

ПРОБЛЕМЫ АДАПТАЦИИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ В ШКОЛЕ (РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ)

*Парфенова Ирина Александровна,
Бурмистрова Ольга Николаевна,
учителя начальных классов
МАОУ «СМТЛ» г. о. Самара*

Начало учебного пути ребенка – важное событие, которое сопровождается не только радостью и восторгом, но и рядом трудностей. Адаптация первоклассника к школьной среде является одним из ключевых этапов, определяющих успешность дальнейшего обучения. Родителям важно понимать, какие именно проблемы могут возникать у ребенка в это время и как правильно поддержать его в непростой адаптационный период. Рассмотрим подробнее наиболее распространённые трудности, с которыми сталкиваются дети при поступлении в школу, и предложим рекомендации родителям, способствующие успешной интеграции ребёнка в школьную жизнь.

Форма проведения – занятие с элементами тренинга.

Цель – познакомить родителей с особенностями адаптации к первому году обучения в школе.

Задачи родительского собрания:

• *образовательные:*

– формировать у родителей психолого-педагогические знания о психическом, физическом, интеллектуальном развитии ребенка на этапе его адаптации к школе, умения грамотно оценить трудности данного периода, познакомить родителей с организацией учебного процесса в адаптационный период, с нормативными документами по адаптационному периоду, перечнем литературы, отражающей проблемы адаптационного периода;

• *воспитательные:*

– установить дружелюбные отношения между учителем и родителями;
– формировать понимание важности и значимости правильной организации жизни ребенка в адаптационный период;

• *развивающие:*

– выработать согласованные действия школы и семьи по правильной организации жизнедеятельности детей в адаптационный период.

Участники: родители первоклассников, классный руководитель.

Оформление, оборудование и инвентарь:

1. В центре стола выложена из бумаги ромашка, на лепестках которой написаны позитивные и негативные эмоции и чувства.

2. Памятки-рекомендации для родителей.

3. На доске тема собрания, эпиграф:

Корень ученья горек, да плод его сладок.

Русская народная пословица.

4. Небольшой мягкий мячик.

План:

1. Организационный этап:

• Вступительное слово педагога, видеоролик «Первые впечатления о школе» (высказывания детей).

• Родительский практикум «Ромашка эмоций и чувств».

• Тестирование родителей. Обобщение результатов.

2. Содержательный этап:

• Что такое адаптация, ее виды, признаки, уровни.

• Психологическое упражнение «Гиперопека».

3. Итог собрания. Рефлексия:

• Игра «Слово-эстафета».

• Заключительное слово классного руководителя.

Ход собрания**1. Организационная часть. Вступительное слово классного руководителя.**

– Уважаемые родители! Я рада встрече с вами. Спасибо вам за то, что вы пришли на эту встречу. Значит, нас с вами объединяет интерес к теме родительского собрания, а она действительно заслуживает внимания. Будет ли школьная жизнь наших детей успешной или, наоборот, омрачится неудачами, плохим самочувствием, во многом зависит от нас, взрослых. Ваши дети проучились в школе три недели. Я попросила учеников поделиться своими впечатлениями о школьной жизни.

Послушаем, как они ответили на вопросы (просмотр видеоролика):

- Нравится ли тебе учиться?
- Как ты будешь учиться?
- Какие предметы тебе больше всего нравятся? Почему?
- Хорошо ли тебе в школе?

Родительский практикум «Ромашка эмоций и чувств». Игровое упражнение с элементами тренинга.

(Звучит спокойная музыка.)

– Уважаемые папы и мамы! После того, как ваш ребёнок переступил школьный порог, в вашей душе, в вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили всё ваше существование. Перед вами находится цветок ромашка, на лепестках которой написаны самые разнообразные чувства: позитивные и негативные, которые может испытывать человек. Подумайте и возьмите тот лепесток, на котором написано чувство, которое вас переполняет больше всего уже долгий период времени. Родители выбирают чувство, обдумывают свой выбор, дорисовывают, дописывают и называют его, обосновывая, чем оно вызвано. (Радость, тревога, усталость, переживание, напряжение, возмущение, безразличие, подавленность, раздражение, боязнь, волнение, впечатлительность, твердая уверенность, надежда, оптимизм, гордость, удовлетворенность, спокойствие, счастье, хороший настрой.)

После комментария своего выбора, родители прикрепляют лепесток на ватман (получается коллаж эмоций и чувств).

Тестирование родителей с целью коррекции в дальнейшей работе.

За несколько дней до начала собрания учитель просит родителей принять участие в опросе. Отметьте нужное знаком +.

Ребёнок очень охотно идёт в школу.	Совсем неохотно.
Очень охотно принимает распорядок школы.	Совсем не принимает.
Очень сильно переживает учебные успехи.	Совсем не переживает.
Очень горячо делится школьными впечатлениями.	Совсем не делится.
Преобладают положительные впечатления.	Преобладают отрицательные.
Самостоятельно выполняет учебные задания.	Справляется с помощью взрослых.
Очень часто жалуется на одноклассников.	Совсем не жалуется на одноклассников.

Задание позволяет акцентировать внимание на важности события, выявить проблемы и трудности, возникающие в семьях, и обсудить эти проблемы в ходе рассмотрения темы собрания.

На собрании учитель делится с родителями результатами тестирования и предлагает рассмотреть и разобрать основные моменты.

2. Содержательный этап**Выступление классного руководителя.**

– Уважаемые родители!

Поступление в школу – это важный и непростой этап в жизни ребёнка, оказывающий значительное влияние как на его психику и социальное взаимодействие, так и на физическое состояние. Кардинально меняется буквально все: распорядок дня, интересы, заботы – и всё теперь ориентировано на учёбу и школьные обязанности, требующие серьёзной концентрации умственных и физических ресурсов. В этот период происходит глубокая перестройка когнитивной, мотивационной

и эмоционально-волевой сфер личности. Ребёнок проходит через процесс адаптации – то есть постепенного приспособления организма и психики к новым условиям среды.

Адаптация к школьной жизни не происходит мгновенно. Это продолжительный и напряжённый этап, в ходе которого задействуются все системы организма. Взрослым важно осознавать эту особенность и относиться с особой ответственностью к физическому и психическому здоровью ребёнка.

Для того чтобы ребёнок успешно освоился в новой среде, усвоил школьные правила и научился соответствовать предъявляемым требованиям, требуется определённое время. Особенно трудными считаются первые два-три месяца обучения: в этот период малыш привыкает к новому распорядку, школьному укладу и социальной среде. Всё новое неизбежно вызывает у человека определённое напряжение. Ребёнок испытывает внутренний дискомфорт, который связан в первую очередь с неясностью:

- чего ждет от него учитель,
- какие особенности имеет учебный процесс,
- какие нормы поведения приняты в классе и в школе в целом.

Такое состояние можно охарактеризовать как тревожность, внутреннее напряжение и нерожденность. Если оно сохраняется слишком долго, это может привести к школьной дезадаптации: ребёнок начинает вести себя несдержанно, теряет внимательность, перестаёт нести ответственность за свои действия, отстаёт в учёбе, быстро устает и стремится избегать школы.

Особенно уязвимы в этот период дети с ослабленным здоровьем – а их, к сожалению, с каждым годом становится всё больше. Один тип таких детей проявляет повышенную возбудимость: они шумят, отвлекаются на уроках, капризничают. Другие, напротив, становятся замкнутыми, тревожными, стараются оставаться незаметными, плохо реагируют на обращение взрослых, а при малейшей неудаче или замечании могут расплакаться. У некоторых могут наблюдаться нарушения сна и аппетита, повышение температуры тела, обострение хронических заболеваний, а также возврат к более «младенческим» формам поведения – например, интерес к игрушкам или книгам, предназначенным для совсем маленьких детей.

Какой бы ни была форма начала школьного года, процесс адаптации всё равно запускается. Вопрос лишь в том, сколько времени он займёт и насколько гладко пройдёт. Согласно статистике, около половины первоклассников справляются с адаптацией в течение первого полугодия, тогда как второй половине требуется больше времени. На успешность этого периода влияют индивидуальные особенности ребёнка, его психологическая готовность к школе, состояние здоровья и уровень физиологического развития.

Адаптация к школе – многоплановый процесс. Его составляющими являются физиологическая адаптация и социально-психологическая адаптация (к учителю и его требованиям).

Физиологическая адаптация

Когда ребенок сталкивается с новыми условиями школьной жизни, его организм проходит несколько стадий приспособления:

1. Первые две-три недели учебы часто называют «периодом физиологической бури». В это время на любые новые раздражители тело реагирует сильным напряжением почти всех своих систем, расходуя значительную часть внутренних ресурсов. Именно поэтому в сентябре у многих первоклассников ослабевает иммунитет и они чаще болеют.

2. Затем наступает фаза нестабильной адаптации. В этот период организм постепенно вырабатывает более подходящие и оптимальные способы реагирования на школьные нагрузки.

3. Далее следует этап относительно устойчивого приспособления, когда реакция на учебные требования становится менее напряжённой и более сбалансированной.

Часто родители и педагоги недооценивают, насколько тяжёл этот этап для первоклассников с физиологической точки зрения. По данным врачей, к концу первой четверти у некоторых детей наблюдается потеря веса, у многих – понижение артериального давления (что указывает на утомление), а у отдельных – его резкое повышение (признак переутомления). Неудивительно, что в этот период дети часто жалуются на головную боль, хроническую усталость и общее недомогание. Кроме того, следствием перегрузки и трудностей адаптации могут быть капризы дома, раздражительность и снижение способности контролировать своё поведение.

Социально-психологическая адаптация

Независимо от возраста поступления в школу, каждый ребёнок в этот период переживает важный этап развития – так называемый кризис 6–7 лет. Его социальный статус меняется: из «малыша» он превращается в «ученика». Это можно рассматривать как рождение социального Я. Новая роль в обществе влечёт за собой внутренние изменения – ребёнок пересматривает свои приоритеты и ценности. То, что раньше казалось важным, уходит на второй план, а всё, связанное с учёбой, приобретает особое значение.

Критерии успешной адаптации к школе:

1. Положительное отношение ребёнка к учёбе. Ему комфортно в школе, он не чувствует тревоги, страха или неуверенности.

2. Способность справляться с учебной программой. Если речь идёт об обычной школе с традиционной программой, но ребёнок испытывает трудности, важно в этот период оказывать ему поддержку, а не ругать за медлительность и не сравнивать с другими детьми – ведь у каждого свой темп развития.

Особое внимание стоит уделить ситуациям, когда программа усложнена, например включает изучение иностранных языков. В таких случаях важно следить, не перегружает ли учёба ребёнка. Не стоит игнорировать признаки усталости – возможно, ему будет легче учиться в классе с меньшей нагрузкой. Главное на этом этапе – внушить ребёнку уверенность в своих силах и не дать ему опускать руки под влиянием мыслей вроде «У меня ничего не выйдет». В противном случае борьба с апатией может затянуться надолго.

3. Уровень самостоятельности при выполнении домашних заданий. Успешно адаптированный ребёнок сначала пытается справиться сам и обращается за помощью к взрослым только после собственных усилий. Иногда родители чрезмерно вмешиваются в учёбу, что приводит к обратному эффекту: школьник привыкает делать уроки только вместе с ними и теряет стремление работать самостоятельно. Лучше заранее чётко обозначить, в чём будет заключаться ваша поддержка, и постепенно сокращать свою роль в выполнении заданий.

Однако **главным показателем** полной адаптации к школьной жизни остаётся удовлетворённость ребёнка своими отношениями с одноклассниками и учителями.

Родителям бывает трудно понять, почему ребёнок задерживается в школе, часто общается с друзьями по телефону «просто так» или много времени проводит на улице. Но в этот период первоклассник активно строит социальные связи, ищет своё место в коллективе, учится взаимодействовать с другими и принимать помощь. Помогите ему в этом – от того, какую роль он займёт в детской социальной иерархии, будет во многом зависеть его школьная жизнь на годы вперёд.

Основными показателями психологической адаптации первоклассника к школе являются:

1. Формирование адекватного поведения.
2. Установление контактов с учащимися, учителем.
3. Овладение навыками учебной деятельности.

При изучении адаптации детей к школе нами изучался характер поведения ребёнка в этих трёх сферах. Многие дети относительно быстро влились в коллектив, освоились в школе, приобрели новых друзей в классе; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют все требования учителя. Некоторым детям трудно выполнять все требования правил поведения, но к концу октября они полностью осваиваются и с новым статусом: «я уже ученик», и с новыми требованиями, и с новым режимом.

– Сейчас мы познакомимся с уровнями адаптации, ваша задача внимательно послушать и соотнести какой же уровень адаптации у вашего ребенка:

Степени адаптации к школьной жизни

• Успешная адаптация:

Ребёнок с удовольствием ходит в школу и гордится своим статусом ученика. Учёба даётся ему легко: он с любопытством воспринимает новую информацию, охотно делится ею с другими, добросовестно и без напоминаний выполняет как школьные, так и домашние задания. На уроках он внимателен, способен самостоятельно подготовиться к занятиям или изучить что-то дополни-

тельно, выходя за рамки учебной программы. Такой ребёнок с энтузиазмом берётся за классные поручения и легко устанавливает дружеские отношения со сверстниками.

- **Удовлетворительная адаптация:**

Ребёнок не против посещать школу, уроки не вызывают у него неприязни, он ладит с учителями и одноклассниками. Однако он предпочитает работать только под руководством взрослого и по чётким инструкциям. Самостоятельность в учёбе у него развита слабо – инициативу проявлять не склонен. Для него важнее быть учеником как таковым, чем получать новые знания. Такие дети нуждаются в постоянной поддержке и контроле со стороны взрослых, особенно в тех сферах, которые им не интересны.

- **Затруднённая адаптация:**

Школа воспринимается ребёнком либо негативно, либо безразлично. На уроках он часто рассеян, подавлен, может жаловаться на плохое самочувствие, настроение у него, как правило, подавленное. В других случаях – проявляет беспокойство, нарушает дисциплину. Усвоение учебного материала происходит фрагментарно, самостоятельная работа даётся с трудом и без интереса, домашние задания выполняются нерегулярно. Такому ребёнку требуется значительная помощь со стороны взрослых: многократные разъяснения, дополнительное время на освоение тем. Общественные обязанности он исполняет неохотно, близких друзей в классе, как правило, не имеет.

Причины дезадаптации могут быть самыми разными: от неблагоприятной социальной или бытовой обстановки до особенностей физического или психического развития. Рассмотрим основные поведенческие проявления, на которые стоит обратить внимание.

1. Подход к воспитанию до поступления в школу. Если дошкольник не научился быть самостоятельным, не умеет выстраивать отношения со сверстниками и сотрудничать, а также не проявляет любознательности и интереса к новому, ему будет непросто адаптироваться к школьной жизни.

2. Особенности обучения в первом классе. Чем младше ребёнок, тем сложнее ему справиться с резким переходом к строгому школьному режиму. Особенно уязвимы те дети, которые идут в школу в возрасте шести лет, а не ближе к семи.

3. Недостаточный уровень готовности к школе: ограниченный запас знаний, а также слабо-развитые внимание и память.

4. Хроническая усталость и перегрузка как нервной, так и иммунной системы. Даже при хороших способностях и коммуникабельности школьная жизнь может даваться с трудом ребёнку, который физически ослаблен или не привык к интенсивным нагрузкам.

5. Повышенная тревожность и ранимость самого ребёнка, склонность остро переживать любые неудачи, будь то ошибки в учёбе или трудности в общении со сверстниками.

Что делать:

1. Бессмысленно и совсем не полезно паниковать, ругать и обвинять самого ребенка. Ребенок нуждается в помощи, а не в оценке и тем более не в порицании.

2. Постарайтесь в беседах с ним выявить, что именно является причиной дезадаптации: недостаток самостоятельности, неумение налаживать контакты с детьми или взрослыми, отсутствие мотивации, слабое развитие – и постарайтесь его устранить.

3. Потренируйтесь дома в том, в чем ребенок слаб, попросите учителя вас поддержать. Попробуйте создать у ребенка сильную мотивацию, заинтересовать его чем-то в учебном процессе или хотя бы вне его, чтобы малыш воспринимал школу не как бессмысленное несчастье, обрушившееся на его голову, а как что-то полезное и интересное.

Для того чтобы период адаптации к школе прошел у ребенка относительно легко, важны хорошие взаимоотношения в семье, отсутствие конфликтных ситуаций и благоприятный статус в группе сверстников (см. приложение).

Психологическое упражнение «Гиперопека»

Для выполнения упражнения приглашается один из родителей. Ему предлагается мысленно перевоплотиться в новорождённого малыша. Ведущий (психолог или педагог) берёт на себя роль заботливой мамы, которая безмерно любит своего ребёнка и стремится его уберечь от любой опасности. Психолог начинает:

«Малыш растёт. Проходит немного времени – и вот он уже встаёт на ножки, делает первые шаги. Всё вокруг вызывает у него интерес: он лезет повсюду, исследует мир. Мама начинает тревожиться – вдруг упадёт? Как же его уберечь? Лучше всего – связать ему ножки, тогда будет спокойнее. (Ноги участника аккуратно перевязываются.)

Но рост продолжается. Ребёнок тянется ко всему, что видит: хочет всё потрогать, взять в руки. Иногда – даже к опасным вещам: розеткам, огню, острым предметам. Мама в ужасе. Что теперь делать? Конечно – связать руки, чтобы не дотянулся. (Руки участника тоже перевязываются.)

Идет время, и малыш начинает говорить. Он повторяет всё, что слышит – на улице, от прохожих. Порой это грубые или неприемлемые слова. Маме это не по душе. Как остановить? Самое простое – завязать рот. (Рот участника аккуратно закрывают.)

Ребёнок подрастает дальше. Он смотрит телевизор, впитывает всё, что показывают: насилие, агрессию, пустоту. Мама боится, что это испортит его душу. Как уберечь? Надёжнее всего – завязать глаза и уши. (Участнику завязывают глаза и уши.)

Наступает пора взросления. У молодого человека просыпается чувство любви. Но часто его выбор не совпадает с тем, кого одобрили бы родители. Как повлиять на его сердце? Единственный способ – «завязать» сердце, чтобы оно не билось за того, кого нельзя». (Символически «завязывается» сердце – например, повязкой на груди.)

В результате у участника оказываются «связаны» ноги, руки, рот, глаза, уши и даже сердце – всё, что делает человека живым и свободным.

Не развязывая, спросить родителя:

- Ну и как, вам нравится?
- Что вы хотите развязать в первую очередь? (Психолог спрашивает и постепенно развязывает участника упражнения.)

- Что вы чувствовали во время упражнения?

- Какие выводы вы сделали?

Далее спрашиваем у остальных родителей, наблюдавших со стороны:

- А что вы чувствовали, что наблюдали со стороны?

Спасибо за проведенное упражнение. Есть ли у вас вопросы?

3. Рефлексия

Мы остановились на основных положениях, обеспечивающих успех адаптации первоклассников к новым условиям. Я думаю, что наша встреча не прошла зря. Вы получили много рекомендаций, ответы на волнующие вас вопросы, а теперь пришла пора подвести итоги нашей встречи.

Решение родительского собрания

Чтобы предотвратить развитие неуспеваемости и облегчить адаптацию к школе, необходимо:

- быть наблюдательными и внимательными к своим детям, отмечать изменения в их поведении, изменения их работоспособности, сообщать об этом учителю;
- дать возможность каждому ученику проявить себя с наилучшей стороны. Помнить, что учебные успехи – это ещё не всё;
- быть объективными не только в оценке ученика, но и в оценке сложившейся ситуации;
- развивать память, речь, внимание, мышление, усидчивость. Всегда обращать внимание на осанку детей во время занятий, применять профилактические меры по сохранению зрения.

Игра «Слово-эстафета»

Родители должны продолжить начатое учителем предложение: «Мой ребёнок лучше адаптируется и будет успешен в школе, если я...», при этом будут передавать мяч.

Итог собрания. Заключительное слово классного руководителя

Родители хотят, чтобы их ребёнок был самым лучшим. Он обязательно таким и будет, если крепко дружить со школой, полностью вникнуть в интересы ребёнка на данный момент. Это трудно, но нужно. Не стесняйтесь приходить в школу. Только добрая помощь детям, только терпение дадут нужный результат. Помогайте вашему ребёнку, не жалеите времени, не отталкивайте ребёнка, если он подошел к вам с вопросом или хочет поговорить по душам. Следите за его здоровьем и поощряйте его успехи. Будьте с ребёнком в дружеских отношениях. Любящие, заботливые и муд-

рые родители – залог того, что ребенок будет не только хорошо учиться, но и вырастет думающим, образованным человеком, настоящей Личностью! У вас все получится, стоит только захотеть! Очень хочется, чтобы в наше непростое время дети были по-настоящему счастливы!

Хочется завершить наше собрание словами великого педагога К. Д. Ушинского: «Сделать серьезное занятие для ребёнка занимательным – задача первоначального обучения. Всякий здоровый ребенок требует деятельности. Приучайте детей полюбить свои обязанности и находить удовольствие в их исполнении».

Литература

1. Дереклеева Н. И. Справочник классного руководителя. 1–4 классы. – М.: Вако, 2005.
2. Первые дни ребёнка в школе: рефлексивные круги, игры / авт.-сост. Н. Б. Говоркова, Г. Г. Кукушкина. – Волгоград: Учитель, 2008.
3. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / авт.-сост. Т. Н. Захарова, Т. Н. Суровикина, С. Г. Оводо, А. В. Сысоева. – Волгоград: Учитель, 2007.
4. Как научить ребёнка учиться: беседы с родителями, советы школьного психолога / авт.-сост. Н. С. Мозговая, М. В. Головач, И. Г. Филатова, Т. И. Магомедова. – Волгоград: Учитель, 2007.
5. Ушинский К. Д. Родное слово: в 2 кн. – М., 2023.

Приложение

Рекомендации для родителей о том, как помочь ребёнку стать более успешным в учебной деятельности

- Поддерживайте в ребёнке его стремление 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 ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребёнок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.
- Составьте вместе с ребёнком распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.