**«Доброе начало или как помочь первокласснику адаптироваться к школе»**

**Цель:** профилактика школьной дезадаптации.

**Задачи:**

- психолого-педагогическое просвещение родителей,

- знакомство с понятием «адаптация»,

- анализ причин возникновения дезадаптации и способов её преодоления.

**Форма проведения:** тренинг.

**Участники:** родители первоклассников.

**Подготовительная работа:** памятки родителям первоклассников (приложение 3), листы с вопросами «Кто я? Какой я?» (приложение 4).

**Материалы:** мягкая игрушка, музыка, детские фотографии родителей, ручки.

**ХОД СОБРАНИЯ**

*Звучит мелодия, родители располагаются по кругу.*

**Вступление. Знакомство.**

Здравствуйте, уважаемые родители! Тема сегодняшнего родительского собрания «Доброе начало, или Как помочь первокласснику адаптироваться к школе».

Но, прежде чем начать наш разговор, мне бы хотелось с вами познакомиться. Давайте сейчас каждый из вас, передавая игрушку, представится, сообщит, чей он родитель и скажет что-нибудь положительное о своём ребёнке *(психолог начинает с себя). …*Спасибо всем за участие!

**Основная часть.**

Вот в такой доброй и теплой атмосфере мы с вами и поговорим об адаптационном периоде первоклассников к обучению в начальной школе.

Что такое адаптация? Адаптация — это приспособление к новым условиям.

Почему именно в этот период мы говорим о том, что необходимо быть очень внимательным к тому, как протекает данный процесс? Начало обучения в школе – это очень напряженный период, который требует максимальной мобилизации интеллектуальных способностей и физических сил. Школа кардинально изменяет образ жизни ребёнка. Процесс знакомства со школой, её правилами, учителем и сверстниками очень труден для ребёнка своей новизной. А ситуация новизны для каждого человека является тревожной, вызывающей беспокойство. Это характерно и для взрослых, а уж тем более, для ребёнка, который недавно покинул знакомые и родные стены детского сада, где были такие знакомые воспитатели, друзья, все правила поведения. Попадая в школу, ребёнок начинает ощущать эмоциональный дискомфорт, прежде всего из-за того, что в его жизни появляется новый взрослый — учитель, которого он ещё не знает, он знакомится сразу с большим количеством детей. Для него все школьные правила — новые, всякое дело для первоклассника ново, и трудности могут возникнуть там, где взрослый их и не предполагает.

Период адаптации к школе существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь год. Многое зависит от индивидуальных особенностей самого ребенка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью, от сформированности положительных эмоциональных установок по отношению к школе.

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребёнка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своём развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Теперь давайте поговорим о том, как вы родители можете помочь своему ребенку преодолеть этот нелегкий период в его жизни.

1. В первую очередь проявите максимум терпения и доброжелательности к своему чаду:

* будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос;
* придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают;
* встречая ребенка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и, ни в коем случае, не ругайте – ведь пока еще не за что.

1. Что же делать, если появились первые трудности?

* будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание   должно быть конкретным, а не касаться личности ребенка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетради маленький беспорядок.
* ни в коем случае не сравнивайте ребенка с другими детьми. Это ведет либо к  озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе;
* серьезно, по-взрослому объясняйте ребенку правила поведения в школе. Можно посетовать на огорчение, которое он доставляет вам плохим поведением, но обязательное правило – делайте это наедине, не ставьте ребенка в неловкое поведение ни перед другими взрослыми, ни перед сверстниками (особого внимания в этом отношении требуют дети, которые не посещали детский сад, а воспитывались дома). Ребенок должен знать, что у вас он всегда найдет поддержку, сочувствие, должен быть уверенным, что вы поможете ему найти выход из любой трудной ситуации.

И еще… Я не встречала родителей, которые бы обижались на своих детей за испачканные пеленки, а вот за испачканные тетрадки – сколько угодно. Хотя и в том, и другом случае период марания неизбежен. Ребенку не нужна позиция прокурора, которую так часто занимают родители: «Будешь переписывать пять раз, пока не получится хорошо!» Помните, пожалуйста, это не допустимо! Отдельного внимания заслуживает режим дня – это старый и надежный способ поддержать здоровье первоклассника. Сон не менее 10 часов в сутки, обязательное полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телепередач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребенка длительные (до двух часов) прогулки на свежем воздухе. Для успешной адаптации так же очень важно, чтобы атмосфера в семье была спокойной и стабильной. Неправильные методы воспитания, неудовлетворенность в общении, неадекватное осознание своего положения в группе сверстников, конфликтные ситуации в семье и школе – все это затрудняет вхождение ребенка в новую полосу жизни. Итак, как ребенок будет учиться, станет ли радостным и счастливым этот период в жизни семьи или вскроет ранее невидимые трудности, во многом зависит от вас, уважаемые родители, и помните: «Дорога наша жизнь, но дороже детей нет ничего». А теперь мы перейдем с вами к практическим упражнениям, которые помогут вам лучше усвоить полученные рекомендации.

**Упражнение «Кто я? Какой я?»**

**Цель:** способствовать рефлексии, раскрытию собственной индивидуальности**,** осознанию многообразия своих социальных ролей.

Я раздам вам листочки, которые разделены на две половинки. Каждая половина содержит вопрос, на который ниже нужно будет написать по 8 ответов. На выполнение 5 минут. *(Родители в течение отведенного времени отвечают на вопросы «Кто я?» и «Какой я?».)* А теперь давайте прочтем, какие качества вам удалось в себе обнаружить.

Итак, мы попытались с вами заглянуть в собственную индивидуальность. Оказывается, мы все разные и освоили в своей жизни не менее 8 социальных ролей. Лучше всего нами освоены «взрослые» роли, но давайте вспомним про то, что и мы сами были когда-то детьми.

**Упражнение «Детское фото»**

**Цель:** актуализация детских впечатлений, осмысление своего детского опыта.

Вы принесли с собой свои детские фотографии. Посмотрите внимательно на них. Постарайтесь вспомнить этот период вашей жизни, ваших родителей, то, какими они были. Вашу первую учительницу, ваше самое первое сентября. За какой партой вы сидели, с кем дружили? Припомните, чего вы ждали от школы, с чем были связаны ваши надежды и страхи. Важно ли было для вас,  гордятся ли вами ваши родители? Какой поддержки вы ждали от них? Что делало вас счастливыми и что вас огорчало?  Вспомните ваши первые победы и разочарования. Погрузитесь на время в ваше детство. Можете закрыть глаза.

Включается спокойная музыка на 5 – 8 минут.

Итак, вы пережили вновь ваши детские впечатления. Подумайте, похожи ли на вас ваши дети? Вы знаете, все мы давно выросли, но порою очень важно ощущать то, что внутри нас продолжает жить маленький ребенок со своими страхами и обидами, счастливыми моментами и трагедиями. Вспоминайте чаще себя в детстве. Это поможет вам лучше понимать своих детей. У них ролевой репертуар тоже достаточно широк (они дочери или сыновья, внуки, ученики, друзья и т.д.), но у многих еще не установилась самооценка. Мы можем помочь детям в формировании и того и другого. Давайте им обратную связь, не оставляйте без ответа их вербальные или невербальные запросы, оказывайте им поддержку и помощь.

**Заключительная часть.**

В заключение, хотелось бы пожелать вам, уважаемые родители: ежедневно выкраивайте время, чтобы побыть с ребенком наедине. Ведь, чтобы нормально расти, ребенку нужна любовь, уверенность в своих силах, в своей значимости и ценности для нас, взрослых.

*Учитель раздает родителям приготовленные памятки и отвечает на возникшие вопросы.*

*Приложение 1*

Памятка родителям первоклассников

**\***

Поддерживайте в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности, повысить его самооценку, придаст ему больше уверенности.

**\***

Начинайте «забывать» о том, что Ваш ребенок маленький. Давайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей.

**\***

Нельзя с ребенком заниматься только уроками: с ним нужно обсуждать и внешкольные дела, мать должна по-прежнему принимать участие в играх ребенка. Важно, чтобы мать была спокойной, так как ребенок может просто «заразиться» её тревожным состоянием.

**\***

Составьте вместе с ребенком 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.

**\***

Терпеливо обучайте детей реагировать на требования окружающих, ребенок должен понять, что требования взрослых необходимо выполнять обязательно. Доброжелательно, не ругая и не читая нотации, обсуждайте с ребенком причины ссор и конфликтов, учите принимать во внимание настроение и желание другого человека.

**\***

Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами Вашего ребенка. Видеть мир глазами другого – основа для взаимопонимания.

**\***

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

\*

Недопустимо ругать ребенка, если он оказался в чем-то несостоятельным, а тем более оскорблять его в присутствии посторонних. Уважайте чувства и мнение ребенка. На жалобы со стороны окружающих, даже учителя, отвечайте: «Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему».

**\***

Научите ребенка делиться своими проблемами. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так Вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.

**\***

Не сравнивайте своего ребенка с кем-либо в невыгодном свете, не ставьте никого в пример, он сам выберет себе пример для подражания. Помните, что каждый ребенок уникален и неповторим.

**\***

Отвечайте на каждый вопрос ребенка. Только в этом случае его познавательный интерес не иссякнет.

**\***

Взвесьте дополнительные интеллектуальные нагрузки. По силам ли ему ещё музыкальная или художественная школа? А может его лучше записать в бассейн – два занятия в неделю снимут и статистическую, и психическую усталость.

**Любите своего ребенка, и пусть он никогда не усомнится в этом. Общаясь с ним – радуйтесь, потому что ребенок – это праздник, который пока с вами.**

*Приложение 2*

**Кто я? Какой я?**

1. ………………………………….. 1……………………………………..

2…………………………………… 2……………………………………...

3…………………………………… 3………………………………………

4…………………………………… 4………………………………………

5…………………………………… 5………………………………………

6……………………………………. 6………………………………………

7……………………………………. 7………………………………………

8……………………………………. 8………………………………………