**Родительское собрание в 1 классе**

**Тема**: Адаптация первоклассников в школе.

**Форма проведения: круглый стол.**

**Цели:**

-познакомить родителей с возможными проблемами адаптации детей в первый год обучения и аспектами воспитания в адаптационный период;

-разработать рекомендации для создания системы комфортных взаимоотношений с первоклассником;

-дать рекомендации родителям по организации режима дня первоклассника

**Участники**: родители первоклассников, классный руководитель, психолог, медицинский работник.

**Оформление, оборудование и инвентарь:**

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

2) памятки для родителей;

3) запись на интерактивной доске темы собрания, эпиграфа:

**Корень ученья горек,**

**да плод его сладок.**

Русская народная пословица.

**Ход собрания.**

**I Организационная часть. Вступительное слово классного руководителя.**

Поступление в школу — переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погружённость в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребёнок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряжённо трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д. В этот же период жизни, в 7 лет, меняется и весь психологический облик ребёнка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения. Для адаптации семилетнего ребёнка к новой социальной роли и новым взаимоотношениям с окружающими, для формирования адекватного коммуникативного поведения младшего школьника взрослым необходимо знать уже сформировавшееся коммуникативное поведение ребёнка, научиться понимать и правильно строить свои отношения с детьми. Цель нашего сегодняшнего собрания состоит в том, чтобы познакомить всех, кто небезразличен к жизни своих детей, их переживаниям и трудностям, с различными проблемами адаптации современного школьника.

**II Родительский практикум-игра «Ромашка эмоций и чувств».**

( Звучит спокойная музыка).

Уважаемые мамы и папы! Перед вами находится цветок ромашка, на лепестках которой написаны самые разнообразные чувства: позитивные и негативные, которые может испытывать человек. После того, как ваш ребёнок переступил школьный порог, в вашей душе, в вашем сердце прочно поселились чувства и эмоции, которые заполнили всё ваше существование. Подумайте и возьмите тот лепесток, на котором написано «чувство», которое вас переполняет более всего уже длительный период времени. Родители выбирают «чувство», обдумывают свой выбор, называют его, обосновывая, чем оно вызвано.

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

**III Что такое адаптация? Выступление классного руководителя.**

Адаптация — естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении (привыкании) к новым условиям жизни, новым социальным контактам, новым социальным ролям. Значение этого периода вхождения в непривычную для детей жизненную ситуацию проявляется в том, что от благополучия его протекания зависит не только успешность овладения учебной деятельностью, но комфортность пребывания в школе, эмоциональное здоровье ребёнка, его отношение к школе и обучению.

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребёнка в новую для него учебную деятельность.

Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребёнка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Тем не менее, начало школьного обучения является для каждого ребёнка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассника в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к её основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится месяц, у других — четверть, у третьих — растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребёнка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью. Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребёнка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своём развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассников.

**IV Выступление психолога.**

Психологическое упражнение «Знакомство».

Родители работают по схеме: Меня зовут..., я мама..., называют 3 положительных качества своего ребёнка.

Знакомство с результатами диагностики. ( на начало учебного года)

— Результаты диагностики показывают, что одной из причин школьной дезадаптации является инфантилизм (наблюдается у 78% детей)

«Что такое инфантилизм?».

***Инфантилизм-*** задержка физического и духовного развития на детской стадии (проявление наивного подхода в быту и в политике).

Причины:

1. врождённая патология — 15%
2. особенности воспитания в семье (гиперопека, гипоопека) — 85%

***Проявления:***

1.ребячество (желаемое состояние души — вечный праздник, игра)

2.пренебрежение к духовному

3.спортивное разрешение проблем (дать в глаз, вырвать двойку из дневника)

4. дела выбирает полегче, поинтереснее, где нет ответственности

5.предпочитает говорить о своих правах

6.эмоции поверхностные и бурные

7. артистичны

8 склонны к эмоциональным решениям

9. высока склонность к суицидам

10. внушаемы (очень быстро излечиваются от алкоголизма, наркомании и тут же выйдя из клиники, начинают пить, колоться)

11. склонны к экстремальным видам спорта

***Статистика:***

— среди несовершеннолетних нарушителей каждый пятый инфантил;

— среди взрослых нарушителей 50% инфантилов;

— среди наркоманов и алкоголиков 75% инфантилов;

-среди бродяг (бомжей) 95% инфантилов (причина — сенсорная жажда, рефлекс свободы);

— разводы чаще происходят по вине инфантилов (инфантильным людям лучше иметь супруга намного старше себя)

-75% суицидов совершают инфантилы.

Давайте попробуем понять какие условия способствуют развитию инфантилизма у детей.

***Психологическое упражнение «Гиперопека».***

Для проведения упражнения вызывается один родитель. Ему предлагается представить, что он ребёнок, который только недавно родился. Психолог выступает в роли его мамы, которая его очень любит и опекает. Слова психолога: «Проходит время, ребёночек растёт и вот он уже встал на ножки и начал ходить. Ему всё интересно, он забирается, куда только можно. Мамочка очень переживает, чтобы он не упал. Что же можно сделать? Можно завязать ребёнку ножки, мамочке так будет спокойнее. (завязываются ноги родителя).

А ребёнок продолжает расти. Ему хочется всё потрогать, всё взять. Он начинает протягивать руки к различным предметам, в том числе и опасным: электрическим розеткам, газовой плите и т.п. Мамочка очень боится. Что же теперь можно сделать? Можно завязать руки.( завязываются руки).

Проходит ещё время. Ребёнок начинает говорить. Очень часто он говорит то, что услышит на улице. А это бывают нецензурные выражения. Конечно, это не нравится его маме. Что можно сделать? Можно завязать рот. ( родителю завязывается рот).

Ребёнок растёт. Смотрит по телевизору различные передачи, фильмы, которые часто несут в себе негативную информацию. Как оградить ребёнка от этого, чтобы мамочке не волновалась? Можно завязать глаза и уши.

(родителю завязываются глаза и уши).

Вырос ребёночек, теперь он уже большой. Его сердце начинает любить и часто он выбирает не того, кто нравится его родителям. Как заставить отказаться от любви? Можно завязать сердце». (родителю завязывается сердце). (В итоге у участника упражнения оказываются завязанными ноги, руки, рот, глаза, уши, сердце).

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 спрашивается у остальных родителей, наблюдавших со стороны.

-А что вы чувствовали, что наблюдали со стороны?

***Рекомендации:***

1.Предоставить право выбора с 3-х лет (я сам).

2. Нести ответственность за свой выбор с 5 лет.

3.Выполнение порученного дела, самим не делать с 3-х лет.

4.Необходимо говорить о финансовой независимости.

5.Но раз мы уже опоздали, то существует необходимость начать все это делать прямо сейчас.

**V Выступление классного руководителя.**

-Сегодня мне хочется обратиться к вам с такими словами: «Дорога наша жизнь, но дороже детей нет ничего». Так давайте остановимся на некоторых важных аспектах воспитания в адаптационный период.

Чтобы обучать и воспитывать ребёнка, необходимо вникнуть в его душевный мир, понять его способ мышления, его взгляд на вещи. Этот процесс сложен и индивидуален. Здесь трудно дать какие-либо рекомендации. Нужно постараться добиться, чтобы уход за ребёнком и его воспитание не напоминало бесцельную суету.

Чтобы уберечь вас от некоторых, к сожалению, очень распространённых ошибок, мы хотим предложить вам памятку " Чтобы не было войны". В памятке описаны советы как разумно организовать жизнь вашего ребёнка, что обеспечит вам взаимное познание, убережёт вас от многих неприятностей и подарит часы общения с близким человеком. (Памятки раздаются родителям )

Мы рассмотрели с вами вопросы психолого — педагогической адаптации .

А сейчас о физиологической адаптации нам расскажет медицинский работник.

**VI Выступление медицинского работника.**

Чтобы организм ребёнка справился с предъявляемой школьной нагрузкой, необходимо рационально организовывать быт школьника, до мельчайших деталей продумав распорядок дня. Другими словами, строго выполнять режим дня.

Построенный с учётом возрастных анатомо-физиологических особенностей и состояния здоровья ребёнка, режим дня способствует правильному росту и развитию организма в целом, создаёт у ребёнка чувство бодрости, повышает его работоспособность. Режим дисциплинирует, помогает правильно сочетать труд и отдых, привыкать к новым условиям жизни.

Надо сказать, что в младшем школьном возрасте успеваемость учащихся в значительной степени зависит от их здоровья. Для сохранения здоровья важное значение имеет полноценный отдых, и прежде всего сон. Даже небольшое, но систематическое недосыпание вредно сказывается на самочувствии и здоровье детей. Поэтому в семье надо обратить особое внимание на то, чтобы у школьника был достаточный и спокойный сон. Продолжительность сна детей младшего школьного возраста колеблется в пределах 10-12 часов, но при определении времени для сна в каждом конкретном случае следует учитывать состояние здоровья ребёнка, его дневную нагрузку.

При организации сна детей младшего школьного возраста необходимо:

1) следить, чтобы ребёнок спал положенное для его возраста количество часов, ложился и вставал в определённое время;

2) приучить ребёнка к выполнению перед сном гигиенических процедур (умываться, чистить зубы, мыть ноги);

3) не разрешать ребёнку пред сном возбуждающих развлечений (просмотр несоответствующих возрасту телевизионных передач, шумные игры); не давать непосредственно перед сном плотного ужина, кофе или какао, крепкого чая;

4) в помещении, где засыпает ребёнок, создать спокойную обстановку: устранить яркий свет, прекратить громкие разговоры, выключить телевизор и т.д.

Не следует пренебрегать указаниями гигиенистов о времени подъёма и отхода ко сну. Здесь важно помнить о полезной привычке — рано ложиться и рано вставать, которая закрепилась в нашем быту с незапамятных времён.

Ученику надо вставать не за полчаса до начала занятий, чтобы наспех проглотить свой завтрак и домчаться до школы, а примерно за полтора часа. Школьник должен самостоятельно убрать свою постель .Совершенно необходимо, чтобы дети делали утреннюю гимнастику. Гигиеническая гимнастика благотворно воздействует на центральную нервную систему ребёнка, активизирует работу системы кровообращения и дыхания, устраняет и предупреждает функциональные отклонения в отдельных системах организма, способствует вхождению в ритм рабочего дня.

При организации питания ребёнка родители чаще обращают внимание на качество и калорийность пищи, чем на строгое соблюдение постоянного времени её приёма. Рациональное же питание предусматривает не только оптимальную сбалансированность пищевых веществ (белков, жиров, углеводов, витаминов и минеральных солей) соответственно возрасту, но и правильный режим питания, то есть приём пищи в течение дня в строго определённое время.

В младшем школьном возрасте рекомендуется кормить ребёнка не реже четырёх раз в день, примерно через каждые 3-4 часа. Утром ребёнок должен получать горячий завтрак (каша, картофель), а также чай или молоко. Обед в строго определённое время, обязательно с первым блюдом, а также необходим полдник. Ужин должен быть лёгким и давать его следует за 1-1,5 часа до сна.

*Какие ошибки допускают родители при организации учебного труда младшего школьника?*

— Не выделяют для учебного домашнего труда определённого времени. Дети делают уроки, когда хотят, зачастую забывают о них или делают под нажимом взрослых.

-Перед домашней учебной работой ребёнок плохо отдохнул, не потрудился физически. Поэтому приступает к ней с неохотой, работает небрежно.

— Заставляют ребёнка ожидать прихода с работы взрослых и только тогда делать уроки. К этому времени ребёнок уже устал, даже если он находился на улице. Исследования гигиенистов показали, что подвижные игры в течение длительного времени (более 2 часов) переутомляют детей и снижают их готовность к умственному труду.

— Строго не ограничивают в режиме дня время начала и окончания работы над домашними заданиями. Поэтому ребёнок не организованно включается в работу, не проявляет в ней достаточного прилежания. Время для уроков надо выбирать самое продуктивное ( с учётом суточных колебаний умственной работоспособности): утром — с 9 до 11.30, а вечером — с 16 до 17.30. Это время строго фиксировать в режиме дня и не допускать его срыва.

Отдых должен быть активным. Полноценный отдых — это смена видов деятельности. После нескольких часов работы за школьной партой ребёнку необходимо пребывание на свежем воздухе в подвижном состоянии (спортивные игры, физический труд). Пассивный отдых дома и на улице (бесцельное хождение) ведёт к потере работоспособности, постепенно воспитывает лень, нежелание делать полезное для людей дело. Прогулка необходима и после приготовления домашних заданий.

**VII 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, встретились со специалистами, а теперь пришла пора подвести итоги нашей встречи.

**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.

**VIII 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

Так хочется, чтобы в наше непростое время дети были по-настоящему счастливы!