

**СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ**  
**«АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В 1-М КЛАССЕ»**  
( для родителей учащихся 1 класса 1-ая четверть)  
Заседание 1

**Цель:** психолого-педагогическое просвещение родителей (законных представителей) по вопросам обучения, воспитания, развития ребенка-первоклассника в период адаптации.

**Задачи:**

- раскрыть понятие физиологической и социально-психологической адаптации;
- формировать представления о том, что характер детско-родительских отношений и микроклимата семьи напрямую влияет на эмоциональное состояние ребенка в период адаптации;
- обучить родителей формам и методам формирования у детей навыков, необходимых для успешной адаптации.

**1. Вступительная часть.**

-Уважаемые родители! Я рада сегодня встретиться с вами и надеюсь на полезное и приятное общение.

Сегодня мы рассмотрим новые для вас понятия, ответим на многие интересующие вас вопросы и поможем в решении проблем в адаптации первоклассников.

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребенка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погружение в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоции и переживаний, круг общения. Нам предстоит определить основные проблемы адаптации учащегося первого класса и выяснить, какую помощь могут оказать родители для успешной учебы ребенка.

**2. Информационный блок**

-Первый класс – это серьезное испытание не только для ребенка, но и для всей семьи. От того, как пройдет этот первый школьный год, во многом зависят все последующие.

В адаптационный период дети по-разному реагируют на смену обстановки: могут быть очень шумными, рассеянными, зажатыми, робкими, плачут больше обычного; могут иметь нарушения сна, аппетита, вдруг увеличивается интерес к игрушкам, играм.

Виды адаптации: физиологическая, социально-психологическая  
*Физиологическая адаптация.*

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

1) *«физиологическая буря», или период острой адаптации* (первые 2-3 недели) при поступлении в школу, когда в ответ на изменившиеся условия все системы организма ребенка отвечают бурной реакцией и значительным напряжением, ребенок переживает адаптационный стресс, в результате в сентябре многие первоклассники болеют. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием экстремальных нагрузок на взрослый, хорошо тренированный организм;

2) *период неустойчивого приспособления*, когда организм ребенка находит приемлемые и появляются близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия и ситуацию;

3) *период относительно устойчивого приспособления*: организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением, организм находит наиболее подходящие, адекватные новые нагрузки, варианты реагирования. Только на 5-6 неделе обучения показатели работоспособности постепенно начинают расти и становятся более устойчивыми, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т.е. наступает относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением, или собственно адаптация. Однако по некоторым показателям эта фаза относительно устойчивого приспособления может затягиваться и до 9 недель.

Продолжительность всех трех фаз физиологической адаптации – приблизительно 5-6 недель, из которых наиболее сложными является первый месяц. Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.

Многие родители склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассников. Тем не менее, по наблюдениям медиков, некоторые дети худеют к концу первой четверти, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления). Многие первоклассники жалуются на головные боли, усталость и другие недомогания. Проявлениями трудностей привыкания и перенапряжения организма могут стать также капризность детей дома, снижение способности к саморегуляции поведения.

*Социально-психологическая адаптация*

Независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития – кризис 7 (6) лет.

Изменяется социальный статус бывшего малыша – появляется новая социальная роль «ученик».

Изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника, происходит переоценка ценностей. То, что было

значимым раньше, становится второстепенным, а то, что имеет отношение к учебе, становится более ценным.

В период 6-7 лет происходят серьезные изменения в эмоциональной сфере ребенка. В дошкольном детстве, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывал обиду или досаду, но это не влияло так кардинально на становление его личности в целом. Цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое «приобретение» в 6-7 лет самым негативным образом влияет на развитие самооценки ребенка, уровня его притязаний. Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении – первый год обучения является безотметочным, т.е. при оценке работы учеников не используются отметки, делается больший акцент на качественный анализ их деятельности.

Вы, уважаемые родители, также должны учитывать обобщение переживаний при общении со своим ребенком: замечать все малейшие достижения ребенка, оценивать не ребенка, а его поступки, беседуя о неудачах, отмечать, что все это временно, поддерживать активность ребенка в преодолении различных трудностей.

### **3. Практическая часть.**

Родители обмениваются мнениями, по желанию рассказывают о проблемах собственных детей в период адаптации.

*Тест-задание «Как бы ты поступил»*

Предлагаю родителям проанализировать проблемные ситуации, с которыми могут столкнуться родители (приложение 1).

### **4. Информационный блок.**

*Проявления дезадаптации первоклассников*

1. Неврозоподобные расстройства:

нарушение сна, нарушение аппетита, неадекватные реакции, жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п., страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т. п.), нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и т. п.).

3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т. п.).

4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

5. Снижение учебной мотивации.

6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

Любой фактор риска (а особенно сочетание факторов) в социальном, личностном, психофизиологическом развитии ребенка при неблагоприятных условиях обучения или неадекватных требованиях учителя и воспитателей может привести к нарушению адаптации (т. е. дезадаптации). Нужно помнить об этом и прилагать все усилия, чтобы адаптация первоклассника к обучению прошла успешно.

## **5. Практические рекомендации родителям.**

Родителям раздаю, зачитываем и поясняем рекомендации (приложение 2).

*Упражнение «Слово-эстафета».*

Родители должны продолжить начатое предложение: «Мой ребенок лучше адаптируется к школе, если я...».

*Упражнение «Я бы сказал...».*

- И еще поговорим о родительском поведении, которое приводит к детскому неврозу, к нежеланию идти в школу.

1. «Вот пойдешь в школу, там тебе...». «Ты, наверное, будешь двоечником...» (Могут вызвать чувство тревоги, неверия в свои силы, утрату желания идти в школу.)

2. «Знаешь, как мы будем тебя любить, если ты станешь отличником!» (Крах родительских надежд может стать источником детских страданий, потери уверенности в родительской любви, а значит уверенности в себе.)

3. «Учись так, чтобы мне за тебя краснеть не приходилось!» (Родителям кажется, что их собственное самоуважение зависит от оценок ребенка, часто такой непосильный психологический груз приводит ребенка к неврозу.)

4. «Ты обещаешь мне не драться в школе и не бегать, а вести себя тихо и спокойно?» (Не ставьте перед ребенком невыполнимые цели, не толкайте его на путь заведомого обмана.)

Как бы Вы построили высказывания, чтобы предотвратить проблемы дезадаптации, описанные выше? (Родители заполняют таблицу раздаточного материала) (приложение 3).

Родителям раздаются памятки (приложение 4)

## **6. Подведение итогов «Открытый микрофон».**

Родители делятся впечатлениями и высказывают пожелания и рекомендации.

**Ситуация 1.**

Дима – мальчик, как казалось маме, вполне самостоятельный. Но вот в школе он рассеян, не собран, ждет на каждом шагу указаний. В чем дело? Может быть, житейская самостоятельность и учебная – разные явления?

**Ситуация 2.**

Многие дети, придя в школу, не могут поддерживать свои усилия в выполнении задания от начала до самого конца, особенно если при этом требуются навыки письма, владения ножницами, мячом и т.д. Многим просто не хватает внимания. Почему ребенку трудно учиться? И к чему следует приучать ребенка с самого начала ученической жизни.

**Ситуация 3.**

«Ничего, тебе в школе покажут. Попробуй в школе сказать, что не хочешь читать – сразу получишь». Согласны ли Вы с рассуждениями родителя?

**Ситуация 4.**

Катя плачет, не хочет утром вставать и идти в школу. Что могут сделать родители?

## Рекомендации для родителей

### «Как помочь ребенку на этапе адаптации»

✓ Воодушевите ребенка, рассказывая дома о своих школьных делах. Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «как прошел твой день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запомните отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

✓ Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой, или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

✓ Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью и уважением к своему учителю.

✓ Знайте школьную программу ребенка и особенности школы, где он учится. Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование в хороших условиях. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемым родительским комитетом школы. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится, и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.

✓ Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, полученные в школе, и следите за выполнением этих установок. Это поможет сформировать хорошие привычки. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

✓ Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений. Ребенок должен расценивать свою хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание. Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость, можно даже устраивать небольшие праздники по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий. Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений, например, на полчаса больше можно посмотреть телевизор за хорошие отметки, а на полчаса меньше – за плохие. Такие правила, сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

✓ Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Или любовь ребенка к играм можно превратить в стремление узнавать что-нибудь новое.

✓ Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или необходимое количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

✓ Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

✓ Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка. При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

## Упражнение «Я бы сказал...»

<i>Предлагаемые фразы</i>	<i>Я бы сказал...</i>
«Вот пойдешь в школу, там тебе...». «Ты, наверное, будешь двоечником...»	
«Знаешь, как мы будем тебя любить, если ты станешь отличником!»	
«Учись так, чтобы мне за тебя краснеть не приходилось!»	
«Ты обещаешь мне не драться в школе и не бегать, а вести себя тихо и спокойно?»	



### **Памятка родителям первоклассников**

1. Поддерживайте ребенка в его стремлении стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.

3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку.

4. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

5. Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

6. Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

8. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.

9. Учение – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

## Работа Бацькоўскага ўніверсітэта

### I ступень - “Маё дзіця – малодшы школьнік”

#### 1-ы клас

1.	Семінар-практыкум “Адаптацыя навучэнцаў у 1-ым класе”. (Фізіялагічная, псіхалагічная і сацыяльная адаптацыя вучняў да школы. Прычыны дэадаптацыі. Дапамога дзіцяці ў адаптацыі да школы)	Верасень (3-і чацвер)	
2.	Практыкум “Рэжым дня школьніка” (Выкананне санітарна-гігіенічных норм. Выхаванне самастойнасці і арганізаванасці ў першакласніка)	Снежань (3-і чацвер)	
3.	Дыскусія “Значэнне сямейных традыцый у фарміраванні і развіцці дзіцяці”. (Каштоўнасці, традыцыі і звычаі сям’і. Значэнне прыкладу бацькоў у выхаванні дзіцяці. Значэнне сямейных традыцый у фарміраванні ў дзіцяці жадання працаваць)	Студзень (3-і чацвер)	
4.	Псіхалагічны трэнінг “Дадатныя эмоцыі ў жыцці школьніка”. (Эмоцыі ў нашым жыцці. Значэнне эмацыйнай сферы для фарміравання паўнавартаснай асобы. Рэкамендацыі бацькам па развіцці дадатных эмоцый дзіцяці).	Красавік (3-і чацвер)	