

## СЕМИНАР-ПРАКТИКУМ «АДАПТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ В 1-М КЛАССЕ»

(для родителей учащихся I-х классов, I четверть).

Яночкина Елена Петровна,  
педагог-психолог  
ГУО «Озерщинская средняя школа  
№ 1» Речицкого района

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

**Задачи:**

познакомить родителей с особенностями адаптации ребёнка к школе, их ролью в данном процессе, формированием у детей навыков, необходимых для успешной адаптации;

создать положительные установки на совместную работу семьи и учреждения образования.

**Форма проведения:** семинар-практикум.

### Ход мероприятия:

#### Организационная часть.

Здравствуйте, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас. Наша встреча посвящена самому важному времени в жизни детей – периоду вхождения в школьную жизнь.

Начало школьной жизни – это в любом случае переломный момент в жизни каждого школьника и его родителей. Привыкание к школе, к школьному режиму и укладу жизни, к новым обязанностям и правам – все это называется адаптацией ребенка к школе.

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

#### Основная часть.

##### *Игра-ассоциация «Школа это...».*

**Инструкция:** Давайте поиграем. Подумайте, с каким словом у вас ассоциируется слово «школа»? Например, учеба. (Упражнение выполняется по кругу, родители передают мяч друг другу). После упражнения анализируются предъявляемые ассоциации.

**Материалы:** мяч.

*Делается вывод:* получена многообразная палитра ощущений, связанных с представлениями о школе. Они определяются опытом школьного обучения и особенностями адаптации к школе.

### **Выступление педагога-психолога.**

В период адаптации 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 [4, с.105]. Поэтому на данном этапе очень важно понимать особенности адаптации учащегося первого класса и узнать, какую помощь могут оказать родители для успешной учебы ребенка, чему и посвящено сегодняшнее родительское собрание. Для плодотворной работы нам необходимо поближе узнать друг о друге и проблемах, которые могут возникнуть или уже возникли.

### **Упражнение «Знакомство».**

Инструкция: Каждый участник рассказывает немного о себе, своей семье и ребенке.

### **Упражнение «Визитка современного первоклассника».**

Инструкция: Каждый участник составляет описание первоклассника, его характеристики, сложности, которые могут возникнуть по их мнению.

*Вывод:* получена общая характеристика современного первоклассника, определены первичные проблемы, возникающие в процессе адаптации.

### **Выступление педагога-психолога.**

Ребятам трудно самостоятельно справиться с адаптацией к школе. Мы взрослые можем и обязаны помочь ребятам привыкнуть к новым условиям школьной среды. Уверена, что каждый из вас абсолютно всё готов сделать для своего ребёнка, но что именно, как это сделать педагогически оправданно? Нам вместе стоит сегодня об этом подумать, поразмышлять, чтобы помочь детям адаптироваться к школе.

Итак, независимо от того, когда ребенок пошел в школу, он проходит через особый этап своего развития – кризис 6 (7) 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. Но в 6-7 лет все меняется и цепь неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое «приобретение» 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.

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 [2, с.25].

### **Физиологические особенности первоклассников в период привыкания в школе.**

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, находит наиболее подходящие, адекватные, 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 [3, с.107]. 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 [3, с.106].

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 [3, с.106].

То же самое можете начать замечать и вы, уважаемые родители. Иногда некоторые мамы говорят, что просто не узнают своего ребенка, что он ведет себя так, как никогда раньше не вел, поступает так, что вызывает удивление всех, кто его хорошо знал раньше. И тогда надо будет внимательнее присмотреться к ребенку: ведь ухудшение его общего состояния, снижение работоспособности, трудности с концентрацией внимания, резкие перепады настроения могут быть свидетельством возникающей сильной перегрузки.

**Состояние здоровья** – один из основных факторов, влияющих на длительность и успешность процесса адаптации. Легче всего адаптация протекает у здоровых детей, тяжелее всего у детей с хроническими заболеваниями, черепно-мозговыми травмами, неблагоприятным периодом новорожденности, расстройствами нервно-психической сферы. У таких детей в период адаптации наблюдаются снижение массы тела, усталость, вялость, сонливость или, наоборот, двигательное беспокойство, раздражительность; наблюдаются изменения со стороны сердечно-сосудистой системы. У части детей отмечаются негативные формы поведения. Плохое поведение – сигнал тревоги, повод внимательнее посмотреть на ученика, разобраться в причинах затруднений в адаптации.

Основными показателями психологической адаптации первоклассника к школе являются:

- формирование адекватного (произвольного) поведения;
- установление контактов с учащимися, учителем;
- овладение навыками учебной деятельности.

Важно помнить, что быть готовым к школе не значит уметь читать, писать и считать. Быть готовым к школе, значит, быть готовым всему этому научиться.

- Готовность к школе включает в себя следующие параметры:
- психологическая готовность;
  - интеллектуальная готовность;
  - эмоционально-волевая личностная
  - физиологическая готовность [4, с.144].

#### **Работа по памятке.**

Родителям раздаются, зачитываются и поясняются рекомендации (приложение 1) [1, с.45-48].

Поддерживайте своего ребенка – особенно на старте. Создайте для него ситуацию успеха, помогите преодолеть первые страхи и неудачи в школе.

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

Родители делятся впечатлениями и высказывают пожелания и рекомендации.

### **Список использованных источников:**

1. Свинцицкая, Г.И. Адаптация первоклассников к школьному обучению / Г.И. Свинцицкая // Минск: Начальное обучение. – 2012. – № 8. – С. 45–48.
2. Бугаева, Н.Н. Комфорт младших школьников в образовательной деятельности / Н. Н. Бугаева // Начальная школа. – 2004. – № 2. – 25с.
3. Белкин, А.С. Основы возрастной педагогики / А.С. Белкин – М. – 1991. – С. 105–107.
4. Кравцова, Е.Е. Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е. Е. Кравцова – М. – 1983. – 144 с.



# ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ПЕРВОКЛАСНИКА



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.

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

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.

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

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.

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.

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

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

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

ГУО «Озерщинская средняя школа №1»