**Групповая консультация родителей в рамках семейного клуба «Гармония»**  **по теме: «Адаптация первоклассников к школе»**

Переход из дошкольного, в младший школьный возраст нередко сопровождается кризисом 7 лет. Нормы и правила школьной жизни порой идут вразрез с желаниями ребенка. К этим нормам нужно адаптироваться.

Дети наряду с радостью, восторгом или удивлением по поводу происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. Свое новое положение ребенок не всегда осознает, но обязательно переживает его: он гордиться тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение.

**Возрастные особенности первоклассников.**

**Формируется самооценка личности.**

* Первоклассник уже понимает, что оценка его поступков определяется, прежде всего, тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей.
* Дети возбудимы, легко отвлекаются, т.к. лобные доли больших полушарий не сформированы, они сформируются к 13 годам.
* Особую роль в жизни школьника играет учитель, который выступает как центр его жизни.
* Период приспособления к требованиям школы, существует у 1-классников. У одних он длиться 1 месяц, у других 1 четверть, у 3-их растягивается на 1-ый учебный год.

**Особенности современного первоклассника:**

* У детей **большие различия** паспортного и физиологического развития. Сегодня нет ни одного класса, где был бы ровный контингент учащихся.
* У детей **обширная информированность** практически по любым вопросам. Но она совершенно бессистемна.
* У современных детей **сильнее ощущение своего «Я**» и более свободное независимое поведение. Высокий уровень самооценки.
* Наличие **недоверчивост**и к словам и поступкам взрослых. Нет веры во всё сказанное ими. Авторитет – не тот!
* У современных детей более **слабое здоровье.**
* 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.

**Трудности, которые могут возникнуть у первоклассников.**

  В первые дни, недели посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышается температура.

  Первоклассники отвлекаются быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

  Поведение нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

  Для детей характерна высокая утомляемость.

Адаптация к школе сложнее протекает у детей с индивидуальными особенностями нервной системы.

В группу риска входят:

* Гиперактивные дети. Концентрация внимания у них снижена, в силу особенностей психики им необходимо постоянно двигаться, и высидеть целый урок за партой для них – настоящий подвиг. Такие первоклассники чаще всего нарушают порядок в школе и первые месяцы учебы практически не усваивают материал.
* Дети с повышенным порогом утомляемости. Обусловлено это может быть индивидуальными особенностями личности или хроническими заболеваниями. Школьники с повышенной утомляемостью не могут долго концентрироваться на выполнеии заданий, что снижает их успехи в учебе.
* Одаренные первоклассники. До поступления в школу у таких дошкольников уже есть обширный запас знаний, и первые месяцы в школе им быть может просто скучно. Из-за этого они могут баловаться, не слушать учителей.
* Проблемы с адаптации в школе могут быть связаны с повышенными требованиями родителей. Не стоит ждать от ребенка невозможного – привыкание может занять не один месяц, и это считается нормальным.

**Обычно**

  Снижается первоначально непосредственный интерес к школе, занятиям.

  Начинает время от времени ныть, что учиться надоело (особенно в конце недели и четверти), но активно интересуется всем остальным.

  Радуется, когда не надо делать домашнее задание.

  Время от времени хочет остаться дома, пропустить уроки.

  Иногда выражает недовольство учителем или опасения по его поводу.

**Опасно**

  Полное отсутствие интереса к учёбе,

  Делает уроки только «из-под палки»

  Нежелание ходить в школу и вообще учиться выражается постоянно и открыто в формах активного протеста, либо симптомами болезней (кашель, насморк, рвота, понос), которые кончаются сразу после того, как разрешат остаться дома, либо, что гораздо реже, простой симуляцией этих симптомов.

  Очень не любит или боится учителя, испытывает по отношению к нему страх, бессилие или агрессию

  Ничего не интересно, безразличен ко всему, даже играм, если они требуют хоть какого-то напряжения.

  Вялость и безынициативность, когда дело касается школы и уроков

Беспокоиться нужно тогда, когда нежелание учиться являетсяустойчивым, выражается активно, отражает основное отношение ребёнка к школе.
**Уровни адаптации:**
**Оптимальный** – высокие адаптационные результаты при адекватных условиях;
**Высокий** – избыточный уровень; высокие результаты адаптации, достигнутые благодаря значительному психическому и моральному напряжению;
**Низкий** – обусловлен недостаточной требовательностью к себе;
**Дезадаптационный** – плохое эмоциональное самочувствие; невротические реакции (неумение приспосабливаться к школьной жизни).

**Основные причины нарушения адаптации:**

* Неадекватность требований педагога;
* Стресс ограничения времени;
* Перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные и физические).
* Несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
* Нарушение режима и организации учебных и внеучебных знаний;
* Нарушение психического и физиологического здоровья;
* Психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения.

**Проявления дезадаптации первоклассников:**

1.Неврозоподобные расстройства:

* Нарушение сна;
* Нарушение аппетита;
* Неадекватные реакции;
* Жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т.п.;
* Страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей и т.п.);
* Нарушение темпа речи (запинки).

2. Неврозы, невротические расстройства (энурез, заикание, неврозы навязчивых состояний и.т.п.).

3. Астенические состояния (снижение массы тела, бледность, синяки под глазами, неустойчивая, очень низкая работоспособность, повышенная утомляемость и т.п.).

4. Снижение сопротивляемости организма (частая заболеваемость).

5. Снижение учебной мотивации.

6. Снижение самооценки, повышенная тревожность, эмоциональное напряжение.

**Советы родителям:**

 **-**Поддерживайте становление ребенка учеником. Если вы будете заинтересованы в его делах, показывая серьезное отношение к достижениям, это поможет первокласснику обрести уверенность, которая поможет быстрее привыкнуть к новым условиям.

-Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался **«почемучкой»**. Школьник, не задающий вопросов, - это повод для родительской тревоги.

«Любознательность создаёт учёных». Надо учить задавать вопросы, прежде всего самому себе, использовать словари и т.п. Родители должны провоцировать задавание вопросов и ни в коем случае не отмахиваться от них.

 -Составьте распорядок дня, которому необходимо следовать вместе.

 -Помните, что похвала – это стимул к новым победам. Старайтесь в любой работе находить повод для похвалы.

 -С началом школьной жизни, у первоклассника появляется новый авторитет – учитель. Уважайте мнение ребенка о нем, не допускайте при нем никакой критики школы и учителя.

Семья должна формировать **культ интеллекта** – в создании домашней библиотеки, в интересных беседах, спорах. Объяснить ребёнку, что бесполезных знаний нет: всякое знание приносит пользу, только одно – сегодня, другое – завтра. Нужно всё начинать делать вместе с ребёнком.

Нужно ставить ребёнка в **ситуацию размышления**. Умение размышлять сформирует у него представление о последствиях каждого действия. Задача взрослого не столько в том, чтобы отвечать на вопрос ребёнка, сколько в том, чтобы побудить его думать, предлагать, выбирать…

-Почаще ставить себя на место своего ребёнка и вспоминать себя в его возрасте.

-Не игнорируйте проблемы, которые возникли в начале школьной жизни.

-Никогда ни с кем не сравнивайте своего ребенка – это приведет либо к повышенной гордости, либо к зависти и падению самооценки. Сравнивать можно только новые успехи вашего ребенка с его прежними достижениями.