

ГРУППОВАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ для родителей первоклассников. 2 ч.

ТЕМА: «Адаптация детей в первом классе»

ЦЕЛЬ: Оказание психологической помощи родителям,
дети, которых пошли в первый класс.

ЗАДАЧИ:

- Познакомить родителей с трудностями, с которыми приходится сталкиваться ребенку на начало обучения.
- Повысить компетентность родителей в вопросе укрепления психологического здоровья на начальном этапе обучения.
- Активизировать родительские чувства.
- Дать родителям возможность поближе узнать друг друга.

ОБОРУДОВАНИЕ:

1. Выставка литературы по теме консультации.
2. Рекомендательный список развивающих игр для детей данного возраста.
3. Слайды : «Уровни адаптации первоклассников к школе» по А.Л. Венгеру, «Принципы отношений родителей с детьми», «Родительские заповеди».
4. Рекомендательный список литературы.

Школа: МБОУ «Усть-Калманская СОШ»

Консультируемый: Родители учащихся первого класса.

Консультант: педагог-психолог Шмакова Н.И.

№ п/п	Структурные компоненты консультирования	Содержание
1.	Ключевые слова, отображающие контент консультации.	Адаптация ребенка к школе; способность ребенка к адаптации; психическое и соматическое здоровье; эмоциональное благополучие; неблагоприятные эмоциональные состояния: фрустрация, дискомфорт, агрессия, тревожность, страхи; семья; типы воспитания и взаимодействия в семье.
2.	Краткая аннотация контента.	Важные изменения, происходящие с ребенком при поступлении в школу. Влияние адаптации на дальнейшую учебную деятельность ребенка, его личностное развитие, психологическое и соматическое здоровье. Психосоматические заболевания. Влияние эмоционального состояния ребенка на его здоровье и развитие личности. Возможности семьи в укреплении психологического здоровья всех её членов. Способы взаимодействия с детьми в семье. Принципы отношений родителей с детьми. Родительские заповеди. Выяснение уровня успешности консультирования. Выводы. Рекомендательный список литературы.
3.	Запрос на консультирование.	«Я, не знаю, как помочь своему ребенку первокласснику успешно войти в учебный процесс и наладить отношения с одноклассниками?»

4.	Консультационный текст.	Для того, чтобы ребенок, поступивший в первый класс, успешно адаптировался к школе важны не только усилия школы, но и помощь и поддержка семьи. В контексте ответа на ваш запрос, предлагаю информацию о влиянии адаптационного периода в первом классе на становление личности ребенка, учебную деятельность и его психологическое здоровье. А также познакомить с типичными трудностями, которые встречаются ребенку в начале поступления в школу, способами взаимоотношений родителей и детей. Когда ребенок приходит в школу его жизнь кардинальным образом меняется. Прежде всего, появляются новые обязанности и требования (вовремя прийти на урок, высидеть положенное время, не отвлекаться, не разговаривать и пр.) кроме того, учение – это труд, который требует от ребенка большого умственного напряжения. Необходимо готовить домашние задания. Таким образом, меняется весь уклад жизни первоклассника (особенно детей, не посещавших детский сад) и необходимы время и силы, чтобы ребенок приспособился к этим новым условиям, т. е. адаптировался. От того, насколько успешно пройдет период адаптации ребенка к школе, зависит очень многое: - работоспособность и успеваемость в последующие годы (многие проблемы старшего школьника заложены в начальной школе); - учебный процесс – самая важная часть школьной жизни ребенка, так как если нет успехов в учебе, то ребенок не сможет занять соответствующее положение в группе сверстников, а значит, окажется на обочине; таким образом, насколько успешным он будет в жизни, напрямую зависит от успехов в школе. Мы, взрослые, должны помочь ребенку в этот сложный, но очень важный период его жизни. Прежде чем продолжим обсуждать эту тему, мы начнем нашу работу с традиционной процедуры знакомства (О.С. Вольхина «Школа самопознания, саморазвития, самореализации»): 1. Визитная карточка. 2. Круг. 3. Упражнение «Раздели мою радость со мной!». Представьтесь, вспомните о радостных событиях, которые произвели наибольшее впечатление, расскажите о них. 4. Обсуждение и принятие правил совместной работы: ● Доверительный стиль общения. ● Общение по принципу «здесь и теперь». ● Персонификация высказываний. ● Искренность в общении. ● Конфиденциальность всего происходящего в группе. ● Определение сильных сторон личности. ● Недопустимость непосредственных оценок человека. ● Активное участие в происходящем. ● Уважение к говорящему.
----	--------------------------------	---

		• Постоянный самоанализ. 5. Интервью: • Какие проблемы возникли у вас при поступлении вашего ребенка в школу? • Какие шаги вы предприняли по устранению этих проблем? • Что получилось у вас, а что вызвало трудности? • Какие вопросы вы хотели бы обсудить вместе со мной и какой результат вы хотите получить? 6. Упражнение «Воспоминания детства». Закройте глаза, вспомните себя в первом классе. Что Вам наиболее запомнилось? Какие трудности пришлось Вам испытать? Как Вы преодолели их? Повлияло ли это на Вашу дальнейшую жизнь в школе? Это называется адаптацией, т.е приспособление к успешному функционированию в данной среде, а также способность к дальнейшему психологическому, личностному и социальному развитию. Различают физиологическую (изменение чувствительности анализаторов в результате их приспособления силы воздействующих раздражителей) и социально-психологическую адаптацию (активное приспособление к условиям новой социальной среды). Приспособление ребенка к новым условиям, в частности, к школе, является важной проблемой как для учителей, так и для родителей. В зависимости от состояния здоровья ребенка адаптация к школе, к условиям жизни может протекать по-разному. Есть дети с легкой адаптацией. Легкая адаптация характеризуется напряженностью функциональных систем ребенка, которая компенсируется в течение первой четверти. Адаптация средней тяжести: нарушение самочувствия и здоровья более выражены и могут наблюдаться в течение первого полугодия. У части детей адаптация протекает более тяжело. При этом значительные нарушения в состоянии здоровья нарастают от начала к концу учебного года. Легкую адаптацию и адаптацию средней тяжести можно считать закономерной реакцией организма на изменившиеся условия жизни. Тяжелое протекание адаптации свидетельствуют о непосильности учебных нагрузок и режима обучения для организма первоклассника. Социально-психологическая адаптация может также проходить по-разному и различается по скорости и устойчивости. Можно выделить три группы. Первая группа детей (56%) адаптируются к школе в течение первых двух месяцев обучения. Часть из них не испытывают затруднений с начала учебы. Они добросовестны, доброжелательны, быстро приобретают друзей. У них хорошее настроение, спокойное эмоциональное состояние. Для части ребят возникают сложности в приобретении социальных
--	--	---

контактов: сфера их общения в первые два месяца ограничена, активность на уроке снижена. В конце октября происходит смена поведенческих реакций., повышается активность на уроках.

Вторая группа (30% детей) с неустойчивой адаптацией. Их отличает более длительный период проявления неблагоприятных форм поведения. Это связано с плохой подготовкой детей к школе, с низким уровнем развития у них познавательных интересов. В начале учебы у них происходит перестройка: нарушается учебная активность, она кратковременна и заменяется игрой. Дети рисуют на уроках, играют. Это говорит о социальной незрелости детей. У некоторых из них в первые 3-4 месяца отмечаются трудности во взаимоотношениях с учителем и одноклассниками.

Третья группа детей (14%) – у них слабо выражена учебная активность, отсутствие успехов в учебе снижает их социальный статус. Постоянно меняется характер взаимоотношений с учителем, требования выполняются формально. Такие дети теряются в ответах на вопросы учителя, перемены часто проводят в одиночестве, их лицо отражает эмоциональный дискомфорт: тревога, печаль.

Наиболее напряженными для всех детей являются первые четыре недели обучения. Этот период называется «острой» адаптацией. Во время адаптации изменяется вся жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Задача родителей – помочь своему ребенку как можно безболезненной прожить этот период.

- Упражнение «Достижение». Каждый родитель получает лист бумаги. Нарисовать круг, в центре которого – Буква «Я». Задание: дорисовать цветок, на лепестках которого написать свои родительские достижения в помощи ребенку в адаптационный период. Обсуждение.
- Тест «Если вы недовольны своим ребенком...»
 1. На чем вы больше акцентируете свое внимание?

На ребенке _____ На поведении _____

- Какие эмоции вы при этом демонстрируете?

Отрицательные _____ Положительные _____

- Когда вы обсуждаете проступок?

Немедленно _____ Позже _____

- Какое поведение демонстрируете?

Я часто веду себя _____ Я никогда не веду себя агрессивно _____

Неправильные реакции родителей приводят к возникновению эмоциональных конфликтов, чувства вины, формируют грубые черты характера, а также уменьшают способность ребенка к адаптации. При этом может сформироваться неблагоприятное эмоциональное состояние: ощущение дискомфорта в тех или иных подсистемах или организма в целом. К неблагоприятным эмоциональным состояниям относятся: агрессивность,

пассивность, страхи, плаксивость, повышенная тревожность, депрессия.

- *Фрустрация – психологическое состояние внутреннего напряжения, досады, раздражительности. Это состояние возникает в условиях действия факторов, препятствующих нормальному осуществлению деятельности человека, или в ситуации конфликта.*
- *Дискомфорт – состояние рассогласования физиологических и психических функций. Состояние напряженности (стресса) подразделяют на напряженность моторную, психическую и эмоциональную.*
- *Агрессивные проявления детей имеют как положительную, так и отрицательную оценку, агрессия может также быть защитной реакцией ребенка на неблагоприятные условия, иметь вербальные и невербальные формы проявления. Возникая в критической ситуации эти проявления могут выполнять защитную функцию, иногда функцию выхода из ситуации.*
- *Тревожность определяется как отрицательное переживание беспокойства и ожидания неблагоприятия. Состояние тревожности проявляется в ситуациях, в которых ребенку, казалось бы, ничего не грозит. Такие дети отличаются повышенным беспокойством, мнительностью, впечатлительностью. Школьная тревожность, «школьный невроз» - это сравнительно легкая степень проявления эмоционального неблагоприятия. Она выражается в волнении, повышенном беспокойстве в учебных ситуациях, в классе, в ожидании плохого отношения к себе, отрицательной оценке со стороны педагогов, сверстников. Ребенок постоянно чувствует собственную неадекватность, неполноценность, не уверен в правильности собственного поведения, своих решений.*
- *Страх, в отличие от тревожности, - это «эмоционально заостренное» в сознании человека переживание конкретной угрозы для его жизни и благополучия. Страхи могут быть возрастными, а также носить невротический характер. Показателями неблагоприятного эмоционального состояния также являются патологические привычки: сосание пальца, грызение ногтей, а также «застревание» на каких-либо действиях, которые замещают нереализованные эмоциональные потребности ребенка. Сигналом эмоционального неблагоприятия могут стать нарушения сна детей, тики.*

Целью воспитания является здоровье ребенка и его человеческое счастье. Состояние здоровья – психического

или соматического – это состояние нормы. Одной из составляющих психологического здоровья является душевное благополучие личности человека, в частности, ребенка.

Задание: составьте свои рекомендации по установлению доверительных отношений с ребенком. Обсуждение положений с приведением примеров из собственного опыта воспитания.

Общие положения, выработанных рекомендаций:

- Не сбрасывать на ребенка груз своих проблем, не делать ребенка «громоотводом».
- Не подавлять, не игнорировать ребенка, если он «не хочет играть по вашим правилам».
- Если вы испытываете гнев, тревогу, раздражение, - избегать общения с ребенком в этот момент.
- Насильственные методы не только не исправят положение, но и больше усилят негативную реакцию ребенка.
- Сотрудничайте и решайте проблемы вместе с ребенком, а не вместо него.
- Не навязывайте себя своему ребенку, если он по каким-то причинам не хочет с вами общаться.
- Если вы не знаете, что нужно делать в трудной ситуации, не торопитесь с решением.

Душевное здоровье – это возможность жить полноценной жизнью. М. Палохеймо, финский врач.

Что может сделать семья для укрепления психического здоровья её членов?

Семья – целостная система, которая стремится и к сохранению сложившихся связей между её элементами и в то же время – к эволюции, развитию. И тогда система превращается в нечто новое. Этот процесс постоянный, в противном случае системе грозит гибель. Поэтому очень важно уметь замечать эти изменения и вовремя изменять методы, способы, приемы воспитания, иначе будут возникать проблемы, конфликты, ссоры. Надо научиться чувствовать перемены в наших детях, предвидеть их и быть к ним готовыми. Важно понять, что эти кризисы помогают развиваться каждому члену семьи, учат чему-то; главное, понять, чему они нас учат, что положительное мы можем из нее взять.

Упражнение «Визуализация».

Представьте своего ребенка чем-то огорченным, обиженным. Посмотрите, какое у него выражение лица: губы дрожат, в глазах затаилась боль. Ему сейчас плохо. Мысленно подойдите к нему, погладьте его голову, особенно область затылка, прижмите его к себе, успокойте, скажите, что вы его очень любите, что он вам дорог. Пусть он немного поплачет, это слезы облегчения. А теперь снова посмотрите на него, он успокоился, улыбается вам, вы видите его сияющие глаза, еще полные слез, но боли там уже нет, а только радость и

благодарность вам. Как мало нашим детям надо от нас – нашей любви, и как много им надо от нас – нашей любви! Нам ничего не стоит проявить эту любовь к собственным детям, сказать о ней им! Запомните свое состояние. Пусть оно помогает вам в трудные минуты жизни. Это будет ваш ресурс, резерв, который хранится в вашем сердце, и пусть он не иссякает вовек!

Притча «Бабочка»

В далекой стране жил мудрец, который мог справедливо рассудить любой спор, любое разногласие, все, кто к нему обращались, уходили от него удовлетворенными. Слава о мудреце разнеслась по всей земле.

Один человек, очень злой и завистливый, решил опозорить мудреца. Он сказал своему приятелю: «Хочешь, я посрамлю мудреца? Я поймаю бабочку и спрячу её в своих ладонях. Когда мы придем к мудрецу, я спрошу у него, что у меня в ладонях – живое или неживое. Если он скажет: «Живое», я бабочку незаметно раздавлю, а если он скажет: «Неживое», я выпущу бабочку на волю». Пришли они к мудрецу, и человек спросил: «Что у меня: живое или неживое?» «Все в твоих руках», ответил мудрец.

Ребенок, которого мы воспитываем, тоже находится в наших руках, и от нас зависит, что и кто из (наших рук) выйдет в жизнь.

Выводы: Практически у каждого родителя возникают те или иные проблемы (большие и маленькие), которые возникают на первом этапе обучения ребенка. Кто-то решает их сам, кому-то требуется помощь специалистов: педагога, психолога. Но для всех родителей имеются общие заповеди-помощники, применение которых во взаимоотношениях с ребенком обеспечат ему успешное вхождение в школьную жизнь, сделают учебу желанной и радостной.

Рефлексия:

1. Смогли ли мы с вами ответить на поставленный вопрос?
2. Что еще мы можем сделать по этому поводу?
3. А далее я предлагаю вам ознакомиться со списком литературы, в которой вы сможете найти некоторые ответы, а также получить информацию в Интернете с помощью информационных ресурсов. Кроме того, я подготовила рекомендации, которые выведены на слайды, при необходимости вы можете использовать их в воспитании детей. Если, изучив рекомендованные вам дополнительные источники, у вас все еще остались неясными какие-то вопросы или в ходе консультации появились новые, сформулируйте их и оставьте учителю. Ваши дополнительные вопросы будут рассмотрены и при необходимости переданы специалистам для продолжения консультирования.

СЛАЙДЫ:

1. ПРИНЦИПЫ ВОСПИТАНИЯ.

1. **Сначала установите границы, затем требуйте их соблюдения.** Ребенок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении, до того, как призовут его к ответственности. Это исключает чувство несправедливости, которое испытывает малыш, когда его наказывают за нечаянные проступки или оплошности. Если вы не установили правила – не требуйте их исполнения.

2. **На вызывающее поведение отвечайте уверенно и решительно.**

Если ребенок понимает, что от него хотят, он должен отвечать за свои поступки соответственно этому пониманию. Часто ребенок просто проверяет нас, насколько мы последовательны в своих правилах и запретах. Поэтому взрослый в этих битвах должен побеждать уверенно и решительно. Когда старший постоянно проигрывает сражения, ударяясь то в слезы, то в крик или высказывая еще какие-нибудь признаки беспомощности, в их «образе» в глазах детей происходят роковые изменения (сначала отец – бог, потом – не бог, а потом – не бог вестъ что). Из надежных руководителей они превращаются в бесхребетных медуз, не достойных уважения и преданности.

3. **Отличайте своеволие от детской безответственности.**

Ребенка нельзя наказывать за поведение, в котором не было злого непослушания. Если он забыл накормить собаку, не вынес мусор из ведра, не заправил кровать или что-то потерял, то это типичное для детей поведение. Здесь действует механизм защиты незрелого сознания от забот и тягот взрослой жизни. И меры в таких случаях нужно принимать другие (терпеливо учит быть самостоятельным и ответственным).

4. **Когда конфликт исчерпан – утешьте и объясните.**

Когда битва отшумела, покажите, что вы по-прежнему любите своего ребенка, скажите ему об этом, покрепче обнимите его. А потом еще раз объясните, за что он был наказан и как в другой раз избежать неприятности. Ребенок должен понять, что вы простили ему.

5. **Не требуйте невозможного.**

Вы должны быть абсолютно уверены в том, что ваш ребенок действительно в состоянии исполнить то, что вы от него требуете. Никогда не наказывайте его за то. Что он нечаянно намочил постель, за плохую учебу, если вы видите, что у него просто не получается. Требование невозможного – источник неразрешимых конфликтов; для ребенка тут просто нет выхода. Такая ситуация исподволь разрушает его эмоциональный аппарат, делает его невротиком.

6. **Руководствуйтесь любовью.**

Даже если кое-какие родительские промахи и недочеты неизбежны, в целом те отношения с детьми (и не только с

детьми), где преобладают настоящая любовь и теплота, можно считать здоровым.

(Д. Добсон. **Непослушный ребенок**. М., 1992)

Вы хотите, чтобы ваш ребенок ходил в школу с удовольствием?

- Следите за тем, чтобы он вовремя ложился спать. Невыспавшийся ребенок на уроке – грустное зрелище.
 - Не говорите о школе, не критикуйте школу в присутствии детей.
 - Пусть ребенок видит, что вы с интересом относитесь к заданиям, которые он получает, к книгам, которые он приносит из школы.
 - Читайте сами, и пусть ребенок видит, что свободное время мама и папа проводят не только у телевизора.
 - Учите ребенка выражать свои мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. Если сын или дочь рассказывают вам о событии, которое произвело на них впечатление, - предложите им записать этот рассказ, а вечером прочитайте всем членам семьи.
- Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни.

Принципы отношений родителей с детьми.

- **Я не всезнайка.**
Поэтому, я не буду пытаться быть им.
- **Я хочу, чтобы меня любили.**
Поэтому, я буду открыт любящим детям.
- **Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства.**
Поэтому, я позволяю детям учить меня.
- **Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий.**
Поэтому, я объединяю свои усилия с усилиями ребенка.
- **Я люблю, когда меня принимают таким, каков я на самом деле.**
Поэтому, я буду сопереживать ребенку и ценить его.
- **Я – единственный, кто может прожить мою жизнь.**
Поэтому, я не буду стремиться к тому, чтобы решать всё и всегда за ребенка.
- **Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя.**
Поэтому, я буду признавать и подтверждать чувство *самости* у ребенка.
- **Я не могу сделать так, чтобы страх, боль, разочарование и стрессы исчезли полностью из жизни ребенка.**
Поэтому, я буду стараться смягчать удары.
- **Я чувствую страх, когда я беззащитен.**

Поэтому. я буду прикасаться к внутреннему миру беззащитного ребенка с добротой, лаской и нежностью.

Родительские заповеди.

- ❖ *Я буду внимательно слушать тебя:* твои чувства и мысли. *Я услышу твою боль, твои мучения, твой гнев, печаль, радость.*
- ❖ *Я буду уважать тебя и твои решения,* которые ты принимаешь по отношению к себе.
- ❖ *Я могу всегда соглашаться с тобой,* но я буду всегда уважать тебя и твою правду (найденную тобой).
- ❖ *Я буду подбадривать и поддерживать тебя,* чтобы ты пробовал новое, но я никогда не буду толкать тебя силой.
- ❖ *Я учусь у тебя и* открыт новому опыту, который я познаю в общении с тобой; временами я совершаю ошибки, временами я заблуждаюсь, несправедлив к тебе. В таких случаях я об этом скажу тебе прямо, скажу «прости».

Об этом полезно помнить!

Если ребенка часто критикуют – он учится осуждать.

Если ребенку часто демонстрируют враждебность – он учится драться.

Если ребенка часто высмеивают – он учится быть робким.

Если ребенка часто позорят – он учится быть виноватым.

Если к ребенку часто бывают снисходительными – он учится быть терпеливым.

Если ребенка часто подбадривают – он учится уверенности в себе.

Если ребенка часто хвалят – он учится оценивать.

Если с ребенком обычно честны – он учится справедливости.

Если ребенок живет с чувством безопасности – он учится верить.

Если ребенка часто одобряют – он учится хорошо к себе относиться.

Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным – он учится находить в этом мире любовь.

Список рекомендуемой литературы:

1. Ананьева Е. И. и др. Дочки – матери. С-П, 2000.
2. Безруких М.М. «Портрет» будущего первоклассника // Дошкольное воспитание. 2003. №3. С. 47 – 59.
3. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитании. – М., 1988.
4. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. М., 1993.
5. Адаптация в первом классе. Интернет.Форум соц. сети. [http:// www. doshkolniki. ru / forum /index. php? PAGE _ NAME = read & FID = 1&TID = 37](http://www.doshkolniki.ru/forum/index.php?PAGE_NAME=read&FID=1&TID=37)

		6. Психологический настрой. Первоклассник в школе. http:// www. uchportal.ru/load/147-1-0-7184 7. Детский психолог-психоаналитик, психологическая помощи в Санкт – Петербурге. Психоаналитический центр на Васильевском. http://detmir.net/detail.php?id=6007&.print=1 .
5.	Список литературы и других источников, которые использовались для подготовки текста консультации	Проект консультации составлен на основе материалов: 1. Учителю о психологическом здоровье младших школьников: Практическое пособие / Под ред. Л.С. Колмогоровой. – Барнаул: БГПУ, 2004. 2. Безруких М.М. «Портрет» будущего первоклассника // Дошкольное воспитание. 2003. № 3. 3. Бушелева Б.В. Поговорим о воспитании. – М., 1988. 4. Вольхина О.С. Школа самопознания, саморазвития, самореализации: Методическая разработка психотренинговых занятий для школьных педагогов-психологов. 5. Горбунова Л.Н., Сикорская Т.В. Методические материалы, используемые в процессе обучения консультированию. – М., 2008. 6. Учимся общаться с ребенком: Руководство для воспитателя детского сада /Под ред. В.А. Петровского, А.М. Виноградова. – М., 1993. 7. Ротенберг Р. Растить здоровым: Детская энциклопедия здоровья. М., 1993. 8. Цукерман Г. А., Поливанова Н.К. Введение в школьную жизнь. Томск. 1992. 9. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.,1990.