

Родительское собрание



«Первые дни ребёнка в школе. Трудности адаптации и пути их преодоления»

Автор : Львова Светлана Алексеевна,
учитель начальных классов
ГБОУ СОШ им. И.Ф. Самаркина с. Новая Кармала





"Семья и школа – это берег и море. На берегу, ребёнок делает свои первые шаги, а потом перед ним открывается необозримое море знаний, и курс в этом море прокладывает школа.... Но это не значит, что он должен совсем оторваться от берега”....

Л.Кассиль.



Анкета для родителей

Охотно ли идет ребенок в школу?

- неохотно (ДА);
- без особой охоты (ВДА);
- охотно, с радостью (А);
- затрудняюсь ответить.

Вполне ли приспособился к школьному режиму?

Принимает как должное новый распорядок?

- пока нет (ДА);
- не совсем (ВДА);
- основном, да (А);
- затрудняюсь ответить.





Переживает ли свои учебные успехи и неудачи?

- скорее нет, чем да (ДА);
- не вполне (ВДА);
- в основном да (А);
- затрудняюсь ответить.

Часто ли ребенок делится с Вами школьными впечатлениями?

- иногда (ВДА);
- довольно часто (А);
- затрудняюсь ответить.

Каков преобладающий эмоциональный характер этих впечатлений?

- в основном отрицательные впечатления (ДА);
- положительных и отрицательных примерно поровну (ВДА);
- в основном положительные впечатления (А).





Сколько времени в среднем тратит ребенок на выполнение домашних заданий? (Укажите конкретную цифру).

Нуждается ли ваш ребенок в Вашей помощи при выполнении домашних заданий?

- довольно часто (ДА);
- иногда (ВДА);
- не нуждается в помощи (А);
- затрудняюсь ответить.





Как ребенок преодолевает трудности в работе?

- перед трудностями сразу пасует (ДА);
- обращается за помощью (ВДА);
- старается преодолеть сам, но может отступить (ВДА);
- настойчив в преодолении трудностей (А);
- затрудняюсь ответить.

Способен ли ребенок сам проверить свою работу, найти и исправить ошибки?

- сам этого сделать не может (ДА);
- иногда может (ВДА);
- может, если его побудить к этому (А);
- как правило, может (А);
- затрудняюсь ответить.





Часто ли ребенок жалуется на товарищей по классу, обижается на них?

- довольно часто (ДА);
- бывает, но редко (ВДА);
- такого практически не бывает (А);
- затрудняюсь ответить.

Справляется ли ребенок с учебной нагрузкой без перенапряжения?

- нет (ДА);
- скорее нет, чем да (ВДА);
- скорее да, чем нет (А);
- затрудняюсь ответить.



Подсчёт результатов:



Подсчитайте количество выбранных вариантов в скобках. Наибольшая цифра характеризует уровень адаптации:

- А — адаптация;
- ВДА — возможна дезадаптация;
- ДА — дезадаптация.



Адаптация

Это приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды.

Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие:

- адаптацию физиологическую,
- адаптацию психологическую,
- адаптацию социальную, или личностную.



Деадаптация



Деадаптация - это «совокупность признаков, свидетельствующих о несоответствии социопсихологического и психофизиологического статуса ребёнка требованиям ситуации школьного обучения, овладение которой по ряду причин становится затруднительным или, в крайних случаях, невозможным».

Беличева С. А.



Физиологическая адаптация



Острая адаптация (первые 2-3 недели) - это самое тяжелое время для ребенка. В этот период организм ребенка отличается значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.





Неустойчивое приспособление - организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

Период относительно устойчивого приспособления - организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.



Облегчить физиологическую адаптацию



МОЖНО, ЕСЛИ:

- продумать и чётко прописать режим дня первоклассника;
- укладывать его спать и звать за стол в одно и то же время;
- гулять не менее 2,5 часа в день (в первом классе не задают уроков, и этим надо пользоваться!);
- чередовать виды деятельности: после занятий – подвижные игры;
- в школу давать ребёнку перекус (сок, фрукт, йогурт), это поможет поддержать силы, если он устал к концу дня;
- по возможности не отменять дневной сон.



Психологическая адаптация.



- Неожиданно начинаются капризы, даже истерики.
- У первоклассника возникают резкие перепады настроения.



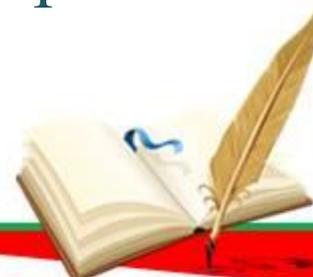
Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы.



Психологическая адаптация пройдёт легче, если:



- привлекать ребёнка к процессу покупки тетрадок и книжек, организации рабочего места и т.п.;
- старайтесь объяснять всё, что непонятно: задания, ситуации;
- поддерживая малыша своей уверенностью в том, что у него всё получится, направлять на достижение хороших результатов;
- обеспечить ему благоприятную психологическую обстановку в семье, надёжный тыл (а для этого родителям не нужно ссориться или резко менять устои семьи).



Социальная адаптация.



- Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль – школьника и достигается целым рядом условий
- Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.



Облегчить социальную адаптацию

ВОЗМОЖНО, ЕСЛИ:

- научить ребёнка правилам общения с другими учениками в классе;
- обратить его внимание на то, как важно БЫТЬ ВЕЖЛИВЫМ;
- обучать ребёнка самостоятельности: пусть он учится сам собирать портфель, убирать за собой игрушки, выполнять задания (например, поделки к празднику);
- отказаться от идеи критиковать учителя при ребёнке – это подрывает авторитет учителя.



Признаки успешной адаптации



- Первоклассник идет в школу и возвращается домой с хорошим настроением. Если он веселый и жизнерадостный, не говорит, что в детском саду было лучше, — это хороший знак.
- Ребенок самостоятельно справляется с проблемами: знает, где находится туалетная комната, самостоятельно переодевается и раздевается/переодевается, обращается к взрослым за помощью.
- У школьника появились друзья, дома он рассказывает о них и об учительнице.
- Его здоровье в хорошем состоянии: крепкий сон, отсутствие простуд и жалоб на головные боли и боли в животе.
- Ребенку интересно учиться, он знает, что в школе важны не перемены, а уроки. Даже если в какой-то момент ему трудно, он преодолевает сложности и готов учиться дальше.





Чтобы понять, какой это труд для малыша, возьмите ручку в левую руку (или в правую, если вы левша) и попробуйте написать свое имя. Насколько ровно и быстро у вас получается? А ведь взрослые уже умеют писать! Не стоит ругать первоклассника за некрасивые буквы. Продолжайте развивать мелкую моторику ребенка, чтобы мышцы рук выполняли более тонкие движения.

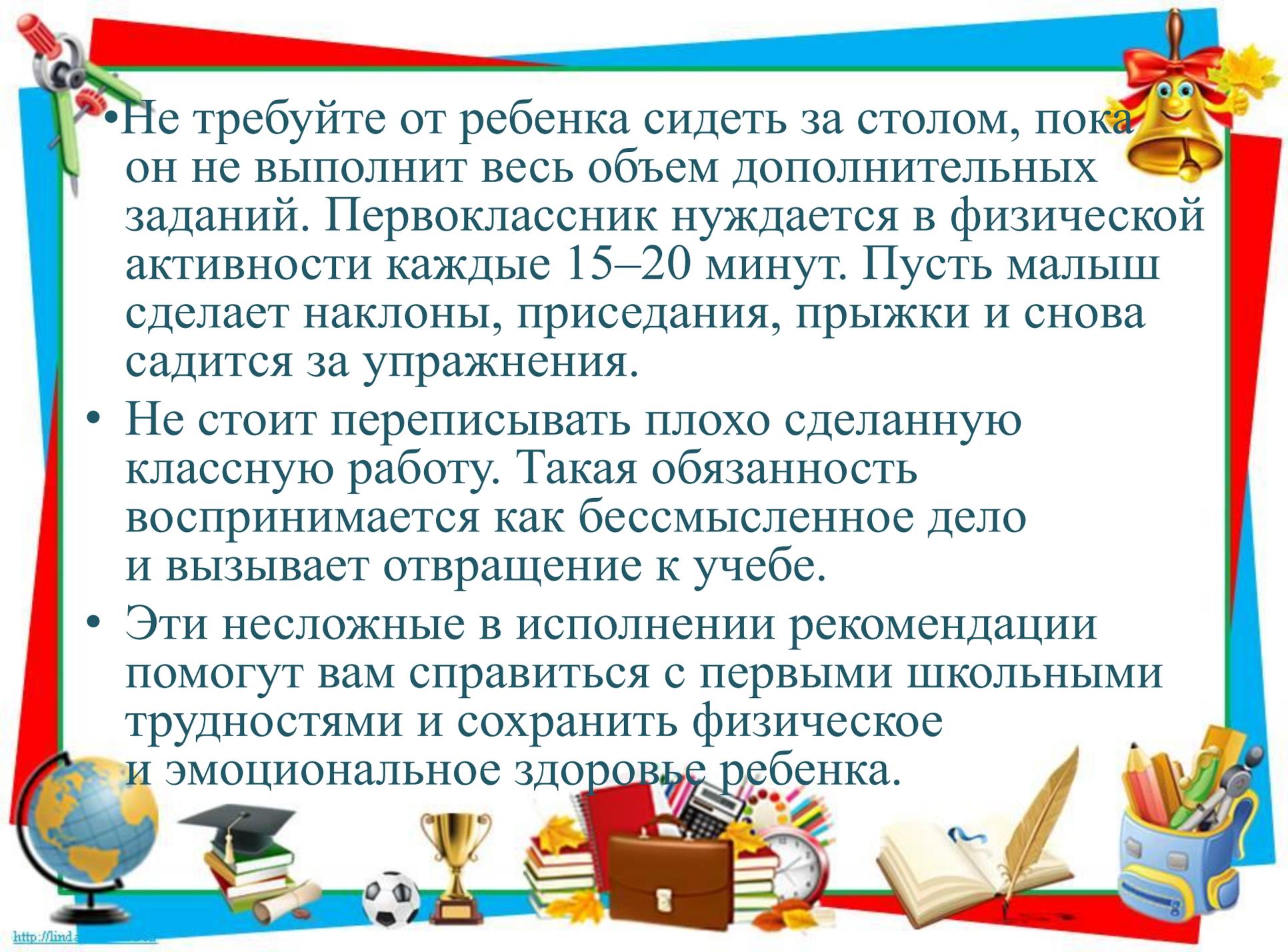


Научите ребенка собирать портфель.

Лучше всего это делать по такому алгоритму:

- Несколько раз покажите первоклашке, как сложить школьные принадлежности в ранец с учетом расписания уроков.
- Когда ребенок освоит этот шаг, собирайте портфель вместе с ним.
- Составьте чек-лист, как собирать портфель, и следите за правильностью выполнения.
- Когда убедитесь, что школьник научился это делать самостоятельно, можно его больше не контролировать.



- 
- Не требуйте от ребенка сидеть за столом, пока он не выполнит весь объем дополнительных заданий. Первоклассник нуждается в физической активности каждые 15–20 минут. Пусть малыш сделает наклоны, приседания, прыжки и снова садится за упражнения.
 - Не стоит переписывать плохо сделанную классную работу. Такая обязанность воспринимается как бессмысленное дело и вызывает отвращение к учебе.
 - Эти несложные в исполнении рекомендации помогут вам справиться с первыми школьными трудностями и сохранить физическое и эмоциональное здоровье ребенка.



Несколько коротких правил

1. Показывайте ребёнку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
2. Нельзя никогда, даже в сердцах, говорить ребёнку, что он хуже других.
3. Следует по возможности честно и терпимо отвечать на любые вопросы ребёнка.
4. Старайтесь каждый день находить время побыть наедине со своим ребёнком, особенно если в семье есть младшие дети (например, посадить на колени, расспросить о делах)
5. Учите ребёнка свободно общаться не только со сверстниками, но и со взрослыми.
6. Не стесняйтесь подчёркивать, что вы им гордитесь.
7. Будьте честны в оценках своих чувств к ребёнку.
8. Всегда говорите правду, даже если это не выгодно для вас.
9. Оценивайте только поступки, а не самого ребёнка.
10. Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания.
11. Признавайте права ребёнка на ошибку.
12. Ребёнок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
13. И вообще, хоть иногда ставьте себя на место ребёнка.



Рецепт счастья



*Возьмите чашу терпения,
влейте в неё полное сердце любви,
добавьте две горсти щедрости,
посыпьте добротой,
плесните немного юмора
и добавьте как можно больше веры.
Всё это перемешайте.*

*Намажьте на кусок отпущенной вам жизни
и предложите каждому, кто встретится на своём
пути.*

И. Беляева





источник шаблона:
Фокина Лидия Петровна
учитель начальных классов
МКОУ «СОШ ст. Евсино»
Искитимского района
Новосибирской область

Сайт <http://linda6035.ucoz.ru/>

Интернет- ресурсы:

1. <https://shkolaveka.ru/articles/sovety-roditelyam-pervoklassnikov/>
2. <https://shkolaveka.ru/articles/kak-pomoch-adaptirovatsya-pervoklassnikam/>
3. <https://reft-17.ru/rekomendatsii-dlya-roditelej-pervoklassnika/>
4. https://pedsovet.su/ns/6295_sovety_roditelyam_pervoklassnikov_v_period_adaptacii



Спасибо за внимание!

