**Родительское собрание в сентябре**

«ПОМОЩЬ ПЕРВОКЛАССНИКАМ В ПЕРИОД ШКОЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ»

Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни каждого ребёнка, он характеризуется не только новыми условиями жизни и деятельности, но и новыми контактами, новыми отношениями, а также новыми обязанностями.

***Школьная адаптация*** *понимается как приспособление ребенка к новой системе социальных условий, к новым отношениям, требованиям, к новым видам деятельности*

*и режиму жизнедеятельности.*

Различают два вида школьной адаптации: физиологическую (приспособление организма к нагрузкам) и социально-психологическую (освоение первоклассником новой социальной роли «ученик», принятие определённых правил и обязанностей).

Адаптация к школе происходит не сразу, это довольно длительный процесс.

Значительная часть детей (их обычно 50-60 %) адаптируется в течение первых двух-трех месяцев обучения. Это проявляется в том, что ребенок привыкает к коллективу, ближе узнает своих одноклассников, приобретает друзей. У детей, благополучно прошедших адаптацию, преобладает хорошее настроение, активное отношение к учебе, желание посещать школу, добросовестно и без видимого напряжения выполнять требования учителя.

Другим детям (их примерно 30 %) требуется больше времени для привыкания к новой школьной жизни. Они могут до конца первого полугодия предпочитать игровую деятельность учебной, не сразу выполняют требование учителя, часто выясняют отношения со сверстниками неадекватными методами (дерутся, капризничают, жалуются, плачут). У этих детей встречаются трудности и в усвоении учебных программ.

И, наконец, в каждом классе есть примерно 10 % детей, у которых к значительным трудностям учебной работы прибавляются трудности болезненной и длительной (до одного года) адаптации. Такие дети отличаются негативными формами поведения, устойчивыми отрицательными эмоциями, нежеланием учиться и посещать школу. Часто именно с этими детьми не хотят дружить, сотрудничать, что вызывает новую реакцию протеста: они ведут себя вызывающе, задираются, мешают проводить урок и пр.

Если ребёнок не может приспособиться к школе, то говорят о ***школьной дезадапации*** или несоответствии социально- психологического и физиологического статуса ребенка требованиям ситуации школьного обучения. Школьная дезадаптация проявляется в нарушениях успеваемости, поведения и межличностных взаимодействий.

Первые шесть-девять недель закладывают основу, определяют успешность дальнейшего процесса обучения. И именно в это период дети, как никогда, нуждаются в помощи взрослых. Очень важно, чтобы не только учитель, но и родители внимательно вникали в проблемы ребенка, его переживания и помогали ему легче перенести тяжелый период школьной адаптации.

Чтобы помощь была эффективной, её нужно проводить по следующим направлениям:

1). - организация режима дня;

2). - контроль за выполнением домашних заданий;

3). - приучение ребёнка к самостоятельности;

4). - положительное эмоциональное отношение.

***1. направление помощи - организация режима дня.***

Для успешной адаптации следует научить ребенка соблюдать режим дня.

*Утро.* Ребенку необходимо умыться, одеться, убрать самостоятельно свою постель. Эти умения должны быть сформированы до того, как ребенок пойдет в школу. Необходимо обойтись без излишней спешки и нервозности, одергивания и покрикивания на детей.

*Дорога в школу.*Лучше использоватьпуть до школы для неторопливой прогулки перед уроками, поэтому из дома следует выходить заранее.

*Занятия в школе. Дорога домой из школы.*Нужно сделать обязательным требование: после школы – сразу домой.

*Переодевание после школы.*

*Обед. Свободное время.*Возможно, его использовать на дневной сон; на выполнение посильной работы по дому, которая должна контролироваться взрослыми; на прогулки и игры на свежем воздухе.

*Вечером.*Следует отвести время на общение с ребенком, продолжительному просмотру детских познавательных передач по телевизору или работе на компьютере.

*Подготовка ко сну. Ночной сон.*

***Организация режима дня позволяет ребенку:***

• легче справиться с учебной нагрузкой;

• защищает нервную систему от переутомления, т.е. укрепляет здоровье. У 20% школьников плохое здоровье - причина неуспеваемости. Поэтому приучайте детей к соблюдению режима дня; рациональному питанию; добивайтесь, чтобы по утрам ребенок выполнял утреннюю гимнастику; занимался спортом; бывал на свежем воздухе не менее 3,5 часа. Точный распорядок занятий - это основа любого труда. Необходимо включать в режим дня ежедневное выполнение домашних обязанностей (покупка хлеба, мытье посуды, вынос мусора и т.д.). Их может быть немного, но нужно, чтобы дети выполняли свои обязанности постоянно. Приученному к таким обязанностям ребенку не придется напоминать, чтобы он убрал свои вещи, вымыл посуду и т.д. Совершенно необходимо, чтобы в режим дня было включено ежедневное чтение книг. Желательно в одно и то же время. Хорошо читающий ученик быстрее развивается, быстрее овладевает навыками грамотного письма, легче справляется с решением задач. Хорошо, если вы будете просить пересказать, что прочитал ребенок (рассказ, сказку). При этом взрослые смогут поправить речевые ошибки, неправильно произнесенные слова. Таким образом, дети будут учиться выражать свои мысли.

(Ознакомить с примерным режимом дня)

***2-е направление помощи - контроль за выполнением домашних заданий.***

Контроль должен быть систематическим, а не от случая к случаю и не ограничиваться вопросами: - какие отметки? - выполнил уроки? Некоторые родители не контролируют детей вообще, объясняя это нехваткой времени, занятостью. В результате дети не усваивают материал, работы выполняются небрежно, грязно, пробелы начинают накапливаться, что может привести к интеллектуальной пассивности ребенка. Он не понимает вопросов учителя, ответов товарищей. Ему становится не интересно на уроке, он не пытается умственно работать, а нежелание напрягаться мысленно перерастает в привычку, т.е. развивается интеллектуальная пассивность. Что приводит ребенка к нежеланию учиться. Поэтому помощь детям должна оказываться своевременно. В противном случае пробелы в знаниях будут накапливаться, а ликвидировать их потом будет просто невозможно.

*Домашние задания и время их выполнения*

Оптимальная продолжительность подготовки домашних заданий с учетом психофизиологии возраста, составляет в 1 классе - до 1 часа (3/4 часа).

*Как организовать домашние занятия?*

Обеспечить условия работы: привычное рабочее место, привычный распорядок дня, привычные места для необходимых принадлежностей. В этом случае у младшего школьника быстро выработается необходимая установка. Когда он садится за привычный стол, быстро возникает рабочий настрой, желание приступить к работе.

Выработайте у школьника привычку еще до начала работы уточнить все задания и приготовить все необходимое. Постепенно он научится планировать свои действия и решать, в каком порядке делать уроки. Но поначалу вам придется позаботиться об этом. Например, младшие школьники нередко старательно выполняют письменные задания, а после этого учат правило, на которое и задано это упражнение.

Чтобы подсказать, с каких заданий лучше начинать - легких или трудных, надо понаблюдать, как ребенок включается в работу и насколько быстро утомляется. Если он начинает работать сразу и без затруднений, но подъем быстро сменяется спадом, посоветуйте ему начинать с более трудных заданий. Если раскачивается медленно, но эффективность работы постепенно нарастает, можно начать с более легких уроков.

Взрослый человек умеет контролировать себя и в процессе работы, и по окончании ее. У младшего школьника такого навыка, естественно, нет.

Проверять себя он будет поначалу с вашей помощью. Когда ребенок может полностью перейти на самоконтроль, зависит от его индивидуальных особенностей. Хорошо, чтобы такое умение выработалось к моменту его перехода в среднюю школу. Ученик средних и старших классов должен уже владеть способами самопроверки с помощью логических и образных схем.

*Домашние задания и... хорошее настроение*

У ребенка выработается и затем сохранится положительный настрой на приготовление домашних заданий, если вы:

* с самого начала дадите ему понять, что его уроки столь же важны, сколько и самые серьезные дела взрослых; никто не имеет права оторвать школьника от его дела, послав в магазин или включив телевизор;
* в своей семье будете поддерживать атмосферу уважения к умственному труду;
* вернувшись домой с работы или, наоборот, встречая ребенка из школы, не станете начинать общение с вопроса об уроках; найдете другую форму приветствия;
* не будете стоять у ребенка "над душой", пока он не начнет делать уроки или в процессе работы;
* никогда не станете использовать выполнение домашних заданий как средство наказания за проступки;
* постараетесь не напоминать ребенку о его многочисленных прошлых промахах и неудачах и не напугаете предстоящими трудностями; сформируете отношение к трудностям как к чему-то вполне преодолимому;
* проверяя сделанное, не будете злорадствовать по поводу ошибок ("Я так и знал, что ты их насажаешь!");
* в случае если ошибки действительно есть, все равно найдете возможность похвалить ребенка за затраченные усилия; отметите любые, даже незначительные успехи ("Сегодня эта буква у тебя получается лучше, чем вчера", "Ты сегодня так старался!").

***3-е направление помощи — приучение к самостоятельности.***

*Как помогать и как воспитывать самостоятельность?*

Прежде всего, определить свое отношение к школьным отметкам ребенка. Некоторые родители очень эмоционально воспринимают эти оценки, как будто получают их сами и как будто отметки говорят об их родительской состоятельности или несостоятельности.

Все-таки главное для нас - не пятерки любой ценой, а интерес ребенка к познанию и уверенность его в своих силах. Поэтому, если уж вы помогаете делать уроки, то добиваетесь не того, чтобы работа была сделана без единой помарки и ошибки, а чтобы к ребенку пришло понимание материала.

Отучите себя от привычки немедленно исправлять каждую ошибку ребенка, если сидите рядом с ним. Просто попросите его остановиться, может быть, он заметит и исправится сам. В то же время не допускайте, чтобы неисправленные ошибки накапливались. Иначе у него возникнет чувство неуверенности и беспомощности.

*Первый этап.* Вы как можно больше заданий выполняете вместе с ребенком. Стараетесь понять, каких знаний, навыков ему не хватает. Нет ли у него неправильных способов, привычек в работе. Помогаете восполнить пробелы и избавиться от неправильных способов действия.

*Второй этап.* Часть работы ребенок выполняет сам. Но вы должны быть уверены, что с этой частью работы он справится. Скорее всего, сначала это будет очень небольшая часть, но ребенку необходимо ощущение успеха. Оцените с ним результат. После каждой самостоятельно и успешно выполненной части ставьте какой-нибудь значок, например восклицательный знак или довольную рожицу. Через какое-то время вы вместе с ребенком убедитесь, что правильно сделанная часть увеличивается с каждым днем. В случае неудачи спокойно разберитесь, что помешало. Научите ребенка обращаться за помощью при конкретных затруднениях. Главное на этом этапе - ребенок поймет, что он может работать самостоятельно и справляться со своими трудностями.

*Третий этап.* Постепенно самостоятельная работа расширяется до того, что ребенок сам выполняет все уроки. Ваша поддержка на этом этапе скорее психологическая. Вы находитесь неподалеку, занимаетесь своими делами. Но готовы прийти на помощь, если понадобится. Проверяете сделанное. Смысл этого этапа - ребенок убеждается, что он уже очень многое может сделать сам, но вы всегда его поддержите.

*Четвертый этап.* Ребенок работает самостоятельно. Он уже знает, сколько времени уйдет на то или иное задание, и контролирует себя с помощью часов, обычных или песочных. Вы в это время можете отсутствовать дома или находиться в другой комнате. Смысл этого этапа - ребенок старается преодолеть все возникшие трудности сам. Откладывать до вашего появления можно только самое трудное. Вы проверяете сделанное. Это необходимо, пока окончательно не выработается навык самостоятельной работы.

***4-е направление помощи - ребёнок нуждается во внимании и эмоциональной поддержке родителей.*** Первоклассник должен знать, что его любят. (проявления любви, так необходимые ребёнку – улыбка, ласковое слово, интерес к делам и самочувствию ребёнка, похвала, вера в успех, тактильные контакты – поглаживания по голове, общие дела и общий отдых и т.д.)

***Станьте своему ребёнку другом!***

05.09.2014. Педагог-психолог: Каверзнева Н.В.