**Родительский университет**

**«Адаптация первоклассников к школе»**

**Цель:** Психологическое просвещение об особенностях адаптации первоклассников к школе. Помощь ребёнку в адаптации к школе.

**Задачи:**

1. Обсудить с родителями проблему психологической адаптации к школьному обучению.

2. Повысить уровень психологической компетенции родителей.

3. Выработать совместно с родителями практические рекомендации о том, как помочь ребенку быстрее привыкнуть к школе.

**Место проведения:** классный кабинет.

**Ведущий:** педагог-психолог.

**Участники:** педагог-психолог, родители первоклассников.

**Форма проведения:** групповая беседа с элементами дискуссии.

**Материалы и оборудование:** ручки, бумага, заготовка для опроса (цветные листы с заголовками «Наши опасения», «Наши надежды»).

**План родительского собрания:**

1. Организационный этап:

- разработка рекомендаций для родителей;

2. Проведение собрания:

- вступительное слово;

- несколько слов об адаптации первоклассников;

- опрос родителей об их надеждах и страхах, связанных с поступлением ребенка в первый класс;

- подведение итогов опроса;

- психологические особенности первоклассников в период адаптации к школе;

- упражнение-эксперимент;

- рекомендации, как помочь первокласснику быстрее привыкнуть к школе;

3. Подведение итогов собрания. Рефлексия. Обмен мнениями.

**Ход проведения**

**Вступительное слово:**

Добрый вечер, уважаемые родители! Мы рады приветствовать вас на нашем собрании, которое будет посвящено самому важному времени в жизни детей - периоду вхождения в школьную жизнь. Их новая жизнь будет совершенно отличаться от той, которой они жили раньше. Теперь они будут приходить в школу, и проводить здесь почти целый день с еще пока незнакомыми многим ребятами, и выполнять часто сложные задания.

Какие особенности есть у этого периода вхождения в школьную жизнь, как они могут проявляться у детей и что с этим делать, нам расскажет наш психолог.

**Несколько слов об адаптации первоклассников.**

Психолог: Давайте поговорим о том, что же такое первый класс в школе и какой он. Ведь в то время, когда наши дети впервые приходят в школу, перед всеми взрослыми (родителями, учителями, администрацией) встает сложная задача: сделать так, чтобы период адаптации прошел для ребенка без стресса.

Адаптация (от латинского «приспособлять») - в широком смысле приспособление к окружающим условиям.

В адаптации есть 2 аспекта: биологический и психологический (социально-психологический).

Социально-психологическая адаптация – это сложная система мероприятий, направленных на овладение новыми общественными формами деятельности и связанных с изменениями статуса ребенка.

Первоначальный этап пребывания в школе - это и есть период социально-психологической адаптации ребенка к новым условиям.

Теперь, когда мы определили наше главное понятие, давайте рассмотрим, в чем же состоят трудности вхождения ребенка в школьную жизнь.

**Опрос «Наши надежды и опасения».**

Инструкция: Уважаемые мамы и папы! Вам раздали цветные листочки. Вам предстоит кратко сформулировать те чувства и эмоции, которые переполняют вас в момент ожидания начала школьной жизни ребенка. Пусть это будут разнообразные чувства: и позитивные, и негативные. На желтом листочке напишите, чего вы ждете от своего первоклассника, ваши самые светлые мечтания. На красном листочке – то, что вызывает ваше беспокойство, то, чего еще нет, но вы опасаетесь, что это может случиться. Приклейте свои листочки на лист ватмана.

**Краткий анализ родительских переживаний.**

Ведущий зачитывает часто повторяющиеся опасения и ожидания родителей. Основной вывод о том, как много мы ждем от нашего первоклассника. В связи с таким количеством родительских ожиданий, а также учитывая, что и у учителя есть определенные ожидания, уже сразу становится понятно, что начало обучения для первоклашки будет связано с определенными трудностями.

**Психологические особенности первоклассников в период привыкания к школе.**

Итак, начало обучения – сложный период для всех участников образовательного процесса: педагогического коллектива, работающего с первым классом, родителей первоклашек и, конечно, самих маленьких учеников.

Почему это такой сложный период?

Примерьте положение первоклассника на себя. Представьте, что вам - взрослому человеку - с определенного дня надо резко изменить свой уклад жизни, режим дня, отказаться от многих дорогих вам привычек, попасть в новую обстановку, в мелькание сотен незнакомых лиц (кстати, не всегда доброжелательных), в среду, где вас еще не знают, зато ежедневно дают тысячи указаний, которые обязательно надо выполнять не просто хорошо, но день ото дня все лучше.

Более того, ваши друзья и родные, все, кто вас знает и любит, пристально следят за тем, как вы справляетесь с новыми обязанностями, и недовольны вами, если что-нибудь не ладится. Уютно, комфортно вы себя чувствуете в этом новом, пусть самом соблазнительном мире? Едва ли. Тогда оцените мужественную готовность первоклассников «стать настоящими школьниками»: в этих сложных обстоятельствах они, как правило, говорят о школе с восторженным пылом, влюбляются в свою учительницу, наделяя ее красотой, умом, всезнанием, добротой и прочими добродетелями, безоговорочно, некритично принимая все ее «надо» и «нельзя».

Да и для учителя этот этап непрост – представьте, вы только что расстались со взрослыми четвероклассниками, которые все умели, знали, вы к ним привыкли, и они к вам тоже, а теперь перед вами малыши – кто-то плачет и хочет домой, кто-то трогает все вещи, кто-то трогательно повис на вашей руке. И всех этих детей надо как-то учить! Заново считать клетки, учить строиться парами, объяснять, как вести себя в столовой и раздевалке.

Но и вам, дорогие родители, думаю, будет тоже совсем не просто. Ведь вам предстоит перейти в другой ритм жизни, в котором у ребенка будет совершенно определенная роль, обязанности, которые ему не всегда будет хотеться выполнять, а вам придется вспоминать или повторять – как это было у вас в первом классе или у старшего ребенка, объясняя своему маленькому первокласснику задачу или принцип написания буквы «у». И при этом мнение учительницы в первом классе все равно будет для ребенка важнее.

Вот так выглядит начало обучения в школе, если его рассмотреть со всех сторон.

Итак, вхождение в учебную деятельность как новую деятельность может быть связано с некоторыми осложнениями. В этот период маленькие ученики могут вести себя совсем не так, как для них это свойственно.

Что же наблюдает учитель, приходя в свой первый класс? Он видит, что для одного ученика характерно двигательное возбуждение, для другого – заторможенность, вялость, для третьего – жалобы на усталость, головные боли и потерю аппетита. Кроме того, можно увидеть и таких ребят, которые просто теряются в новых условиях, не могут охватить одновременно большое количество новых объектов, правил, которые нужно усвоить.

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 свидетелями возникающей сильной перегрузки.

Теперь мы знаем, что такое адаптация к школе и какие сложности могут возникать в этот период для всех участников образовательного процесса. Но как долго он продлится? Неужели теперь так будет всегда, спросите вы.

Для каждого ребенка длительность привыкания к школе различна – кому-то хватит недели, а для кого-то и трех недель будет мало. В среднем период адаптации занимает около 6-8 недель. Хотя нужно помнить о том, что все дети разные и кому-то на то, чтобы привыкнуть к школе, понадобится до 6 месяцев.

Самое главное, о чем надо помнить всем нам, - это то, что все, что наблюдает учитель или замечает мама, не является устойчивой особенностью ребенка, которая будет присуща ему всегда. С завершением адаптационного периода многие так ярко бросающиеся в глаза особенности поведения постепенно уйдут или примут более мягкую форму.

Поэтому хочется особо подчеркнуть, и предостеречь от желания делать скоропалительные выводы в этот период. Самое главное - внимательно наблюдать за состоянием и поведением своего ребенка, ему будет нужна ваша поддержка.

**Упражнение-эксперимент.**

В завершении мы с вами проведём небольшой эксперимент:

Для этого задания родителям потребуются небольшие листочки и ручка.

Возьмите, пожалуйста, ручку и напишите такую фразу: «Мой ребенок - первоклассник». Не правда ли, просто? А теперь переложите ручку в другую руку и напишите ту же самую фразу. Посмотрите на две эти строчки. Как ровно и красиво мы пишем одной рукой, и как трудно и непривычно дается письмо другой.

Если вам покажется, что терпение на исходе, что у вас нет больше сил заниматься с ребенком, вспомните, пожалуйста, это упражнение. Если же у вас возникнут какие-то учебные трудности, вы всегда можете обратиться ко мне, школьному психологу (сообщаются приемные часы, расписание и контактные телефоны), и мы вместе подумаем, как лучше разрешить возникшую ситуацию.

**Подведение итогов собрания. Рефлексия. Обмен мнениями.**

В ходе рефлексии родителям предлагается проговорить о том, что полезного они узнали в ходе выступления, обменяться мнениями о том, какие моменты остались недосказанными или требуют более глубокого анализа.

Подготовил педагог-психолог: Ю.А. Довгалёва