

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 4 им. А.В.Суворова
муниципального образования город-курорт Геленджик

МЕТОДИЧЕСКАЯ РАЗРАБОТКА родительского собрания

«Адаптация первоклассников в школе»

Предназначено для педагогов - психологов, социальных педагогов, классных
руководителей, педагогов-предметников

Автор: педагог-психолог Нырова Л.Ю.

Геленджик, 2021 год

Тема: «Адаптация первоклассников в школе»

Пояснительная записка.

Начало обучения в школе - один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально - психологическом, так и в физическом плане.

Обучение ребенка в начальной школе - первая и очень значимая ступень в его школьной жизни. От степени освоения им новой - учебной - деятельности, приобретения умения учиться во многом зависит дальнейшее обучение ребенка, развитие его как субъекта учебного процесса и формирование его отношения к школе.

Проблема адаптации первоклассников в школе является актуальной для всей системы образования. Приходя в школу, попадая в новую для себя ситуацию, практически все дети переживают и волнуются. Выражается это по-разному: одни стараются всячески привлечь к себе внимание и действительно привлекают его своей подвижностью и не всегда оправданной активностью, другие, наоборот, как будто замирают, говорят тише, чем обычно, с трудом вступают в контакт с другими детьми и учителем. При всем многообразии различных проявлений поведения детей в период адаптации, можно сказать, что все будущие первоклассники в этот нелегкий для них период нуждаются в помощи и поддержке со стороны взрослых - учителя и родителей.

Феномен адаптации связывается с овладением человеком новым видом деятельности, социальной ролью, изменением социального окружения. Адаптация - особый момент, фаза в становлении человека, от которой в значительной степени зависит характер его дальнейшего личностного развития. Успешная адаптация позволяет сочетать принадлежность, интегрированность в группе с индивидуализацией, личностной неповторимостью.

Адаптация к школе - перестройка познавательной, мотивационной и эмоционально-волевой сфер ребенка при переходе к систематическому организованному школьному обучению. Благополучное сочетание социальных внешних условий ведет к адаптированности, неблагоприятное к дезадаптации.

Характер и особенности общения ребенка со взрослым и сверстниками решающим образом определяют динамику адаптации ребенка к школе.

Одной из наиболее острых проблем современной школы является рост количества учащихся со школьной дезадаптацией уже в первом классе. Очень часто результатом неуспеваемости, школьных неврозов, повышенной тревожности является неподготовленность ребенка к обучению. Эти явления сохраняются и надолго закрепляются у детей, поступивших в школу.

Для многих детей поступление в школу может стать трудным испытанием. Хотя бы с одной из следующих проблем сталкивается каждый ребенок:

- режимные трудности (они заключаются в относительно низком уровне произвольности регуляции поведения, организованности);

- коммуникативные трудности (чаще всего наблюдаются у детей, имеющих малый опыт общения со сверстниками, проявляются в сложности привыкания к классному коллективу, к своему месту в этом коллективе);

- проблемы взаимоотношений с учителем;

- проблемы, связанные с изменением семейной обстановки.

Нарушения адаптационного процесса к школе могут проявляться в виде:

- несформированности элементов учебной деятельности;

- несформированности мотивации учения;

- неспособности произвольной регуляции поведения, внимания, учебной деятельности;

- неумения приспособиться к темпу школьной жизни.

Таким образом, школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных, эмоциональных и физических сил. Именно в первом классе закладывается основа отношения ребенка к школе и обучению. Поэтому необходимо время, чтобы произошла адаптация к школьному обучению, ребенок привык к новым условиям и научился соответствовать новым требованиям.

Период адаптации является сложным не только в жизни детей и их родителей, но и для педагогов, работающих с первоклассниками. Педагогу необходимо знать и применять на практике методы и приемы, содействующие преодолению возникающих адаптационных затруднений первоклассников, обеспечивающие более быстрое включение ребёнка в учебную деятельность и содействующие общему развитию ребёнка и сохранению его здоровья. Родители должны иметь представление об особенностях социально-психологической адаптации первоклассников в школьной среде, уметь оказывать детям эмоциональную поддержку в адаптационный период.

Это и определяет актуальность заявленной для обзора темы.

Предложенные рекомендации могут быть полезны в работе педагогов - психологов, социальных педагогов, классных руководителей и других специалистов школы, заинтересованных в создании эмоционального комфорта и сохранении психологического здоровья учащихся.

Основная часть.

Данная методическая разработка представлена в форме сценария родительского собрания и презентации, состоящей из 20 слайдов.

ЦЕЛЬ: профилактика дезадаптации первоклассников, создание условий, обеспечивающих благоприятное течение адаптации первоклассников к школьному обучению.

ЗАДАЧИ:

1. Познакомить родителей с понятием адаптация, с возможными проблемами адаптации детей в первый год обучения.

2. Научить родителей оказывать необходимую поддержку своему ребенку в первые дни в школе.

3. Повысить уровень педагогической и психологической культуры родителей и интерес родителей к вопросам воспитания и образования.

Методическая разработка (описание на слайдах) содержит разностороннюю информацию, позволяющую исследовать проблему адаптации первоклассников к школе.

1. Понятия «адаптация», «адаптация к школе».
2. Уровни адаптации, особенности детей на разных уровнях адаптации.
3. Факторы риска адаптации.
4. Условия семейного воспитания, способствующие успешной адаптации.
5. Особенности современного первоклассника.
6. Приоритетная цель и задачи современной школы.
7. Признаки проявления дезадаптации.
8. Антисоветы родителям по взаимодействию с детьми и оказанию помощи в прохождении адаптационного периода.

К практическому семинару необходимо подготовить презентацию, материалы для родителей, мини-анкету детей для каждого родителя, которую они заполняют (рисуют на обратной чистой стороне), буклеты – памятки для каждого родителя, мяч. Ведущему необходимо составить краткий план и опираться на него. Знать содержание семинара. Самому задавать положительный эмоциональный настрой.

Родительское собрание нужно начать с эмоционального настроения, чему способствует игра «Радуга». Это позволяет быстро оценить эмоциональный настрой родителей и эффективно включить их в работу.

При проведении игры некоторые родители могут испытывать затруднение в объяснении своих чувств и просто констатировать, что они испытывают. Не нужно настаивать на обязательном ответе.

Когда родители представляют себя и называют качества своего ребёнка, им можно оказывать поддержку и предоставить список положительных качеств человека, либо перечислять устно.

Упражнение «Адаптация глазами...» где предлагается перевоплотиться в роль, указанную на карточке (дети, родители, учителя), необходимо опираться на более активных родителей. Если таких не оказалось, то предложите роль тем, кто, по Вашему мнению, сможет её выполнить, и поддержите его. Обычно данное упражнение вызывает живой интерес у родителей и они предлагают интересные решения. Данные решения можно записать и оформить для стендовой информации, например, «Родитель - родителю». Это упражнение помогает осознать проблемы, которые возникают у всех участников процесса адаптации и посмотреть на них с другой позиции.

Игра «Слово-эстафета» позволяет в более непринуждённой форме закрепить знания, полученные на семинаре родителями и обычно проходит легко.

При знакомстве с вредными советами многие родители узнавали себя и осознавали свои ошибки во взаимодействии с ребёнком в период адаптации.

В конце мероприятия родителям предлагаются памятки – буклеты «В семье - первоклассник! Как помочь ребенку адаптироваться в школе», разработанный для данного собрания.

Таким образом, используя игровые приёмы, упражнения, удалось достичь намеченной цели.

Упражнения, используемые в семинаре на знакомство, эмоциональный настрой, педагог-психолог может изменять по-своему усмотрению.

Заключение.

Родителям и педагогам необходимо понимать, что Начало обучения в школе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей, как в социально – педагогическом, психологическом, так и физическом плане.

Поступив в школу, ребенок становится школьником далеко не сразу. Это становление, вхождение в школьную жизнь, происходит на протяжении начальной школы, и сочетание черт дошкольного детства с особенностями школьника будет характеризовать весь период младшего школьного возраста. Все дети, начинающие обучение в школе, сталкиваются с теми или иными трудностями.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно устанавливать контакты со сверстниками и педагогами, учиться выполнять требования школьной дисциплины, новые обязанности, связанные с учебной работой. Опыт показывает, что не все дети готовы к этому. Некоторые первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение.

На протяжении периода адаптации общее состояние, поведение и работоспособность детей неустойчивы. Почти у всех учащихся наблюдается двигательное возбуждение, или наоборот, заторможенность, вялость, различные жалобы. Если не компенсировать нагрузки на ребенка в школе - последует утомление, переутомление и даже срыв здоровья.

Обычно дети не сразу усваивают новые правила поведения со взрослыми, признают позицию учителя и устанавливают дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Для того, чтобы дети наиболее благополучно прошли этот этап своей жизни, учителю и родителям необходимо знать и учитывать индивидуальные особенности детей. Чаще беседовать с ребенком, формировать навыки социального взаимодействия, проводить этические беседы. Личным примером показывать способы доброжелательного взаимодействия.

Следовательно, доброжелательное отношение к ребенку, знание его индивидуальных особенностей и умение оказать современную психологическую поддержку определяет в значительной степени психосоциальную адаптацию первоклассника к школе.

Таким образом, мы рассмотрели понятие адаптации, три её уровня, факторы, способствующие дезадаптации и условия успешной адаптации. Зная все эти особенности, возможно способствовать успешной адаптации первоклассников и снизить количество социально – неадаптированных детей.

Список использованной литературы:

1. Александровская Э.М. Схема изучения социально-психологической адаптации ребенка в школе (экспертная оценка учителя). [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.likenul.com/docs/index-16176.html>
2. Арефьева О.М. Родительское собрание как одна из форм объединения усилий семей учащихся и учителя по развития личности ребенка // Мир образования – образование в мире. 2013. №1. С. 163-169.
3. Баданина, Л. П. Адаптация первоклассника: комплексный подход / Л. П. Баданина. // Начальная школа плюс До и После. – 2007. – № 12. – С. 59-62.
4. Баласанян С.В., Ситак Л.А. Проблема адаптации учащихся к школе // Таврический научный обозреватель. 2016. №1-3. С. 104-108.
5. Костяк, Т. В. Психологическая адаптация первоклассников / Т. В. Костяк. – М.: Феникс, 2008. – 176 с.
6. О.В.Хмельницкая, И.Л. Меняйло. Родительское собрание. Особенности и трудности периода адаптации к школе у первоклассников, с.82–91. В содружестве с родителями: Сборник – Самара: Издательство “Учебная литература”: Издательский дом “Федоров”, 2008.– 128 с. – (Занковское пространство; Вып.1).

Родительское собрание практический семинар для родителей
первоклассников

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ

Цель. Помочь родителям разобраться в трудностях, которые испытывает их ребёнок в первые дни обучения в школе, проанализировать своё отношение к этой проблеме и найти пути её разрешения.

Материалы: 2 листа А4 по количеству родителей, карточки Дети, Родители, Педагоги, мяч, памятки.

Ход собрания.

Эмоциональный настрой на собрание. Игра «Радуга»

На доске радуга, каждая дуга которой выражает самые разнообразные чувства, которые может испытывать человек. После того, как Ваш ребёнок переступил школьный порог, в Вашей душе, в Вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили всё ваше существование.

Выберите свою разноцветную дугу и назовите *то чувство, которое вас переполняет более всего в тот период времени, когда ваш ребёнок находится в школе, и назовите это чувство.*

Положительные чувства: радость, удовольствие, веселье, желание, учиться, удивление, гордость, воодушевление, интерес, любознательность, восторг. Отрицательные чувства: неуверенность, страх, равнодушие, отвращение, беспечность, беспокойство, тревожность, отчаяние, растерянность, неопределенность.

-Почему возникло такое чувство? Объясните.

Сегодня мы с вами проведём практический семинар по теме «Проблемы адаптации первоклассников к школе». Работать мы будем вместе, так, как только при тесном взаимодействии семьи и школы мы можем добиться желаемых результатов.

Знакомство. Родители работают по схеме: Меня зовут..., я мама..., называют 3 положительных качества своего ребёнка.

Работа в группах

1. «Ваш ребёнок стал учеником»

Поступление в школу вносит большие перемены в жизнь ребёнка. Очень сложным для первоклассников является период адаптации в школе.

Для успешного обучения школьников необходимо учитывать особенности их адаптации (привыкания, приспособления) к школьной жизни. Первый год обучения особенно трудный: меняется привычный уклад жизни,

ребёнок адаптируется к новым социальным условиям, новой деятельности, незнакомым взрослым и сверстникам. Неблагоприятно адаптация протекает у детей с нарушениями физического и психологического здоровья.

Наблюдения за первоклассниками показали, что социально-психологическая адаптация может проходить по-разному. 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 вместо 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 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 пр.

Наиболее напряженными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Это период так называемой «острой» адаптации. В это время не следует повышать нагрузку, темп работы. После «острого» периода адаптации наступает *активный* период обучения. Ученики начинают получать большое количество информации в классе, возникает необходимость домашнего закрепления. Пожалуйста, родители, не переусердствуйте в выполнении домашних заданий. Дети в возрасте 6-7 лет должны заниматься не более получаса, далее нужно делать перерыв не менее 15 минут. Помните! Количество не всегда переходит в качество! Кроме того, длительным написанием палочек и крючочков можно надолго отбить охоту к учебе.

2. Упражнение для родителей «Снежинка»

Сейчас мы выполним с вами интересное упражнение. Главное условие, не смотреть ни на кого и слушать мою инструкцию. Перед Вами у каждого на столе лежит лист. Все листы одинаковой формы, размера, качества, цвета. Слушайте внимательно и выполняйте следующее:

- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок
- опять сложите пополам

- снова оторвите правый верхний уголок
- сложите лист пополам
- оторвите правый верхний уголок

Продолжите эту процедуру, пока она будет возможна. Теперь раскройте свою красивую снежинку. Сейчас я попрошу Вас найти и среди остальных снежинок точно такую же, как у вас. Снежинки должны быть совершенно одинаковые.

Нашли? А почему? Как вы думаете?

Вывод: Дети все разные. Различны их способности, возможности и личностные качества.

Задача нас, взрослых, помочь детям быть успешными.

3. Перед вами формула, где зашифрованы законы воспитания ребенка в семье. Расшифруйте их.

Закон семьи = _____ + _____ + _____ + _____
ед.тр. зн. похв. тр.уч. разд.благ.

- У кого что получилось? Какие законы семьи здесь зашифрованы?

I закон. Закон единства требований отца и матери, предъявляемых ребенку.

II закон. Закон значимости похвалы для ребенка.

III закон. Закон трудового участия каждого члена семьи в жизни всей семьи.

IV закон. Закон разделения в равной мере материальных и моральных благ между взрослыми и детьми.

Если эти законы в семье исполняются, если отец и мать оптимисты и помогают своему ребенку, значит ребенок состоится, как человек, как личность.

4. Вспомните все себя в возрасте ваших детей, вспомните школу, в которой вы учились и скажите, изменился ли современный ребёнок-первоклассник, по сравнению с ребёнком вашего детства? Изменилась ли школа?

(Высказывания родителей, обсуждение).

Обобщим сказанное: «Да, современный ребёнок не тот, который был несколько лет, тем более несколько десятилетий тому назад».

Современный первоклассник имеет следующие особенности:

1. У детей большие различия паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.

2. У детей обширная информированность практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.

3. У современных детей сильнее ощущение своего «Я» и более свободное независимое поведение.

4. Наличие недоверчивости к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими.

5. У современных детей более слабое здоровье.

6. Они в большинстве своём перестали играть в коллективные «дворовые» игры. Их заменили телевизоры, компьютеры. И как следствие - дети приходят в школу, не обладая навыками общения со сверстниками, плохо понимают, как себя вести, какие существуют нормы поведения в обществе.

Школа тоже не та. Приоритетная цель современной школы – личностно-ориентированное обучение. Задачи построения такого обучения:

♣ Сформировать все психические процессы, которые обеспечат полноценное образование.

♣ Развить коммуникативную деятельность, умение общаться и сотрудничать с другими людьми.

♣ Сформировать учебную деятельность. Научить ребёнка учиться:

- уметь принимать учебную задачу;
- находить способы её решения;
- отбирать нужные средства;
- контролировать свои шаги;
- самому оценивать полученные результаты.

Какие плюсы даёт такое обучение?

Ученику: развитие ума, воли, чувств, формирование потребности учиться; радость от свободного умственного труда, творчества и общения; самостоятельность, уверенность, ответственность; стремление к сотрудничеству.

Учителю: изменение взгляда на образование ученика; технологию развития личности учащихся, их познавательных и созидательных способностей; расширение возможностей для творчества.

Родителям: уверенность в успешном будущем своего ребёнка.

5. Психологические условия адаптации первоклассников к школе

Воспитательная работа начинается с педагогической диагностики. Чтобы воспитать человека во всех отношениях, нужно узнать его во всех отношениях, так писал К. Д. Ушинский. Школьный психолог даст Вам практические советы по адаптации первоклассников. Но никогда не забывайте слова В.А. Караковского: «Школа хороша, если в ней хорошо каждому ребёнку и взрослому».

6. Упражнение «Адаптация глазами...» Сейчас вам предлагается перевоплотиться в роль, указанную на карточке (дети, родители, учителя), которая стоит на вашем столе, и постараться увидеть все трудности, с позиции вашей роли, обозначить их, предложить пути выхода из них. Время для обсуждения –10 минут. Далее – выступления спикеров от каждой группы, дебаты, обобщение

Учитель зачитывает ответы детей.

7. Когда уместна тревога?

Беспокоиться за ребёнка во время адаптации, конечно, нужно, но некоторые родители бывают чересчур тревожны, чем наоборот вредят ребёнку.

Психолог поможет нам разобраться в этом вопросе:

Обычно

Опасно

Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.

Полное отсутствие интереса к учёбе, вялость и безынициативность.

Начинает время от времени говорить, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.

Ничего не интересно, безразличие ко всему, даже к играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.

Радует, когда не надо делать домашнее задание.

Делает уроки только «из-под палки».

Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.

Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней, которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома.

Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.

Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию.

Вывод: беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.

Очень часто родительские притязания основаны не на понимании и учёте реальных возможностей ребёнка, а на абстрактных представлениях о некоем идеале. Часто возникает ситуация завышенных требований. На ребёнка ложится бремя двойной нагрузки: «Веди себя в школе хорошо, чтобы мне не было плохо». Часто такой груз становится непосильным для ребёнка. Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

Мини-анкета «Общение с детьми» Внимательно посмотрите на мимические выражения и ответьте на вопросы:

1. С каким выражением лица, вы чаще всего общаетесь со своим ребенком? (нарисуйте)

2. С каким выражением лица чаще всего общается с вами ваш ребенок?

3. Каким должно быть выражение лица вашего ребенка во время общения с вами?

А теперь взгляните на обратную сторону листочка. Так ваше общение оценили ваши дети. Сравните.

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, что нам не хватает терпения, выдержки, когда мы занимаемся с ребенком. Не забывайте о том, что ребёнку трудно осваивать совершенно новую деятельность, поэтому он имеет право на ошибки.

Хорошо быть первоклассником... Плохо быть первоклассником...

- А хорошо или плохо быть первоклассником дети ответили так.

Игра «Слово-эстафета».

Родители должны продолжить начатое учителем предложение: «Мой ребёнок лучше адаптируется и будет успешен в школе, если я.....», при этом будут передавать мяч.

Родителей знакомят с вредными советами по адаптации.

Предлагается перефразировать.

IV. Итог собрания

Родителям раздают памятки.

Чтобы предотвратить развитие неуспеваемости и облегчить адаптацию ребёнка к школе необходимо:

1. Поддержите в ребенке его стремление быть школьником. Научите соблюдать режим дня.
2. Не пугайте ребенка трудностями в учебе.
3. Будьте внимательны к ребенку, отмечайте изменения в его поведении, любые отклонения от нормы.
4. Цените в своем ребенке индивидуальность.
5. Вселяйте в ребенка уверенность в своих силах.
6. Отвечайте на все вопросы школьника. Ищите ответы вместе с ним.
7. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получиться. Ребенок имеет право на ошибку.
8. Позволяйте проявлять самостоятельность.
9. Дайте ребенку проявить себя с наилучшей стороны. Поддержите ребенка в его желании добиться успеха.
10. Если вас в поведении ребенка, в его учебных делах что-то беспокоит, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
11. Не забывайте об играх! У малышей должно быть время для игровых занятий.

Берегите своих детей, заботьтесь о них, учите их жить в этом сложном мире! Спасибо за внимание!

Памятка для родителей
В семье - первоклассник!
Как помочь ребёнку адаптироваться в школе

Важное событие для ребёнка и для родителей – начало обучения в школе.

Начальное обучение – это старт сознательной жизни в мир взрослых, и от его успешности зависит, кем станет ребенок и каким он станет.

Родители ожидают многого от ребёнка и надеются, что 1 сентября, как по волшебству, ребёнок станет настоящим первоклассником.

Он будет с удовольствием ходить в школу, читать книги, интересоваться учёбой, а не игрой.

В реальности ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к школьной жизни. Важно понимать, что адаптация занимает не один день и не одну неделю, это процесс длительный и сложный.

У одних детей он длится один месяц, у других - одну четверть, у третьих - растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

При всех изменениях, произошедших в жизни ребёнка в связи с началом обучения в школе, *родителям не стоит забывать:*

Первоклассники остаются очень эмоциональными;

Обладают повышенной возбудимостью;

Быстро утомляются;

Их внимание неустойчиво;

Поведение зависит от внешней ситуации.

Признаки дезадаптации:

усталый, утомлённый внешний вид ребёнка;

нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне;

стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы;

нежелания выполнять домашние задания;

негативные характеристики в адрес школы, учителя, одноклассников;

жалобы на те или иные события, связанные со школой;

беспокойный сон;

трудности утреннего пробуждения, вялость;

постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.

Если же мы с вами учтём новое положение детей, их возрастные особенности, применим немного изобретательности, то наши дети очень спокойно преодолеют период адаптации детей к школе.

Рекомендации родителям

Совет первый: самое главное, что вам необходимо дать своему ребенку — это ваше внимание.

- **Будьте терпеливы:** внимательно выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы.
- **Помните:** то, что кажется вам не очень важным, для вашего ребенка может оказаться самым волнующим событием за весь день!
- **Слушайте своего ребенка внимательно:** тогда сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.
- **Школьнику нужно внимание и мамы, и папы.** Не забывайте выделять для него время, необремененное домашними делами, просмотром телевизора или «общением» с компьютером.
- **Помните,** что ребёнок больше всего нуждается в нашей любви тогда, когда он меньше всего её заслуживает (польский педагог, писатель Януш Корчак).

Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку.

Совет второй: поддержите в ребенке его стремление стать школьником, развивайте и поощряйте желание учиться.

Выражайте свою искреннюю заинтересованность в школьных делах и заботах вашего ребенка.

Отмечайте его успехи и не скупитесь на похвалу. В каждой его работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить: за результат деятельности, черту поведения. Поощрение должно быть конкретным.

Совет третий: помогите ребенку войти в новый режим жизни.

Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Составьте вместе с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением. Контролируйте продолжительность выполнения ребенком домашних заданий (в первом классе - 1-1,5 часа, включая чтение), а также время сна (сон должен составлять не менее 9-10 часов в сутки для полноценного отдыха). Помните: в распорядке дня необходимо чередовать малоподвижные виды деятельности с двигательной активностью. интеллектуальные и физические виды деятельности.

Проследите за тем, чтобы уменьшить количество (и отследить качество) просматриваемых телепрограмм и время игры на компьютере.

Совет четвертый: умейте сохранять спокойствие по отношению к школьным заботам и трудностям ребенка.

Ребенок пришел из школы - не торопитесь приставать к нему с вопросами, дайте ему расслабиться. Если видите, что он огорчен, лучше позже в спокойной беседе попытайтесь узнать о причинах его беспокойства.

Помните: для ребёнка чего-то не уметь, что-то не знать – это нормальное положение вещей. На то он и ребёнок – этим нельзя попрекать. Упреки понижают самооценку ребенка, лишают его уверенности в себе. Ребенок имеет право на ошибку. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

Хороший родитель обязательно прилагает усилия, чтобы совершенствовать свои педагогические навыки, поскольку он уважает одно из священных прав человека, рождающего в мире, - право на правильное и доброе воспитание.