Родительское собрание «Проблемы адаптационного периода»

Автор: Русскова Елена Петровна

МБОУ «Гимназия № 19», Ростов-на-Дону

Цель: оказать практическую помощь родителям первоклассников в адаптационный период.

Ваш ребёнок - первоклассник. Вот и начался один из наиболее сложных и ответственных этапов жизни. От того, как сложится первый учебный год во многом зависит его дальнейшая школьная жизнь. У вчерашнего дошкольника возникают новые обязанности, отношения, контакты. Это большое испытание и очень напряженный период как для ребенка, так и для его родителей. С первых дней школьной жизни перед первоклассниками возникает ряд трудностей, преодолеть которые под силу не каждому, так как жизненный опыт малыша не всегда позволяет ему справиться с ситуацией, максимально мобилизовать физические и интеллектуальные силы. И кто же, как не добрые и чуткие родители, должны прийти на помощь маленькому человеку. Обычно период адаптации длится полтора – два месяца. Чтобы этот процесс стал для ребенка менее болезненным, к нему необходимо подготовиться заранее. В ваших силах создать в семье благоприятную обстановку, которая поможет подготовить ребенка к успешной учебе. Вы ведь тоже были учениками и вам, вероятно, есть что рассказать хорошего и веселого из вашей школьной жизни. Посмотрите вместе школьные фотографии, вспомните старых друзей. Дайте понять, что школа это не только упорный труд, но ещё и интересная, увлекательная новая жизнь, новые друзья и новые открытия.

Итак, чем вы можете помочь своему ребенку?

Может показаться странным, но дети не всегда помнят самую простую, но в то же время необходимую информацию, которая поможет сориентироваться ему в незнакомой ситуации. Убедитесь, что он знает свое полное имя, адрес, телефон, имена и место работы родителей.

Умение организовать свое рабочее место является залогом успеха. Заранее приучайте его к порядку и аккуратности. Придумайте, как превратить эту скучную процедуру в веселую игру. Следите за соразмерностью мебели, за весом ранца, за осанкой детей, за двигательной активностью.

Приучайте ребенка к самостоятельности в повседневной жизни. Дайте ему возможность самому принимать какие-то решения. Не стойте у него над душой, когда он выполняет какую-то работу. Даже если вам кажется, что процесс затянулся, наберитесь терпения и не торопитесь всё сделать за него. Определите ему ряд обязанностей по дому.

Очень часто дети испытывают трудности в общении с другими людьми. Если вы видите, что ваш ребенок замкнут, стесняется присоединиться к детям во дворе, помогите ему. Организуйте общую игру, примите в ней участие. Пригласите друзей на детский праздник. Дайте понять, ваш ребенок может рассчитывать на вас в любой ситуации.

Немаловажным ключом к решению проблемы является соблюдение режима дня. Родителям необходимо запомнить несколько простых правил, которые помогут сохранить здоровье вашему ребенку, а значит, и успешно справляться с трудностями. Вот некоторые из них:

* Сон для ребенка младшего школьного возраста должен быть не менее 10 часов.
* Чтобы не возникло перевозбуждение, позволяйте подвижные игры, физические нагрузки до 7 часов вечера.
* Дети должны начинать день с горячего завтрака и есть не менее 4 раз в день. Не забывайте о сбалансированном и рациональном питании с учетом возрастных и индивидуальных особенностей вашего ребенка. Иначе вы не можете рассчитывать на то, что он будет готов усваивать новый материал.
* Если вашему ребенку задают работу на дом, то лучшее время для ее выполнения с 15.00 до 17.00, а не поздно вечером, когда вы сделали все домашние дела.
* Не забывайте о прогулках на свежем воздухе.

Если вы будете давать только ценные указания своему ребенку, то все ваши старания сведутся к нулю. Мало сказать ребенку: «Делай зарядку!». Ваш личный пример окажет вам неоценимую услугу. Высвободите 15 минут из вашего, безусловно, напряженного утра и сделайте зарядку вместе. Совершите воскресную прогулку в заснеженном парке. И вам совсем необязательно уметь мастерски кататься на лыжах или коньках. Увлекательная игра в снежки или совместный веселый труд над созданием снежной бабы не только укрепят здоровье вашего ребенка, но и ваши с ним отношения.

Помните, что школа - это не только уроки. Школа - это первая учительница, которая совсем не похожа на маму, новые друзья, новые правила поведения, соблюдение которых станет первым и очень важным опытом умения вести себя в обществе. И то, как сложатся эти отношения, станет первым и, может быть, самым важным шагом к тому, какими будут в дальнейшем отношения с начальством и подчиненными, друзьями и коллегами.

С.Л. Соловейчик, известный многим своими книгами о воспитании, перечислил правила детского общежития. Помогите своим детям подготовиться к самостоятельной жизни в детском коллективе, следуя его совету.

* Не отнимай чужого, но и не всё своё отдавай.
* Попросили – дай, пытаются отнять – старайся защищаться.
* Не дерись без обиды.
* Не обижайся без дела.
* Зовут играть – иди, не зовут – спроси разрешения играть вместе, это не стыдно.
* Играй честно.
* Не дразни, не канючь, не выпрашивай ничего. Никого два раза ни о чем не проси.
* Из-за отметки не плачь, будь гордым. С учителем из-за отметки не спорь и на учителя из-за отметки не обижайся. Делай уроки, а какие отметки будут, такие и будут.
* Не ябедничай за спиной у товарищей.
* Не будь грязнулей, дети грязнуль не любят, не будь и чистюлей. Дети не любят и чистюль.
* Почаще говори: давай дружить, давай играть, давай вместе домой поедем.

Нельзя не сказать о взаимоотношениях между ребенком и учителем. Очень хорошо, если ваш ребенок уже умеет правильно реагировать на замечания, внимательно слушать взрослых и выполнять предъявляемые требования. Но, к сожалению, иногда процесс становления доверительных отношений бывает не прост. Ребенку кажется, что на него не обращают внимания, к нему излишне требовательны и несправедливы. Не спешите во всем безоговорочно поддерживать ребенка, неразобравшись в сложившейся ситуации. Помните, что сохранения авторитета в глазах ребенка важно в первую очередь для нормального детского развития, а не для учителя или для школы. И даже если вы решили поддержать сына или дочь, то прислушайтесь к советам детского психолога, профессора, доктора психологических наук А.Л. Венгер

|  |  |
| --- | --- |
| **То, чего нельзя говорить ни при каких обстоятельствах:** | **То, что можно сказать ребенку в самом крайнем случае:** |
| Учительница тебя не любит. | Если учительница ругает тебя чаще других, хотя вы ведете себя одинаково, то, значит, она боится, что ты слишком быстро забудешь то, что она сказала. |
| Учительница несправедливо ставит отметки. | Отметка ставится не только за результат, но и за то, как ученик работал. Наверное, учительница решила, что если бы ты не ленился, то сделал бы работу лучше. |
| Ваша учительница – глупая. | Любой человек иногда может чего-то не заметить или что-то забыть. |
| Не надо выполнять требование учительницы, оно ошибочно. | Возможно, в этот раз учительница случайно ошиблась. Такое иногда бывает. |
| Учительница не имела права так поступать. | Мы с тобой не знаем, почему учительница так поступила, и давай лучше не будем обсуждать этот поступок. |

Утверждать, что в школу пошел не только ваш ребенок, в школу пошли вы, наверное, несправедливо. Но важно понимать, что это испытание для вас всех. Уважайте своего ребенка, будьте к нему внимательны. Одобряйте его, подчеркивайте его успехи, даже если они очень незначительные. Ведь школьная форма и ранец за спиной не делают из вашего ребенка ученика, а тем более отличника. Чтобы сохранить и развить у ребенка стремления к знаниям, не убить в нем желание учиться, надо научить его учиться тогда, когда он еще делает первые, неуверенные шаги в своей новой школьной жизни.

Помните, что поведение вашего сына, дочери в обществе отражает ваши отношения в семье. Если у вас в семье возникают разногласия по поводу воспитания, не выясняйте отношения в присутствии ребенка, обсудите проблему и придите к единому мнению. Крик, ругань не лучшие помощники в деле воспитания. Пораньше придите с работы, читайте с ним и читайте ему, помогите выбрать занятие поинтереснее. Найдите за что похвалить, если хочется отругать. Чем больше внимания вы будете уделять детям, тем успешнее они будут. Не стесняйтесь обратиться за помощью к учителю, психологу. Вы можете возразить, что не хватает времени, сил, способностей, и дети подчас не ангелы. Вы замотаны жизнью и работой? Видите своих полчаса в день? Мне кажется, что вывод может быть только один. Подумать, решить и сделать выбор. Ведь самое ценное, что есть в вашей жизни – это ваши дети.

Провожая ребенка утром, говорите ему: «Ты не хуже всех, ты не лучше всех, ты мой любимый. Иди, мой дорогой, в школу, а я буду ждать тебя, буду думать о тебе, и пусть она будет тебе в радость!»