

## КАК ПОМОЧЬ АДАПТИРОВАТЬСЯ ПЕРВОКЛАССНИКУ

(Занятие с элементами тренинга Родительского университета для родителей учащихся I-х классов, 1 четверть)

### **Цель:**

1. Рассмотреть некоторые проблемы адаптации первоклассников к школе; показать пути их преодоления.
2. Повысить уровень педагогической и психологической культуры родителей.
3. Повысить интерес родителей к вопросам воспитания и образования детей, активизировать родителей на их решение.

### **Ход тренинга:**

Уважаемые родители! Вы – люди, у которых разное образование, разные характеры, разные взгляды на жизнь, разные судьбы, но есть одно, что объединяет вас – это наши дети.

Но сегодня, сидя за партой на том месте, на котором сидит ваш сын или дочь, мы будем учиться постигать формулу родительской педагогики. Будет ли школьная жизнь наших детей радостной или, наоборот, омрачится неудачами, плохим самочувствием, во многом зависит от нас, взрослых.

### **Игра «Знакомство»**

Участники сидят в кругу, каждый поочередно произносит своё имя и добавляет характерное качество на первую букву имени. Каждый последующий участник, называет имена и черты предыдущих, так, что последний называет всех присутствующих. Это позволяет хорошо запомнить имена всех родителей, вносит элемент игры, снимает напряжение, растерянность, скованность.

Известно, что человек усваивает 10% того, что видит, 50% того, что слышит, 70% того, что проговаривает, 90% того, что делает сам.

Поэтому наша встреча сегодня будет носить практический характер. И начать работу я хочу с разминки **«Карандаши»**. Участники указательными пальцами зажимают карандаши, образуя общий круг и одновременно выполняя инструкции психолога: поднимите руки вверх, займите исходное положение, поднимите правую ногу и т.д. Обязательное условие – карандаш не должен упасть.

– Как это упражнение можно связать с началом обучения детей в школе, с воспитанием?

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

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

Работа в группах. Различия первоклассника современного и, например, 80-х годов.

Современный первоклассник имеет следующие особенности [1]:

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 более свободное независимое поведение.

4. У современных детей более слабое здоровье.

5. 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.

### Упражнение «Снежинка»

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

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 [2].

Сегодня школьный процесс воспитания и обучения начинается с психолого-педагогической диагностики. Как писал К. Д. Ушинский – чтобы воспитать человека во всех отношениях, нужно узнать его во всех отношениях [3]. Психолог делает анализ проведенных диагностических методик

1. Диагностическая программа по определению психологической готовности детей к школьному обучению.

2. Диагностика определения уровня адаптации учащихся.

Мозговой штурм «Ассоциации». Мы говорим с вами об адаптации, а какие ассоциации у вас вызывает это слово?

Да, адаптация – это приспособление ребёнка к новой системе социальных условий, новым отношениям, требованиям, видам деятельности, режиму дня. В адаптационный период дети по – разному реагируют на смену обстановки: могут быть очень шумными, рассеянными, зажатыми, робкими, плачут больше обычного; могут быть нарушения сна, аппетита, вдруг

увеличивается интерес к игрушкам, играм. Все эти нарушения вызваны той нагрузкой, которую испытывает психика ребёнка, его организм. Безусловно, самым лучшим для ребёнка в это время будет ваша поддержка и совместно со школой оказание помощи своему ребёнку.

При этом очень важна психологическая готовность ребёнка к школе[1]:

#### 1. Личностная готовность к школе.

Вы, родители, должны способствовать формированию у детей следующих качеств: умение ребёнка войти в детское общество, действовать совместно с другими, уступать, подчиняться (разумная необходимость), чувство товарищества. Такие качества обеспечат ему безболезненную адаптацию к новым социальным условиям.

#### 2. Волевая готовность.

Это условие характеризуется отношением ребёнка к трудностям и способам их преодоления. Здесь главное значение имеет воспитание мотивов достижения целей, умение принять трудности и стремление разрешить их.

#### 3. Интеллектуальная готовность.

Это наличие определённого кругозора, запаса конкретных знаний о живой и неживой природе, общественной жизни. В этом возрасте логическая форма мышления доступна, но не характерна. Важная роль отведена наглядно – действенному и наглядно – образному мышлению.

Итак, как вы видите, в 1 класс пришли дети с разным уровнем подготовки, у каждого ребенка свой темп развития, свой уровень усвоения знаний, разная познавательная активность, свой стиль поведения. Взрослые не всегда четко представляют себе, что могут они, а что может ребенок, где граница между «можно» и «надо», где нужно изменить сами требования к ребенку, чтобы не навредить ему. Успешность в учебе определяется трудолюбием ученика, его способностями, отношениями в семье, в коллективе и т.д. Но самое главное – это учет состояния здоровья ребенка, особенностей его высшей нервной деятельности, индивидуальных особенностей его организма. Поэтому нам с вами, с классным руководителем необходимо сотрудничество, при котором устанавливается доброжелательное дружеское взаимопонимание, вызывающее у ребенка положительные эмоции, уверенность в себе, в своих действиях и поступках. Когда мы с вами добьемся полного взаимопонимания, тогда вы не будете стесняться, или бояться рассказать о недостатках сына или дочери, о том, что их тревожит и волнует. А учителя не станут жаловаться на ленивого, невнимательного ученика. Мы постараемся с вами понять причины возникших трудностей и найти возможность помочь каждому ребенку. Тем более трудности подстерегают некоторых ребят уже в период адаптации к школе.

– Конечно, беспокоиться за ребенка в этот период нужно, но некоторые родители бывают слишком тревожны. Переживать нужно тогда, когда нежелание учиться является устойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе. Когда 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. Когда ребенок не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх...

– И, конечно, помните, что несогласованность требований школы, семьи и улицы приводит ребёнка в состояние растерянности, создаёт для него большие проблемы, которые он сам решить не может. Без семьи школа не в состоянии помочь ребёнку выйти из противоречий.

**Упражнение «Слово-эстафета».** Родители должны продолжить начатое психологом предложение: «Мой ребёнок лучше адаптируется к школе, если я ...»

*Рефлексия.*

Комфортно ли вы себя чувствовали, принимая участие вот в такой форме собрания? Что было трудным? Что мешало работе и почему? Какие свои ценные качества вам удалось увидеть на собрании? Какими новыми знаниями и умениями вы обогатились? Какие открытия сделали вы для себя в процессе собрания?

**Список использованных источников:**

1. Ворончихина, Г. Ф. Проблемы адаптации первоклассников к образовательному процессу/ Г.Ф. Ворончихина //Молодой ученый. – 2020. – №. 45. – С. 233-235.

2. Кочисов, В. К. Психологические факторы, влияющие на адаптацию первоклассников к обучению в общеобразовательной школе/ В.К. Кочисов, И.И. Тужимеева//Мир университетской науки: культура, образование. – 2024. – №. 4. – С. 83-91.

3. Баудер, Г. А. Адаптация первоклассников в школе: сущность, проблемы/ Г.А. Баудер, Л.И. Полунина//Наука и образование. – 2023. – Т. 6. – №. 1. – С. 1.