

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида №10 «Малышок» посёлка Псебай
муниципального образования Мостовский район**

**Семинар – практикум
для родителей**

«Почему учиться трудно, или что такое адаптация к школе»

**Подготовила
Педагог-психолог:
Стальченко О.М.**

Цель:

Профилактика школьной дезадаптации, создание оптимальных условий для безболезненного включения детей в школьную жизнь.

Задачи:

- Познакомить родителей с проблемами первоклассников (в период адаптации к школе) их причинами и способами коррекции.
- Вовлечь родителей в процесс анализа возможных трудностей их детей.
- Вооружить практическими советами и рекомендациями по подготовке ребенка к школе.

Материалы: мяч, лист с заранее нарисованными фигурами.

3. Игра-ассоциация «Школа это...»

Давайте поиграем. Подумайте, с каким словом у вас ассоциируется слово «школа»? Например, учеба. (Упражнение выполняется по кругу, родители передают мяч друг другу).

После упражнения делается анализируются предъявляемые ассоциации. Делается вывод: получена многообразная палитра ощущений, связанных представлениями о школе. Они определяются опытом школьного обучения и адаптации к школе.

2. Мини – лекция «Адаптация к школе».

Что такое адаптация? Какие трудности ожидают первоклассников и их родителей на первом году обучения? Как помочь ребенку преодолеть этот нелегкий период в его жизни? Об этом мы и поговорим сегодня. Адаптация – период приспособления к новым условиям.. Другими словами, от того, как пройдет период адаптации, сможет ли ребенок «вжиться» в новые условия, зависят его дальнейшие успехи в обучении. [2]

Приспособление (адаптация) ребенка к школе происходит не сразу. Как правило, индикатором трудности процесса адаптации к школе являются изменения в поведении детей. Это могут быть чрезмерное возбуждение и даже агрессивность, а может быть, наоборот, заторможенность, депрессия. Может возникнуть и чувство страха, нежелание идти в школу. Все изменения в поведении ребенка, как правило, отражают особенности психологической адаптации к школе.

Наблюдение за школьниками первого класса показали, что социально – психологическая адаптация детей к школе может проходить по-разному. Значительная часть детей (их обычно 50 – 60%) адаптируются в течение 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 требования 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 14% 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 прочее. Почти у всех детей в начале школьных занятий наблюдается двигательное возбуждение или заторможенность, жалобы на головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Эти отрицательные реакции бывают тем более выражены, чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше готов этому организм вчерашнего школьника. Большое значение имеют такие факторы, как особенности жизни ребенка в семье (насколько резко отличался привычный для него режим от школьного).

Каковы же признаки успешной адаптации?

Первый — удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страха.

Второй — насколько легко ребенок справляется с программой. Если школа обычная и программа традиционная, а ребенок испытывает затруднения при обучении, то необходимо поддержать его в трудный момент, не критиковать излишне за медлительность, а также не сравнивать с другими детьми.

Если программа сложная, да еще и предполагает изучение иностранного языка, то учителю начальных классов, учителю иностранного языка и родителям необходимо внимательно следить, не является ли такая нагрузка для ребенка чрезмерной. Лучше ее вовремя откорректировать, иначе последует множество проблем, в частности, проблема со здоровьем. Может быть, в другом классе, с меньшей нагрузкой, ребенок почувствует себя комфортнее?

Важно на первых порах вселить в первоклассника уверенность в успехе, не дать ему поддаться унынию, свыкнуться с мыслью: «У меня ничего не получается», иначе бороться с апатией придется очень долго.

Третий признак успешной адаптации — степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после предпринятых им попыток выполнить задание самому. Часто родители слишком усердно помогают ребенку, что вызывает порой противоположный эффект: ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать их в одиночку. Здесь необходимо сразу обозначить границы помощи и постепенно уменьшать их.

Но самым важным признаком того, что ребенок освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем.

Нередко родители ругают ребенка за то, что он поздно возвращается из школы, что ему часто звонят друзья «не по делу», что слишком много времени у него уходит на прогулки. Однако хорошо бы помнить, что в этот период первоклассник активно устанавливает контакты, ищет свое место в детской среде, учится сотрудничать с другими детьми и принимать их помощь в свой адрес. И ему необходимо помочь в этом непростом деле! От того, какую нишу займет ребенок при распределении социальных ролей, зависит, насколько удачно пройдет его обучение в школе. Вспомним, как тяжело избавиться от имиджа «жадины» или «всезнайки», как много проблем появляется в подростковом возрасте именно потому, что когда-то малышу не удалось проявить себя должным образом.

Особо остановимся на отношениях с учителем.

Первый учитель — важный человек не только в жизни ребенка, но и всей семьи. Родителям хорошо бы сразу установить тесный контакт с педагогом, согласовать требования, чтобы ребенок не пострадал от разногласий, прислушаться к советам, предложить помощь в организации праздников и общих дел — любое участие взрослых в школьной жизни пойдет на пользу ребенку, и тогда сын или дочь будут иметь повод гордиться своими родителями. Если родителей не устраивает или им непонятна методика обучения, то нужно попросить учителя разъяснить ее особенности и преимущества перед другими способами обучения. Любой учитель сделает это охотно, так как он заинтересован видеть в родителях помощников, а не критиков.

3. Игровое упражнение «Инструкция».

Ваша вера в успех, спокойное ровное отношение помогут ребенку справиться со всеми трудностями. Одной из этих трудностей может стать выполнения домашних заданий. И как важно найти правильные точные слова, чтобы объяснить первокласснику непонятную задачу или правило по русскому языку? Данное упражнение поможет осознать это.

Из группы выбирается ведущий. Ему дается лист с заранее нарисованными фигурами задача родителя – в течении одной минуты дать четкие словесные характеристики фигуры, в результате каждый участник должен воспроизвести описанную фигуру с листа ведущего. Затем ведущий просит всех родителей поднять листы с выполненным заданием и, пройдя по кругу, сверяет их с эталоном. После выполнения упражнения участники обсуждают, точно ли ими была выполнена инструкция ведущего. Далее группа причины неточного выполнения и формулирует точную инструкцию.

4. Как помочь адаптироваться будущему первокласснику.

1. Теперь давайте поговорим о том, как вы, родители можете помочь своему ребенку преодолеть В первую очередь проявите максимум терпения и доброжелательности к своему чаду:

- будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос;
- придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают;
- встречая ребенка в школе после уроков, порадитесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и не в коем случае, не ругайте – ведь пока еще не за что.

2. Что же делать, если появились первые трудности?

- будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок. Не делайте ребенку несколько замечаний сразу;
 - не в коем случае не сравнивайте

5. Рефлексия. Прощание.

Памятка для родителей первоклассников

- будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос;
- не торопите ребенка: рассчитать время – ваша задача;
- не отправляйте малыша в школу без завтрака;
- пожелайте ребенку удачи, подбодрите;
- встречайте ребенка после школы спокойно, забудьте фразу: «Что получил?», вспомните, как вы сами себя чувствуете после рабочего дня, – дайте ребенку расслабиться;
- не торопитесь посадить ребенка за уроки – ему необходимо 2–3 часа отдыха (сон, прогулка);
- помните, что после 15–20 минут занятий необходимо делать 10–15 минутные подвижные перемены;
- имейте в виду, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижается работоспособность: это первые 4–6 недель, конец II четверти, первая неделя после каникул, середина III четверти;
- не забывайте, что дети любят послушать сказку перед сном; ласковое поглаживание успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть; не вспоминайте перед сном неприятностей, не выясняйте отношения.