**Тема родительского собрания:** «Трудности адаптации первоклассников к школе».

**Цели:**

 • познакомить родителей с трудностями адаптации детей в первый год обучения;

 • дать практические советы по организации общения родителей с первоклассниками.

**Ход собрания**

**1. Психологическая игра «Паровозик»**

**Инструкция:**  предложить родителям объединиться по 3 человека и закрыть глаза. Ведущий с открытыми глазами в течении 2-3 минут водит всех по помещению. 1 вагон – «учитель», 2 вагон – родитель, 3 вагон – ребёнок. Это упражнение выполняется молча.

**Обсуждение**

Учитель обсуждает с родителями, что чувствовал каждый из них? (1 – могу быстрее, да не могу: веду, учу…, 2 вагон – куда иду не знаю, да ещё и «груз» за собой «тащу»… , 3 вагон – спотыкается, куда скажут  туда и идёт…)

**Вывод:** необходимо доверять учителю, а родителям помогать своим детям.

**2. Трудности с которыми сталкиваются обучающиеся и родители на первом году обучения.**

*Первый учебный год является непростым испытанием, как для ребенка, так и для родителей. Для ребенка это связано с переходом на новый социальный уровень, сменой привычной среды, деятельности, а так же с* [*кризисом 6-7 лет*](http://pedsovet.su/publ/123-1-0-4475)*.*

**Как проявляется возрастной кризис 7 лет?**

Наряду с этим появляются специфические для данного возраста особенности:

* нарочитость
* нелепость
* искусственность поведения
* паясничанье
* вертлявость
* клоунада.

Ребенок ходит вертлявой походкой, говорит писклявым голосом, корчит рожицы, строит из себя шута. Конечно, детям любого возраста (да порою и взрослым) свойственно говорить глупости, шутить, передразнивать, подражать животным и людям — это не удивляет окружающих и кажется смешным. Напротив, поведение ребенка в период кризиса семи лет имеет нарочитый, шутовской характер, вызывает не улыбку, а осуждение.

Согласно периодизации психического развития, предложенной Л.С.Выготским, центральным психологическим новообразованием дошкольного периода развития является воображение.

Многие авторы справедливо указывают на воображение как на основу человеческого творчества, связывают развитие воображения с общим психическим развитием ребенка, считают, что развитие воображения является непременным условием психологической подготовки детей к школе.

Таким образом, проблема «кризиса семи лет», или, другими словами, проблема психологической готовности к школьному обучению получает свою конкретизацию как проблема смены ведущих типов деятельности в данном возрастном периоде. Применительно к интересующему нас возрасту эта проблема начинает звучать как проблема перехода от сюжетно-ролевой игры к учебной деятельности.

**Как справиться с кризисом семи лет? Советы для родителей**

Прежде всего нужно помнить, что кризисы — это временные явления, они проходят, их нужно пережить, как любые другие детские болезни.

Будьте внимательны к ребенку, любите его, но не «привязывайте» к себе, пусть у него будут друзья, свой круг общения. Будьте готовы поддержать ребенка, выслушать и ободрить его. Залог успеха — доброжелательные и открытые отношения в семье. Справиться с проблемой легче, когда она только возникла и не привела еще к негативным последствиям.

Причина острого протекания кризиса — несоответствие родительского отношения и требований желаниям и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованны и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.

Измените свое отношение к ребенку: он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.

Тон приказа и назидания в этом возрасте малоэффективен, постарайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.

Если ваши отношения с ребенком приобрели характер непрекращающейся войны и бесконечных скандалов, вам нужно на какое-то время отдохнуть друг от друга: отправьте ребенка к родственникам на несколько дней, а к его возвращению примите твердое решение не кричать и не выходить из себя во что бы то ни стало.

Заранее проверьте у ребенка уровень школьной зрелости.

Создайте условия для развития интеллекта (игры, развивающие игры и упражнения, познавательные книги), речи (чтение сказок, стихов, беседы).

Поощряйте общение со сверстниками.

Учите ребенка управлять эмоциями (на примере своего поведения; есть специальные игры и упражнения).

Следите за состоянием здоровья (больной, ослабленный ребенок хуже воспринимает новую информацию, не идет на контакт с окружающими).

Психологически готовьте к школе: расскажите, что ему предстоит (с положительной окраской), какие могут быть сложности и как можно с ними справиться, проведите экскурсию по школе).

Реально оцените возможности ребенка. При среднем уровне интеллекта, при наличии тяжелых родовых травм, ослабленности не стоит записывать малыша в спецкласс с повышенной нагрузкой, параллельно со школой водить в секции (повремените полгода).

Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

**Для родителей это тоже трудности:**

во-первых, именно в этот период требуется максимальное участие в жизни ребенка;

во-вторых, с началом обучения ребенка в школе становятся видны их [прошлые недоработки в воспитании и обучении ребенка](http://pedsovet.su/publ/95-1-0-4061);

в-третьих, при наличии благих намерений, но отсутствии психологически грамотного подхода, сами родители нередко становятся виновниками школьных стрессов у детей.

**3. Адаптация первоклассников.**

**Адаптация к школе** — это процесс привыкания к новым школьным условиям, который каждый первоклассник переживает и осознает по-своему. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителям и их требованиям, к одноклассникам).

**Физиологическая адаптация**

Привыкая к новым условиям и требованиям, организм ребенка проходит через несколько этапов:

Первые 2-3 недели обучения 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.

Далее — 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.

Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения, [частая смена настроения](http://pedsovet.su/publ/95-1-0-5112). Будет не лишним вспомнить обо всем этом прежде, чем упрекать ребенка в лености и отлынивании от своих новых обязанностей, а также вспомнить, какие сложности со здоровьем у него имеются.

**Социально-психологическая адаптация**

Наблюдение за первоклассниками показало, что их социально-психологическая адаптация к школе проходит по-разному.

Условно по степени адаптации всех детей можно разделить на три группы.

**Первая группа** детей адаптируется к школе в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро осваиваются в новом коллективе, находят друзей, у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, приветливы, хорошо общаются со сверстниками, с желанием и без видимого напряжения выполняют школьные обязанности.

**Вторая группа** детей проходит более длительную адаптацию, период несоответствия их поведения требованиям школы затягивается: дети не могут принять ситуацию обучения, общения с учителем, одноклассниками — они могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируют на замечания учителя или их реакция — слезы, обиды. Как правило, эти дети испытывают трудности и в усвоении учебной программы. Лишь к концу первого полугодия реакции этих учеников становятся адекватными требованиям школы и учителя.

**Третья группа —** дети, у которых социально-психологическая адаптация связана со значительными трудностями: отмечаются негативные формы поведения, резкое проявление отрицательных эмоций. Часто они не осваивают учебную программу, для них характерны трудности в обучении письму, чтению, [счету](http://pedsovet.su/publ/156-1-0-5076) и т.п. Именно на таких детей жалуются учителя, одноклассники, родители: они нередко "третируют детей", "мешают работать на уроке", их реакции непредсказуемы. Проблемы, накапливаясь, становятся комплексными.

Причиной нарушения социально-психологической адаптации могут стать учебные проблемы, ситуация постоянной неудачи, неадекватные требования педагога и родителей. Причем, недовольство взрослых, упреки, наказания только ухудшают ситуацию.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у детей, не справляющихся с дополнительными нагрузками, и связаны они с постоянным действием стресса, ограничения времени. "Перегруженные" дети не только работают в несвойственном им очень быстром темпе, но и постоянно испытывают страх "не успеть" и в результате "жертвуют" качеством любой работы.

Так или иначе, плохое поведение — сигнал тревоги, повод внимательно понаблюдать за учеником и вместе с родителями разобраться в причинах трудностей адаптации к школе.

Такие школьники часто становятся "отверженными". Это в свою очередь рождает реакцию протеста: они "задирают" детей на переменах, кричат, плохо ведут себя на уроке, стараясь выделиться. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, не скорректировать затруднения адаптации, это может привести к срыву адаптации и нарушению психического здоровья.

Как никогда остро встает вопрос, как помочь ребенку без ущерба для здоровья научиться выполнять новые правила и требования учителя, как плавно и безболезненно перейти от игровой к новой, очень сложной учебной деятельности.

Продолжительность всего периода адаптации первоклассника варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика.

**Основные показатели благоприятной социально-психологической адаптации ребенка:**

* формирование адекватного поведения;
* установление контактов с обучающимися и учителем;
* овладение навыками учебной деятель­ности.



**4. Восемь ошибок, которые совершают родители и учителя при воспитании детей. Как воспитывать, но не калечить?**

Я знаю, что большинство из нас любит своих детей, но неизбежно и, к сожалению, не всегда осознанно **мы смотрим на своих детей сквозь призму того, как воспитывали нас**, и это влияет на то, как мы проявляем свою любовь. У меня нет никакого желания осудить кого-то, «поймать за руку» или застыдить за «неудовлетворительное» родительство. Понимаю, как непросто растить ребёнка, какая это невероятно сложная задача. Считаю, что осуждение и критика вредны для жизни, понимания и дальнейшего роста. Мне по-настоящему очень важно, чтобы мы с вами просто увидели и осознали последствия наших взрослых ошибок над детской душой.

 **Ошибка №1. Принуждение**

 Обычная ситуация: ребёнок не хочет, родитель или учитель принуждает. Первый по каким-то причинам решает чего-то не делать. Второй считает необходимым не искать причины такого решения, а просто заставить. Послание при этом примерно таково: «Ты сам не можешь, у тебя нет своей воли, опыта, ума, а у меня есть!» Тот, кого часто принуждают, живёт в конфликте с собой. Постоянная жизнь под принуждением — верный путь к окончательной потере себя самого.

**Таким образом, нам важно осознать, что регулярно принуждая детей, мы калечим их здоровую волю, закладываем в них привычку страдать и терпеть.**

**Ошибка №2. Устыжение**

Устыжение — излюбленная родительская, а также многих учителей манипуляция. Срабатывает сиюминутно, эффективно. Послание при этом таково: «Ты плохой, ужасный, я вижу тебя насквозь, ты от меня ничего не скроешь. Учти, я слежу за тобой и всегда готов вывести тебя на чистую воду». Если мы пристыдили ребёнка, особенно публично, то вот что мы на самом деле сделали:

продемонстрировали своё превосходство, совершив акт психологического насилия;

объявили его плохим, и это чувство, увы, надолго останется с ним;

поселили в нём страх перед собственными ошибками, недостатками, поступками;

положили ещё один камень в сооружение его собственной «тюрьмы», которая не позволит ему проявляться, творить, пробовать, самовыражаться, достигать успехов;

вскрыли перед всеми, то что он предпочёл бы оставить при себе, тем самым нарушили его личные границы.

Таким образом, устыжение, вопреки всем ожиданиям, не делает ребёнка лучше, оно делает его скрытнее. Риск быть пристыженным заставляет загонять вглубь многие естественные проявления и импульсы, заставляет бояться самого себя, мыслей, чувств. Устыжение — это внешняя замена внутренней совести ребёнка.

**Принуждая ребёнка, вы забираете себе его волю, а стыдя, вы забираете себе его совесть!**

В конце концов, ему становится выгоднее либо жить бессовестным, либо жить в страхе наказания. Принимать ребёнка со всеми его недостатками и достоинствами всегда полезнее, чем пытаться его пристыдить.

**Ошибка №3. Наказание**

Наказание применяется, как правило, с целью предотвратить повторение подобного поведения в дальнейшем. Однако часто за ним скрывается всего лишь проявление взрослой беспомощности, разочарования и злости. Справедливое наказание за реально нанесённый ущерб ещё может быть воспринято ребёнком как адекватная мера. Несправедливое наказание рождает лишь обиду, злость, возмущение.

Послание при наказании: «Ты, видимо, не понял, как ужасно поступил? Так вот, я причиню тебе боль, сделаю тебе плохо, унижу тебя за то, что заставил меня переживать». Ребёнок, которого наказывают с помощью унижения, физического или психологического насилия, в итоге очень быстро сам становится насильником.

**Несправедливое наказание почти всегда воспринимается как акт унижения, проявление агрессии. В ответ оно рождает лишь желание унижать и мстить.**

Альтернативы наказанию. Если ребёнок не хочет вас послушать и прекратить то, что он делает, возможно для него это суперважно. Тогда следует обсудить сложившуюся ситуацию и договориться о форме, сроках. Например: «Я понимаю, что тебе не хочется идти домой, делать уроки, а хочется погулять, но я могу дать тебе только три дня на исправление всех нежелательных оценок». Кроме попыток договориться, обозначив ваши чувства и намерения, альтернативой наказанию будет чёткое установление границы. Можно просто твёрдо сказать: «Стоп, прекрати, остановись, перестань пожалуйста». Твёрдость ваших слов будет всегда воспринята ребёнком.

**Постоянный истеричный крик воспринимается им не как «стоп», а как сигнал бессилия.**

Если учитель твёрд в своих намерениях, то ученик всегда его прекрасно услышит и прекратит действие, не переходя границы дозволенного. Ещё одна альтернатива — обсуждение случившегося. Даже повзрослев, мы нередко совершаем поступки, о которых потом сожалеем. Попытки же понять мотивы, выяснить обстоятельства, при которых это произошло, что двигало и зачем, помогают лучше понять себя и сложившиеся обстоятельства.

**Ошибка №4. Угрозы**

Неверие в силу нашего воздействия приводит к тому, что мы начинаем запугивать наших детей, манипулируя самым ценными и важными для них — безопасностью.

Послание при угрозах: «Если ты не будешь слушаться, то мы сделаем то-то… отдадим тебя какой- нибудь буке, и ты не никогда не будешь в безопасности». Ребёнок, которому часто угрожают, всегда живёт в страхе быть покинутым. Угрожая детям, мы, безусловно, делаем их послушными, но при этом лишаем ощущения собственной ценности. В результате они учатся обесценивать себя и окружающих.

**Ошибка №5. Критика**

Многие мои коллеги убеждены в эффективности критики, свято верят, что она заставляет детей стараться стать лучше, стремиться к высокому, к достижениям, к далёким светлым целям.

**Ребёнок, которого часто критикуют, вырастает очень зависимым от чужих оценок.**

Страх получения плохой оценки или плохого результата делает ребёнка напряжённым, зависимым. В некоторых случаях, уставая сопротивляться критике, что-то доказывать всем вокруг, ребёнок решает стать окончательно плохим «двоечником, лоботрясом, хулиганом». Критикуя ребёнка, мы забираем у него самоценность (то есть уверенность, что оно ценен для нас без каких бы то ни было достижений) и его самооценку (то есть трезво и реально оценивать себя). Учителю надо запомнить: «закритикованный» ребёнок становится самым тревожным, может уйти в депрессию, начать отказываться от любой деятельности, даже от той, что ему вполне под силу. Важно также поддерживать в ребёнке способность получать удовольствие от процесса, обычно свойственную детям, не замученными оценками. Получение удовлетворения от любого дела сделает процесс обучения или творения увлекательным.

**Ошибка №6. Унижения, ругательства**

Унижения в общении с ребёнком среди большинства взрослых всё же не считаются полезными, хотя, к сожалению, в моменты сильного разочарования или бессилия взрослым трудно их избежать. Послание при ругательствах и унижении: «Ты, наверное, не понимаешь, что я тобой недоволен и разочарован, поэтому я поднимаю децибелы и усиливаю акцент на том, как именно ты плох. За счёт унизительной лексики я перевожу своё недовольство в нападение, чтобы запугать и унизить тебя, чтобы мне полегчало, а ты стал окончательно виноват».

**У тех, кого часто ругают, сильно занижена самооценка.**

И потому такие дети очень старательны, они боятся быть постоянным объектом унижения. Дети, которых постоянно унижают, учатся самоуничтожению, или наоборот со временем уничтожают, причиняют боль другим, проявляя жестокость, насилие.

**Ошибка №7. Похвала**

Кажется, что хвалить — значительно полезнее, чем ругать или критиковать, но это верно лишь отчасти. Конечно, критика и унижение — плохой «компост» для развития и роста. Но важно помнить, что похвала — это та же оценка, только положительная.

**Ребёнок, которого много хвалят, будет так же сильно зависеть от внешних оценок, как и тот которого критикуют.**

Послание при похвале: «Я замечаю, когда ты что-то делаешь хорошо. Я рад этому. Я хочу убедиться, что тебе и впредь будет приятнее меня радовать, чем огорчать. И ещё мне важно, чтобы ты понял, что делать что-то хорошо — это означает радовать меня».

**Ребёнок всегда будет испытывать колоссальный страх перед угрозой разочаровать гордящихся им родителей, близких.**

Если ребёнок понимает, что до заданной планки ему нипочём не добраться, он не заслужит похвалу, то, он весьма вероятно, уйдёт в другие защиты: недоделанные дела, незаконченные проекты.

Регулярная похвала отнимает у детей свободу, свободу быть любимым, совершать ошибки, пробовать, учиться и осваивать постепенно. К тому же похвала вызывает у детей мучительный страх разочаровать тех, кто уже один раз их похвалил.

Альтернатива похвале: лучше интересоваться, спрашивать, позволять ребёнку оценивать самому. Например: «Как ты думаешь каков был твой ответ? Ты на все вопросы ответил? Давай вместе посчитаем сколько правильных ответов? Мне нравится, что ты так усердно готовился к этой контрольной». Гораздо проще сказать «Молодец», «Замечательно», чем позволить ребёнку самому оценить себя.

**Ошибка №8. Игнорирование**

Несмотря на то что при игнорировании не произносится никаких слов, тем не менее оно тоже является интервецией, причём весьма сильно воздействующей на ребёнка. Традиционно игнорирование считается менее агрессивным и «вредным» для психики ребёнка актом, чем открытое выражение недовольства, но это иллюзия.

Послание, получаемое ребёнком при игнорировании: «Когда ты поступаешь плохо, я наказываю тебя отвержением. Я демонстрирую тебе, что в данный момент ты настолько плох, что я отказываю тебе в общении со мной. Я горжусь тем, что не ругаю тебя. И ты будешь страдать, пока не попросишь прощения или пока я тебя не прощу».

У ребёнка, с которым резко обрывают связь, отвергают, всем своим видом показывая недовольство, забирают настоящее. Мы отнимаем у него покой и уверенность в том, что он по-прежнему будет любим, потому что отверженный ребёнок не может жить настоящим.

Альтернатива игнорированию — проявление своих чувств. Бывает, что вы разозлились на ребёнка так сильно, что у вас нет никакого желания с ним разговаривать. В таком случае лучше сказать ему об этом: «Я так зла, что не могу разговаривать, вот успокоюсь и поговорю с тобой». В этом случае ребёнок поймёт, что он сделал что-то, что вас разозлило, но он не отвержен и связь с вами не утеряна.

**5. Психологическа сказка «Колобок»**

Сейчас я предлагаю Вам всем известную сказку «Колобок» на психологический лад и попрошу Вас принять активное участие в ее разборе.

Итак, начали.

Жили-были дед со старухой. Не было у них детей. Было им одиноко на старости лет, и решили они испечь колобок. Что они сделали, чтобы испечь? Правильно! По сусекам помели, по коробу поскребли, и получился у них колобок.

***Заповедь первая: Осознанно подходи к вопросам пополнения семейства.***

По сусекам помели, по коробу поскребли, и получился у них колобок. Поставили они его на подоконник остужаться. Колобок спрыгнул с подоконника и покатился.

***Заповедь вторая: Не оставляйте маленьких детей без присмотра.***

Покатился колобок по дорожке и встретил там сначала зайку, потом медведя, потом волка.

***Заповедь третья: Научите ребенка общаться с окружающим миром.***

Встретилась ему лиса ласковая, хитрая.

***Заповедь четвертая: Научите ребенка распознавать добро и зло, истинные намерения людей.***

Съела лиса колобка.

***Заповедь пятая: Научите ребенка самостоятельно с честью и достоинством, без ущерба для жизни, выходить из сложных жизненных ситуаций.***

Вот такая известная сказка у нас получилась.

