

**Женни Важенина**

методист отдела координационной работы и методического обеспечения МКУ  
«Центр диагностики и консультирования», г. Сургут

## **О чем говорить на собрании родителям первоклассников**

Выступите перед родителями на собрании и расскажите им, как они могут помочь своему ребенку адаптироваться к школе. В статье – информация для выступления и раздаточные материалы.

Познакомьте родителей с физиологическими и психологическими особенностями адаптации ребенка к школе. Расскажите, как они могут поддержать первоклассника в адаптационный период. Предложите выполнить практические упражнения.

### **Объясните, что такое «школьная зрелость»**

---

**Пример.** Здравствуйте, уважаемые родители: мамы и папы, бабушки и дедушки первоклассников. В этом году в вашей семье произошло важное событие: ваш сын или дочка поступили в 1-й класс. Каждому ребенку купили школьную форму, красивый ранец, бережно уложили школьные принадлежности, приготовили много нужных мелочей. А готов ли сам ребенок к школе? Сейчас я расскажу, как проходит адаптация и как можно помочь ребенку благополучно прожить этот период.

---

Традиционно выделяют три аспекта школьной зрелости: интеллектуальную, эмоциональную и социальную. Интеллектуальная зрелость – умение концентрировать внимание, обладать аналитическим мышлением, улавливать основные связи между явлениями. Критерий интеллектуальной готовности – развитая речь. Эмоциональная зрелость – умение регулировать свое поведение, управлять своими эмоциями, возможность длительное время выполнять непривлекательное задание. Социальная зрелость – потребность в общении со сверстниками, умение общаться и исполнять роль ученика.

## **Расскажите о физических условиях адаптации ребенка к школе**

Первые три недели адаптации в школе называют «физиологической бурей» или «острой адаптацией» – самое тяжелое время для ребенка. В этот период возникает напряжение почти во всех системах организма. Следующий этап адаптации – неустойчивое приспособление, когда организм ребенка находит приемлемые реакции на новые условия жизни. После этого наступает период относительно устойчивого приспособления. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Ребенку трудно перестроиться на школьную жизнь. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у других отмечают снижение или повышение артериального давления. У кого-то родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита. Врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и недомогания. Все это признаки переутомления.

Чтобы оказать ребенку помощь в адаптации, необходимо отрегулировать его режим дня. Хорошее физическое состояние учащегося зависит от того, сколько он бывает на воздухе, как часто двигается, какую еду ест, сколько времени проводит за компьютером и телевизором. Распланировать день лучше вместе с ребенком. Предложите родителям разделить на несколько групп и выполнить практическое задание: разработать рекомендации режима дня. Раздайте им ручки, листы для записи и памятку «Рекомендации по организации режима дня первоклассника».



### **Справка**

Адаптация может длиться до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника.

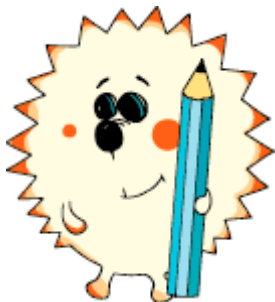
## **Поясните, какие нужно создать психологические условия**

С первых дней в школе ребенку необходимо создать такие психологические условия, которые сделают адаптацию к школе легкой. Для этого родителям нужно знать особенности своего ребенка и дошкольного возраста в целом. Если адаптация будет протекать тяжело, то уже с первых классов у школьника сложится негативное отношение к учебе. Это ведет к хроническому нервному напряжению и постоянным стрессам.

Главная ошибка родителей в том, что они делают упор на раннее обучение своего ребенка, но не заботятся о его самочувствии в новых условиях. Им кажется, что ребенок должен сразу с удовольствием ходить в школу, делать уроки, читать книги, интересоваться учебной, а не игровой. Родители говорят ребенку: «Ты уже совсем большой, а значит, должен интересоваться не игрушками, а учебной. Что ты все время играешь, лучше пошел бы почитал».

Первоклассник не успел приспособиться к новому образу жизни, но пытается соответствовать требованиям значимых для него взрослых. К стрессу первых школьных дней прибавляется боязнь не выполнить родительские наставления.

Невозможно стать школьником в один момент. Ребенку необходимо объяснять, где его поведение эффективней будет как школьника, а в каких местах может вести себя как дошкольник. Например, подготовка домашних заданий – это часть школьной жизни, а игра с друзьями на улице поможет расслабиться.



### **Совет**

Нужно поддерживать самооценку первоклассника на достаточно высоком уровне. Чем ниже самооценка, тем больше трудностей у ребенка в школе.

Не стоит осуждать интерес ребенка к игрушкам – это естественное занятие для вчерашнего дошкольника. Родители рассматривают чтение и письмо как «серьезные», «нужные» занятия, а игра – как пустая трата времени. Своим отношением взрослые показывают ребенку, что школьником быть хорошо, а дошкольником – плохо. В этой ситуации ребенку психологически очень сложно, ему играть хочется, а родители это осуждают. Запрет и желание создают психологический конфликт, разрешить который ему непросто. Ребенок либо отказывает себе в праве играть и подавляет свои потребности, либо мучается угрызениями совести после игры, либо идет на конфронтацию «Все равно буду!».

### **Дайте рекомендации, как поддержать ребенка в адаптационный период**

Своими словами и действиями родители напрямую влияют на продолжительность периода адаптации ребенка к школе и степень ее сложности. Расскажите им, что они могут сделать, чтобы помочь дошкольнику стать школьником без психологических травм. В конце своего выступления раздайте родителям описание упражнений, которые они могут выполнять дома со своими детьми в период адаптации.

**Поощряйте не только учебные успехи, но и игровую инициативу.** Вам нужно признать игру естественным занятием первоклассника. Говорите не только: «Какой молодец, взял книжку и читаешь!», но и «Как же ты здорово умеешь играть!». Разрешите взять ребенку с собой в школу маленькую игрушку. Для многих детей игрушка помогает снять напряжение в момент адаптации. Если стараться искоренить игровую деятельность, это не принесет ребенку никакой пользы.

**Опирайтесь на желание учиться.** Большинство детей идут в первый класс с большим желанием стать школьниками. Поддерживайте это стремление: интересуйтесь школьной жизнью ребенка, расспрашивайте о школе, делитесь своим опытом. Это укрепит его учебную мотивацию.



### **Важно**

Не стоит осуждать интерес первоклассника к играм и игрушкам. Это абсолютно естественное занятие для вчерашнего дошкольника.

**Хвалите за успехи и старания.** Для того чтобы у ребенка сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. Ощущение собственной успешности значительно облегчает трудности адаптации и способствует повышению учебной мотивации.

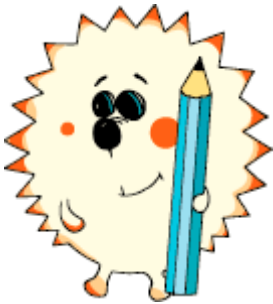
Поощрение должно быть конкретным: хвалите не самого ребенка, а какую-то черту его поведения, результат деятельности. Если вы скажете: «Ты сегодня очень аккуратно написал буквы!», или: «Мне очень нравится хвостик у этой цифры!», ребенок получит информацию о том, что нужно делать, чтобы быть хорошим школьником, и поймет, что для него это возможно. Если просто сказать: «Умница, отлично!», – то не очень понятно, за что ребенка хвалят, и ему трудно сориентироваться в том, какое поведение является одобряемым.

Если не знаете, за что похвалить ребенка, найдите что-то такое, что у него все-таки получается хорошо, пусть это всего лишь один крючок из прописей. Когда у ребенка не будет что-то получаться, можно обратиться к этому опыту, чтобы помочь ему поверить в свои силы.

**Спрашивайте не об отметках, а о новых знаниях.** В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые отметки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если вы расспрашиваете ребенка об отметках и бурно на них реагируете, для него они станут основной частью школьной жизни. Вопросы: «Что ты сегодня узнал нового? С кем из ребят ты сегодня играл? Какие уроки были для тебя самыми

интересными?» дают ребенку понять, что главное в школе – учение и общение.

Для детей отметка – это оценка не его работы, а его самого: «Если я получаю хорошие отметки, значит, я хороший». Такая позиция опасна, потому что в будущем может привести к формированию зависимости от мнения окружающих, от внешней оценки. Поэтому отметки, которые получает ребенок, не должны влиять на ваше мнение о нем и на ваши чувства к нему.



#### **Совет**

Говорите ребенку, что оценивается не он сам, а всего лишь результаты его деятельности.

Важно, чтобы ребенок понимал: иногда у него что-то не получается, но он сам при этом не становится плохим. Так, при выполнении домашнего задания можно спросить: «Как ты думаешь, что у тебя получилось особенно хорошо? А что – не очень?». Если ребенок болезненно переживает из-за отметок, используйте слово «зато» в разговоре. Например, это может выглядеть так: «Да, задачу ты решил неправильно. Зато у тебя получились очень красивые цифры».

**Помогите выразить негативные чувства.** Когда ребенок бывает грустным, обиженным, рассерженным на школу, учителя или одноклассников, важно дать ему возможность выразить свои негативные чувства. Если вы ему скажете: «Не расстраивайся. Что ты злишься? Как ты можешь так говорить?», то усилите стресс и отдалитесь от ребенка.

Первокласснику необходимо ваше понимание. Если вы внимательно слушаете ребенка, признаете, что обучение в школе действительно может быть неинтересным или трудным, то поможете ему освободиться от гнетущих мыслей и чувств. Скажите: «Я вижу,

ты расстроился. Тебе было обидно. Даже, наверное, в школу ходить не захотелось». Такими ответами вы окажете необходимую эмоциональную поддержку.

# 8

## условий

для родителей,  
чтобы повысить  
психологический  
комфорт жизни  
первоклассника

1. Поддерживайте благоприятный климат в семье.
2. Формируйте адекватную самооценку у ребенка.
3. Стимулируйте интерес к школе.
4. Поддерживайте общение ребенка с одноклассниками после школы.
5. Поощряйте успехи и стимулируйте достижения ребенка удовольствиями.
6. Развивайте самостоятельность в учебе.
7. Контролируйте учебную деятельность ребенка.
8. Помогите развивать самоконтроль.

## **Раздаточный материал!!!**

*Упражнения, которые можно выполнять дома с детьми в период адаптации к школе*

### **«Пять вопросов в конце недели».**

В пятницу перед сном спросите у ребенка, доволен ли он, как прошла школьная неделя? Узнайте, что за пять учебных дней стало для него главным, показалось интересным, расстроило, обрадовало? Какие «роли» он выполнял за неделю: ученик, дежурный, зритель, участник дела или события, победитель, наказанный, помощник? Какие роли ему понравилось выполнять, а какие – нет? Какой из дней запомнился больше всего и почему?

### **«Беседа по фотографии класса».**

Положите перед собой фотографию класса вашего ребенка. Попросите «познакомить» вас с одноклассниками, показать соседей по парте. В дальнейшем через фотографию можно будет расспрашивать ребенка о взаимоотношениях в классе, о его личных симпатиях и антипатиях. Старайтесь, чтобы ребенок больше говорил о положительном и интересном в отношениях с одноклассниками. Не провоцируйте на «ябедничество», нужно дать понять, что вас интересуют не конфликты или проступки ребят, а его отношение к этому. Лучше не задавать вопросов «Кто у вас в классе больше всех хулиганит?» или «У кого самые плохие оценки?». Задавайте вопросы, которые помогут создать уважительное отношение к одноклассникам: «К кому можно обратиться за помощью?», «С кем интереснее играть?», «Кто самый веселый?».

### **«Портфельчик достижений».**

Главное назначение портфеля достижений – сформировать у ребенка положительную самооценку и внутреннюю мотивацию к учебе. В портфеле выделите два раздела: основной и дополнительный. В основной раздел поместите фотографии событий, успехов ребенка; рисунки, грамоты и дипломы. Дополнительный раздел поделите на графы: «Я хочу научиться» и «Я умею». Значение первой графы – подвести ребенка к постановке целей. Она служит для осознания того, что перед началом любой работы необходимо понять, чего ты хочешь добиться. Вкладывайте сюда карточки – условные обозначения результата деятельности ребенка. В графу «Я умею» перекладывайте карточки из раздела «Я хочу научиться», когда ребенок уже справился с задачей. Процесс «перекладывания» может быть торжественным.



## Рекомендации по организации режима дня первоклассника

- 1** Укладывайте ребенка спать не позднее 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки.
- 2** После школы первокласснику желательно дома спать днем, так как с непривычки детский организм будет сильно уставать.
- 3** В режим дня обязательно включите утреннюю зарядку и прогулки по 2 часа. На этом настаивают педиатры и невропатологи.
- 4** Прививайте ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении.
- 5** Следите за правильной осанкой ребенка за столом – расстояние от книги до глаз должно соблюдаться неуклонно.