

Конспект родительского собрания в подготовительной группе на тему: Как помочь ребенку адаптироваться в школе

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

Ход собрания.

Предварительная работа. Всем родителям раздаются треугольники одного из трех цветов (красный, желтый, зеленый)

1. Введение в тему собрания

Добрый вечер, дорогие родители! Вот и подходит к концу этот насыщенный событиями год – скоро ваши дети закончат подготовительную группу и пойдут в школу. Мы хорошо потрудились в этом году. Но предстоит еще более ответственное время – первый класс. Сегодня я хочу поговорить с вами о том, как помочь нашим детям адаптироваться в школе, найти в ней свое место, не растеряв при этом тот багаж, который они получили в детском саду. Но вначале давайте чуть-чуть поиграем

2. Игра «Корзина чувств»

Уважаемые мамы и папы, бабушки! У меня в руках корзина, в которой находятся шарики с написанными на них разнообразными чувствами. Здесь есть позитивные и негативные чувства, т.е. все которые может испытывать человек.

Что чувствуете Вы в связи с тем, что Ваш сын или дочь идет в школу? Какие эмоции испытываете?

Опустите руку в корзину, возьмите шарик с тем чувством, которое вас переполняет, когда вы представляете себя мамой или папой первоклассника, 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.

3. Теоретическая часть. Обсуждение вопроса о проблемах адаптации.

Первый год обучения в школе - чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. На смену беззаботным играм приходят ежедневные учебные занятия. Они требуют от ребенка напряженного умственного труда, активизации внимания, сосредоточенной работы на уроках и относительно неподвижного положения тела, удержания правильной рабочей позы. Известно, что для ребенка шести-семи лет очень трудна эта так называемая статическая нагрузка. Уроки в школе, а также увлечение многих первоклассников телевизионными передачами, иногда занятия музыкой, иностранным языком приводят к тому, что двигательная активность ребенка становится в два раза меньше, чем это было до поступления в школу. Потребность же в движении остается большой.

Ребенка, пришедшего впервые в школу, встретит новый коллектив детей и взрослых. Ему нужно установить контакты со сверстниками и педагогами, научиться 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. Психологи указывают на то, что для многих первоклассников, и особенно шестилеток, трудна социальная адаптация, так как не сформировалась еще личность, способная подчиняться школьному режиму, усваивать школьные нормы поведения, признавать школьные обязанности.

Ребенок все это должен пережить, то есть адаптироваться.

Адаптация - это приспособление ребенка к новой системе социальных условий, требований, новому режиму жизнедеятельности. В период приспособления ребенка к школе наиболее значимые изменения происходят в его поведении.

Адаптация - процесс довольно длительный и трудный. И трудности испытывает не только первоклассник, но и родители, и учитель. И если мы разберёмся в них, если научимся чувствовать друг друга, мы облегчим этот процесс всем, прежде всего нашим детям.

4. Упражнение «Адаптация глазами...»

Пожалуйста, разделитесь на три группы (по цвету треугольника, полученного в начале собрания). 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 представителей от каждой группы, обсуждение, обобщение психологом сказанного по каждой группе.

5. Теоретическая часть. Сущность процесса адаптации

Адаптация - это перестройка организма на работу в изменившихся условиях. Адаптация к школе имеет две стороны: психологическую и физиологическую. Организм должен привыкнуть работать в новом режиме - это и есть физиологическая адаптация.

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов.

- Первые 2-3 недели называют "физиологической бурей" или "острой адаптацией". Это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.

- Следующий этап адаптации - неустойчивое приспособление. Организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.

- После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Насколько трудно организму ребенка перестроиться на школьную жизнь? Очень трудно. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, по некоторым исследованиям даже не некоторые, а 60% детей! У многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания

От чего зависит адаптация? Конечно же, от готовности детей к школе. (Психолог представляет результаты диагностики готовности детей к школе, комментирует их влияние на успешность адаптации)

6. Решение педагогических ситуаций

Но не только от ребенка зависит успешность адаптации. Очень много в этом процессе определяет поведение родителей. Сейчас каждой группе будет предложена педагогическая ситуация, обсудите ее и выберете правильный тип поведения родителей в этой ситуации

Ситуация 1. В утренней спешке ребёнок забыл положить в портфель учебник, дневник или пластилин. Вы скажете:

- а) Неужели я доживу до того дня, когда ты сам вспомнишь, что надо брать в школу.
- б) Вот разиня! Ты бы и голову дома забыл, не сиди она у тебя на плечах!
- в) Вот твой учебник (дневник, пластилин)

Ситуация 2. Ребёнок пришёл из школы. Вы спросите:

- а) Что сегодня получил?

б) Что сегодня было интересного в школе?

в) Чему сегодня научился?

Ситуация 3. Вашего ребёнка трудно уложить спать. Вы:

а) Объясняете ему важность сна для его здоровья.

б) Позволяете делать ему что хочет (когда ляжет, тогда и ладно)

в) Всегда укладываете в одно время, даже если со слезами.

Обобщение психолога.

7. Теоретическая часть. Десять правил поведения для родителей первоклассника

Итак, давайте подведем итог сказанному, обобщив все в 10 кратких правил

1) **Привлекайте ребенка к процессу подготовки к школе.** Покупка канцтоваров и учебников, организация рабочего места, - это неотъемлемая часть работы по осознанию ребенком происходящих в его жизни изменений. Помните, что вы покупаете не просто ручки, тетрадки, спортивную обувь или портфель. Положительные эмоции от таких подготовительных ритуалов помогут снизить тревожность, сделают неизведанный мир школы более близким, знакомым и нестрашным.

2) **Не требуйте от ребенка невероятных достижений**, которые превышают его возможности, особенно в первые месяцы учебы. Позвольте своему ребенку стать обычным первоклассником.

3) Соблюдайте распорядок дня.

Даже если ребенок ходил в детский сад и знает о режиме не понаслышке, распорядок дня с поступлением в школу сильно меняется. И для некоторых ребят такие перемены могут стать непростым испытанием. Избежать развития страхов опоздать, не успеть, забыть, научить первоклассника распределять свои силы и нагрузку, избегать переутомления, поможет расписание. Расписание стоит сделать наглядным и четким, благодаря чему первоклассник будет чувствовать себя увереннее. Оно – хороший помощник в воспитании дисциплины. Со временем ребенок научится распределять время и силы самостоятельно. Не нужно настаивать на составлении наглядного расписания, если ребенок справляется без него.

Помните, что лучший отдых – это смена вида деятельности. Старайтесь чередовать занятия ребенка таким образом, чтобы разные виды деятельности сменяли друг друга. Это поможет избежать переутомления.

В расписание стоит включать только основные режимные моменты, например: уроки в школе, выполнение домашнего задания, кружки и дополнительные занятия. Не стоит обозначать в расписании «свободное время», «время для игр», ведь первоклассник – это маленький ребенок, он всегда играет, игра для него – главная деятельность, и делать из него пародию на взрослого не нужно. Расписание должно быть достаточно гибким, можно использовать съемные карточки, которые легко менять местами.

4) Не принимайте на свой счет любые успехи или неудачи ребенка.

Они только его (например, «мы сегодня получили пятерку»). Очень важно понять, где пролегают границы вашего родительского «Я». Кто будет в школе драться, капризничать, получать оценки – ваш ребенок или вы?

5) Учите ребенка самостоятельности.

Первые шаги вы должны сделать вместе с ребенком, а не за него: научить ребенка правильной организации пространства и времени – Ваша задача. Но делать это нужно ненавязчиво и вместе с ребенком, а не за него.

Учите ребенка организовывать пространство. При выполнении первого в жизни домашнего задания, ребенок может испытывать организационные трудности. Помогите ему правильно сесть, распределить учебники, тетради, письменные принадлежности таким образом, чтобы ничего не мешало и не отвлекало его внимания.

Дайте ребенку время! Не делайте за него то, что он может сделать сам. К примеру, если первоклассник «долго возится» собирая портфель, но делает это самостоятельно, его

нужно поощрять, а не подгонять и не перехватывать инициативу. Ваше терпение будет вознаграждено в будущем самостоятельностью ребенка.

Оказывайте своевременную и правильную помощь. Если Вы видите, что ребенок не справляется с чем-то, предложите ему свою помощь. Правильная помощь – это небольшие поэтапные подсказки и наводящие вопросы, которые подводят ребенка к верному действию, но не преподносят готовый ответ. Например, посоветуйте первокласснику посмотреть, как выполнено похожее задание в классной работе. Ребенок будет благодарен Вам за такую помощь, у него останется ощущение самостоятельно выполненной работы, что поднимет его самооценку и снизит тревожность.

Не стоит приучать ребенка к Вашему неперемennomу присутствию рядом во время подготовки домашнего задания. Скажите, что Вы придете на помощь, если возникнут какие-то трудности, и оставьте первоклассника спокойно заниматься. Покажите, что доверяете ребенку, ведь он уже школьник – ответственный и самостоятельный.

6) **Независимо от разных обстоятельств - принимайте своего ребенка таким, каков он есть**, включая его достоинства и недостатки.

Он нуждается в вашей любви и поддержке, не выдавайте свою родительскую любовь порциями, только когда ребенок ее «заслуживает».

7) **Не ругайте и не читайте морали своему ребенку**. Достаточно просто сказать, что вы очень расстроены – низкой оценкой, дракой, плохим поведением и т.д. Лучшей реакцией на ошибки ребенка станет удивление и уверенность в том, что в будущем ребенок исправится сам или с Вашей помощью.

8) **Первая учительница для ребенка – непререкаемый авторитет**. Никогда не обсуждайте при ребенке его учителя, не подрываете его авторитет. Этим вы только подорвете свой, а ребенок может потерять интерес к учебе.

9) **Помогите своему ребенку наладить его отношения с одноклассниками**.

Расскажите ему: как вступить в игру с другими детьми, как подружиться с понравившимся ему одноклассником, что делать, если кто-то возьмет без спроса его карандаш или сосед по парте отвлекает во время урока и т.д. Если отношения ребенка с одноклассниками не складываются, они становятся источником сильных переживаний и стрессов. В итоге негативный опыт взаимодействия с другими детьми переносится на школу в целом, и желание ее посещать пропадет.

10) **Участвуйте во всех мероприятиях школы**. Разделите с ребенком его школьную жизнь – он нуждается в вашем участии и поддержке. Приходите в школу с фотоаппаратом, чтобы зафиксировать школьные будни. Сделайте вместе с ребенком фотоальбом, который можно полистать. Будьте рядом.

8. **Подведение итогов: игра Эстафета.**

Родители должны продолжить начатое психологом предложение: «Мой ребёнок лучше адаптируется к школе и будет успешнее учиться, если я ...», при этом будут передавать мяч.

9. **Рефлексия**