышение компетентности родителей;
* Представление родителям информации о возрастных особенностях ребенка предшкольного возраста;
* Расширение представлений родителей, дети которых посещают подготовительную группу, о готовности к школьному обучению.
* Организация совместной работы детского сада, семьи по формированию готовности ребенка к школе и благополучной адаптации его к школьному обучению
* расширение возможностей понима­ния своего ребенка;

**Форма работы**: групповая

**1. Вводное слово.**

Ведущий знакомит родителей с целями и задачами тренинга с условиями и режимом работы. Вводятся правила групповой работы. Ведущий рассказывает, в какой форме будут проходить занятия и каким темам будут посвящены.

**1 занятие**. Знакомство.

- Возрастные особенности детей 6-7 лет;

- Особенности протекания кризиса 7 лет; роль родителей при взаимодействии с ребенком в кризисный период;

- Проблемы адаптации ребенка к школе;

- Помощь ребенку со стороны родителей в период адаптации к школе.

**2 занятие**. "Мотивационная готовность"

**3 занятие**. "Формирование самооценки ребенка. Язык принятия - язык непринятия"

**4 занятие** . "Взаимодействие с детьми. Произвольная сфера ребенка"

**2. Знакомство. Разминка.**

**Упражнение «Представление по кругу»**. Мяч передается по кругу. Тот у кого в руках мяч, представляет себя, называет свое имя и качество, которое помогает ему в общении с ребенком.

**Психолог**: Безусловно, все родители заинтересованы в том, чтобы их дети хорошо учились. Поэтому многие из вас уже начали готовить своих детей к поступлению в школу: записали на подготовительные курсы, кружки, приобрели познавательные игры.

Предлагаю родителям выполнить задание: определить степень беспокойства в связи с приближающимся школьным обучением своего сына или дочери. У вас три цветные полоски. Прошу выбрать, поднять полоску и обосновать свой выбор.  
На столе лежат

·    **черная полоска** - сильное беспокойство

·    синяя полоска - умеренное беспокойство

·    красная полоска - ощущения радости, чувства уверенности.

Ведущий. От кого и от чего зависит нормализация вашего самочувствия или что должно измениться, чтобы вы почувствовали себя лучше? (Высказывания,родителей).

**Игра-ассоциация «Школа»**

Итак, к школьной жизни должны быть психологически готовы не только дети, но и родители. Ведь от отношения родителей к школе напрямую зависят особенности школьной адаптации ребенка. Давайте поиграем. Подумайте, с каким словом у вас ассоциируется слово «школа»? Например, учеба. Следующий участник должен дать свою ассоциацию на слово «учеба» и т. д. (Упражнение выполняется по кругу, участники передают мяч друг другу.)

После выполнения упражнения анализируются предъявленные ассоциации. Делается вывод: получена многообразная палитра ощущений, связанных с представлениями о школе. Они определяются опытом школьного обучения родителей. Для успешности обучения первоклассника важен и психологический настрой родителей? Как чрезмерная тревожность, так и беспечность взрослых отрицательно сказываются на готовности ребенка к школе.

Психолог: Негативные ассоциации типа «кричащий учитель», «не знаю что ответить», «спрятанный дневник» часто говорят о том, что взрослые на подсознательном уровне переносят  на детей свои негативные школьные переживания. Это может отразиться на состоянии ребенка, вызвать у него чувство тревожности. Не следует демонстрировать свои негативные эмоции, их нужно преобразовывать. Вспомните, что вам нравилось в школе, свои успехи, увлечения, забавные случаи.

**Что делать?** - Все родители должны знать о том, что для успешной адаптации к школьной жизни гораздо важнее, чем умение читать и считать, ребенку нужны психологическая стабильность, высокая самооценка, вера в свои силы и социальные способности. В этой ситуации очень важны установление теплых отношений ребенка с учителем и поддержка родителей.

**3. Основная часть. Информационный блок.**

Возрастные особенности развития детей 6-7 лет.

"Кризис семи лет" - название возрастного кризиса, которым заканчивается дошкольный период и открывается новый этап развития ребенка - младший школьный возраст.

В определенный момент родители сталкиваются с тем, что их ребенка как будто подменили. Ребенок становится непослушным, капризным, раздражительным. Он часто вступает в конфликты с взрослыми, у него возникает отрицательное отношение к ранее выполнявшимся требованиям. К примеру, по возвращении из летнего отпуска родители замечают, что их сын перестал реагировать на их слова - -напоминания о том, что пора идти обедать, ложиться спать и т. п. Затем он начал спорить с ними, прекословить, нарушать установленный распорядок дня, стал занудным и капризным.

Итак, что же происходит с ребенком в этот период?

На физиологическом уровне такое кризисное состояние связано с интенсивным биологическим созреванием детского организма.

Ребенка семи лет отличает прежде всего утрата детской непосредственности.

Кризис семи лет обусловлен также появлением нового, центрального для личности, системного образования, которое получило в психологии название "внутренней позиции школьника". Это новообразование возникает не сразу. Обнаружена такая последовательность: в возрасте пяти - семи лет дети начинают мечтать о школе, одновременно для них становятся привлекательными "серьезные" дела, они выбиваются из режима детского сада, тяготятся обществом младших дошкольников. У них возникает потребность в приобретении новых знаний, которая может быть реализована в учении после поступления в школу.

Но часто происходит следующее: дети, у которых позиция школьника уже сформировалась, в силу каких-то обстоятельств еще некоторое время оказываются вне школы. Дети обнаруживают желание идти в школу, стремясь занять новое положение среди окружающих, дошкольная деятельность уже перестает их удовлетворять, они стремятся к признанию своей новой социальной позиции. Однако реальное положение ребенка до школы в семье, отношение к нему как к маленькому вызывает протест. Это является одним из источников кризиса.

Нормальное разрешение кризиса семи лет

У детей, готовых к школьному обучению, начало учебной деятельности приводит к разрешению кризиса семи лет. Осуществляется переход к новому типу деятельности, создаются возможности для проявления возросшей самостоятельности ребенка, ребенок занимает новое положение, приобретает новый статус. Меняется структура прав и обязанностей ребенка как в школе, так и в семье. Постепенно те поведенческие реакции, которые создавали определенные трудности для родителей, начинают исчезать.

Как помочь ребенку адаптироваться к школе

Чем станет для ребенка школа — волшебным миром знаний или местом одиннад­цатилетнего заточения — во многом зависит от близких ему людей. Ведь если вы сами будете переживать, многократно пересказывать друзьям и знакомым ваши опасения, ребенок будет воспринимать школу как нечто опасное даже до знакомства с ней и до начала си­стематического обучения.

Если вы станете пугать ребенка, предупреждая его о строгости и дисциплине, царящей в школе, — он, скорее всего, будет робеть даже при упоминании о ней.

Если вы, подогревая интерес ребенка, постараетесь описывать предстоящее обучение только в ярких красках, обещая интересные уроки, добрую учительницу, замечательных товарищей — ребенок вправе будет ожидать того, что школа — это вечный праздник, и тогда ежедневные занятия, требующие терпения, собранности, могут стать для него неприятной неожиданностью. Как же тогда поступить?

Вот некоторые советы, которые, надеюсь, пригодятся вам и вашим детям.

* Рассказывайте ребенку о школе, в которой он будет учиться. Любая информация — сколько детей во всей школе, сколько будет в классе, сколько учителей, сколько классных комнат, когда построена и открыта школа, кто из ваших знакомых учился в ней, — все это будет интересно будущему ученику, поможет сделать предстоящее обучение интересным, сформировать у ребенка чувство сопричастности, гордости за свою школу.
* Показывайте ребенку фотографии из вашей школьной жизни, свои старые школьные тетради и дневники, рассказывайте о своих школьных товарищах.
* Попытайтесь не обсуждать при ребенке тему выбора школы и учителя, особенно личностные и профессиональные качества того или иного педагога.
* Давайте ребенку правдивую информацию о школе. Не обещайте, что в школе все будет прекрасно и радостно. Готовьте ребенка к тому, что обучение — это трудна не только праздник. Заверьте ребенка, что вы разделите с ним все предстоящие трудности и победы!
* Прощаясь перед дверями школы, подбодрите ребенка, пусть он услышит несколько ласковых слов, а не предупреждения вроде «Не балуйся», «Веди себя хорошо» или «Только попробуй принеси плохие отметки».
* Постарайтесь встречать ребенка после уроков доброжелательно. Даже, если вас волнуют его успехи в школе, не начинайте беседу с ним с вопроса: «Что ты сегодня получил? » Это не самое главное в жизни маленького ученика. В противном случае ваша тревога может только усилить беспокойство, свойственное ему в первые учебные дни.
* Помогая ребенку при выполнении домашних заданий, наберитесь терпения, подбодрите его: «У тебя все получится», «Давай разберемся вместе». Помогайте только в том случае, если ребенок действительно не справляется сам.
* Даже если домашняя работа выполнена, на ваш взгляд, недостаточно аккуратно, желательно не заставлять ребенка переписывать ее: утомление от чрезмерных ежедневных нагрузок может перерасти в переутомление и даже вызвать «внезапную» болезнь.
* Укладывая ребенка спать, вспомните вместе с ним, чего он достиг в течение дня. Постарайтесь отметить его малейшие достижения: красиво написанная буква «В», аккуратно уложенные в портфель тетрадки, быстро выполненное задание по одному из предметов, встреча с друзьями на прогулке. Пусть эта оптимистическая нота завершит долгий день вашего ребенка.
* Предъявляйте в семье единые педагогические требования к ребенку, все свои разногласия и недовольства по поводу школы, программы обучения, учителя обговаривайте без него.

Особенности адаптации детей к школе

Период адаптации ребенка к школе может длиться от 2-3 недель до полугода, это зависит от многих факторов: индивидуальные особенности ребенка, характер взаимоотношений с окружающими, тип учебного заведения (а значит, и уровень сложности образовательной программы) и степень подготовленности ребенка к школьной жизни.

Немаловажным фактором является и поддержка взрослых - мамы, папы, бабушек и дедушек. Чем больше взрослых окажут посильную помощь в этом процессе, тем успешнее ребенок адаптируется к новым условиям.

Влияют ли на адаптацию первоклассника отношение к нему учителя?

Первая учительница - это важный человек в жизни всей вашей семьи. Хорошо бы сразу установить с ней тесный контакт, прислушиваться к ее советам, предлагать помощь в организации праздников и общих дел - ведь любое ваше участие в школьной жизни пойдет на пользу вашему ребенку.

Каковы признаки успешной адаптации?

* Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.
* Признак успешной адаптации - это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно "помогают" ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.
* Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями - с одноклассниками и учителем.

Каковы типичные проявления стресса и дезадаптации?

* Ребенок часто плачет (больше, чем обычно).
* У него, в отличие от обычного, подавленное или, наоборот, возбужденное состояние (хуже засыпает).
* Ребенок проявляет необоснованную агрессию (ругается, налетает, отвечает агрессивно, лезет в драку).
* Ребенок отказывается идти в школу.

Поговорим о здоровье будущего первоклассника.

Здоров ли ваш ребенок? Каждый ли родитель может ответить на этот вопрос утверди­тельно? К сожалению, в течение последних лет сократилось число здоровых детей. Если заглянуть в медицинскую карту первоклассника, то увидим, что не в каждой графе обсле­дования специалиста (невропатолога, окулиста, ортопеда и т. д.) написано «здоров». Однако состояние здоровья и успешное усвоение школьной программы тесно взаимосвязаны. Здоровый ребенок легче адаптируется к школе, у него выше уровень работоспособности, он легче восстанавливается после учебного дня и в целом эффективнее усваивает материал уроков. Однако сложность школьной программы, количество дополнительных занятий, режим дня, по которому живет ребенок, также оказывают значительное воздействие на его само­чувствие.

Выбирая гимназию или школу для своего ребенка, родители должны оценить состояние его здоровья.

Как обучать и развивать ребенка, учитывая его состояние здоровья, с наименьшими эмоциональными и физическими затратами. Ведь «пятерки» в дневнике не принесут радости ни ребенку, ни его родителям, если цена им — круги под глазами, нарушенный сон и слезы без видимой причины. В сохранении здоровья ребенка очень важную роль играет соблюдение режима дня.

Конечно, нет универсального режима дня, который подойдет для каждой семьи. Но общие принципы, которые помогут вам выстроить день своего ребенка, все-таки есть.

Режим дня первоклассника.

Просыпаться ребенку нужно за час до выхода из дома. Утром у ребенка должно быть достаточно времени, чтобы проснуться, не спеша собраться.

Казалось бы, четыре урока — совсем небольшая нагрузка для первоклассника. Распространенная ошибка родителей: пришел из школы, пообедал — садись делать уроки. Утомление от школьных занятий еще не прошло, а после обеда лучший отдых для ребенка — это сон.

Есть дети, которые категорически отказываются спать днем. Тогда возможен другой вариант восстановления сил после учебного дня — это прогулка на свежем воздухе. Максимальная работоспособность человека (и первоклассника в том числе) приходится на период с 10:00 до 13:00 часов. К 14:00 она снижается. А с 16:00 до 19:00 снова происходит повышение работоспособности, которая затем снижается к 20:00. Наилучшее время для выполнения домашнего задания — 16-17 часов. Однако у каждого ребенка может быть свой график работоспособности, и заботливые родители, наблюдая за ребенком и обсуждая с ним этот вопрос, могут легко нарисовать его график работоспособности (по часам за сутки, по дням недели).

И вот выходной. Можно поспать подольше, особенно если в течение учебной недели ребенок недосыпает. Если у первоклассника два выходных (и суббота и воскресенье), постарайтесь, чтобы один из дней был полностью освобожден от уроков.

Итог занятия. Обратная связь

Родителям раздаются бланки для обратной связи, где участники тренинга отвечают на вопросы:

**Обратная связь по занятию**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Мне было очень скучно, я ждал(а), когда занятие закончится |  | Мне было очень интересно, время пролетело незаметно |  |
| Объяснения были сложными и запутанными |  | Объяснения были простыми и доступными |  |
| Не думаю, что эта информация мне когда-нибудь пригодится |  | Полученные знания я обязательно буду использовать |  |

Мне бы хотелось больше теории Мне бы хотелось больше практики

Мне бы хотелось бы больше помощи

Ваши пожелания на следующую встречу\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спасибо!