**Батькiвськi збори**

***Тема.*** Успiшна адаптацiя першокласникiв до школи як умова гармонiйного розвитку особистостi.

***Обладнання.*** Таблицi “Готовнiсть дитини до школи”, “Режим дня першокласника”; дiагностичний матерiал; виставка перших зошитiв учнiв; фотогазета “Перший день у школi”; пам’ятки для батькiв.

 ***План***

1. Знайомство.

2. Повiдомлення психолога «Про складовi готовностi дитини до школи”.

3. Повiдомлення вчителя “Режим дня першокласника”.

4. Дiлова гра “Готовнiсть дитини до школи”.

• Об’єднання в групи.

• Вироблення правил спiвпрацi.

• Ознайомлення iз завданнями та вирiшення проблемних ситуацiй.

5. Психолого-фiзiологiчна готовнiсть дитини до школи. *(Слово педагога. Робота з таблицями.)*

6. Аналiз дiагностичних матерiалiв.

7. Поради батькам.

8. На книжкову полицю батькiв.

 **1. Знайомство.**

“Мене звати ... Я хочу побажати своїй дитинi ...“.

**2. Готовнiсть дiтей до школи. Виступ психолога.**

— Успiшнiсть навчання значною мiрою залежить вiд того, наскiльки готовими до цiєї нової складної дiяльностi прийдуть дiти до школи.

**Що ми розумiємо пiд поняттям “готовнiсть до школи”?**

\*  Емоційно - вольова готовнiсть

\*  Фiзична готовнiсть

\*  Мовленнєво-комунiкативна готовнiсть

\*  Позитивна  мотивацiя

\*  Інтелектуальна готовнiсть

\*  Соцiальна зрiлiсть

\*  Психічний розвиток

**3. Виступ учителя.**

— Дитина пiшла в перший клас…

Вiдбувається змiна провiдних видiв дiяльностi: мiсце гри поступово займає навчання. Яким воно буде? Чи буде воно упішним для вашої дитини? Адже новi обов’язки вимагають вiд дитини зiбраностi, затрат духовних i фiзичних сил. Ось чому так важливо розпорядок дня школяра продумати до найдрiбнiших деталей.

Вiдомий фiзiолог І.П. Павлов вважав, що дотримуючись певного розпорядку дня, ми допомагаємо роботi нервових клiтин, запобiгаємо виснаженню нервової системи, перевтомi.

 **Розглянемо робочий день першокласника.**

***Пiдйом.*** Школяр має вставати о 7 годинi ранку. Наступнi 50 хвилин витрачаються на ранкову гiмнастику, воднi процедури, снiданок. Зарядка тонiзує нервову систему, полiпшує роботу серця, легень, сприяє гарнiй поставi. Снiданок дитинi потрiбен легкий, оскiльки попереду об 10 годинi 30 хвилин її чекає другий гарячий снiданок у школi. Нехай вдома дитина вип’є чай, з’їсть печиво, фрукти.

***Дорога до школи.*** Батьки повиннi показати дитинi найбезпечнiший шлях до школи, постiйно нагадувати про дотримання правил вуличного руху.

***Заняття у школi*** тривають до 12 год 30 хв. Перерва мiж шкiльними заняттями i домашнiми має становити 3 - 3,5 години. Цей час витрачається на обiд, пiсляобiднiй вiдпочинок, заняття за iнтересами, прогулянку на свiжому повiтрi. Для першокласникiв важливий денний сон протягом години.

Для вiдновлення зниженої на кiнець першої половини дня працездатностi доцiльний активний вiдпочинок. Молодшим школярам рекомендують перебувати на свiжому повiтрi не менше трьох годин в день. Це необхідно для того, щоб дитина росла здоровою.

***Виконання домашнiх завдань***. Близько 16 години учень приступає до виконання домашнiх завдань. Рацiонально обладнаний робочий куточок сприяє зосередженостi, а звичка пiдтримувати в ньому порядок виховує почуття вiдповiдальностi.

Свiтло на столі має падати злiва. Меблi — вiдповiдати зросту школяра. Висота стiльця має бути такою, щоб нога всiєю ступнею торкалася до пiдлоги. Батьки мають стежити за правильною поставою пiд час письма та читання. Голова — у вертикальному положеннi або трохи нахилена вперед (пiд кутом не бiльше 15°). Тулуб теж трохи нахилений уперед, передплiччя вiльно лежать на столi. Вiдстань вiд очей до предметiв має становити 30 - 35см.

Заняття тривають 30 хвилин. Перерви мiж ними — 5 - 10 хвилин.

***Вечiрнiй відпочинок.*** Цей час використовується вiдповiдно до особистих нахилiв i iнтересiв дитини. Вона завжди має бути впевненою, що в неї знай- деться час для спiлкування з батьками i друзями, для читання улюблених книжок, малювання, конструювання, заняття спортом, перегляду телепередач. Лiкарi та психологи радять дивитися телепередачi не частiше трьох разiв на тиждень, причому сумарна тривалiсть не повинна перевищувати 6 - 7 годин.

***Вечеря*** має бути легкою i становити не бiльше 20 % денного рацiону.

***Перед сном*** дитина має скласти в ранець все, що необхiдно для занять, пiдготувати одяг, взуття до наступного дня.

***Сон.*** Першокласника рекомендують вкладати спати не пiзнiше 21.00. Щоб забезпечити достатньо глибокий сон, необхідно привчити дитину лягати i вставати завжди в один i той самий час; практикувати перед сном 20 - 30 хвилиннi прогулянки на свiжому повiтрi, спати при вiдчиненiй кватирцi.

Вiдхилення вiд режиму має бути розумним, iндивiдуальним для кожної дитини, але батьки завжди мають дбати про те, щоб сприяти дотриманню учнями основних режимних моментiв: глибокий i мiцний сон, повноцінне харчування, достатнє перебування на свiжому повiтрi, забезпечення загального розвитку дитини тощо.

 **4. Дiлова гра “Готовнiсть дитини до школи”.**

Основнi правила гри:

• бути активними учасниками;

• уважно прислухатися до думки кожного;

• у грi немає глядачiв, усi учасники.

Кожна група отримує опис ситуацiї. Завдання: ознайомитися з текстом i вiдповiсти на запитання.

 ***Ситуацiя 1.*** Дiвчинка до 6-рiчного вiку виховувалась у бабусi в селi. Влiтку перед початком навчання батьки забрали її в мiсто. З перших днiв навчання у дитини виникли проблеми в спiлкуваннi з однолiтками. Пiд час знайомства вона не могла розповiсти про себе. Чому?

*Запитання.* Чи потрiбно активiзувати iнтерес дитини до навколишнього свiту? Якими знаннями повинна володiти дитина 6 - 7 рокiв?

*Вчитель (психолог) підводить пiдсумок.* Інтелектуальна готовнiсть передбачає сформованiсть уваги, розвинену пам’ять, операцiї аналiзу, синтезу, узагальнення. До 6 - 7 рокiв дитина повинна знати свою адресу, назву мiста (села), де мешкає, назву своєї країни та її столицю; iм’я та по батьковi батькiв, де вони працюють, розумiти, що бабуся — це мама батька чи матерi. Повинна знати пори року, їх послiдовнiсть й основнi ознаки, назви мiсяцiв, днi тижня; основнi види дерев, квiтiв, розрiзняти домашнiх i диких тварин, тобто орiєнтуватися в часi, просторi, найближчому оточеннi.

Отож, це iнтелектуальна готовнiсть.

 ***Ситуація 2.***  Дитина володiє високим рiвнем знань та навичок, необхiдних для навчання в школi. У ходi дiагностування мотивацiйної готовностi хлопчик сказав: “Я вiдвiдую школу тому, що мене мама примушує. А якщо б не мама, я б до школи не ходив”.

*Запитання.* Чи буде успiшним навчання дитини у школi? Якi вашi рекомендацiї щодо формування мотивацiйної готовностi?

Отже, мотивацiйна готовнiсть — це бажання школяра прийняти нову для нього соцiальну роль. Для цього важливо, щоб школа подобалася своєю головною дiяльнiстю — навчанням.

 ***Ситуація 3.*** Сергiй був дуже розвиненим хлопчиком. до моменту вступу до школи вiн умiв читати, знав багато вiршiв. Але, незважаючи на те, що хлопчик пiшов до школи з охотою, з перших днiв навчання вiн став порушувати дисциплiну: мiг без дозволу ходити по класу пiд час уроку, не реагував на зауваження вчителя.

*Запитання.* Що стало причиною такої поведiнки Сергiя у школi? Якi вашi рекомендацiї щодо формування вольової готовностi?

Отже, вольова готовнiсть потребує від учня вмiння поставити мету, прийняти рiшення, намiтити план дiй, виконати його, виявити зусилля, оцiнити результат свого вольового зусилля.

 ***Ситуацiя 4.*** Мама розповiдає: “Iз двох рокiв Маринка перебуває в товариствi дiтей, проте дуже боязка, несмiлива, сором’язлива. На заняттях активностi не виявляє. Вiд однолiткiв тримається осторонь. Думаю, що у школi їй буде нелегко”.

*Запитання.* Чи є у мами пiдстави для хвилювання? Якi вашi рекомендацiї з формування комунiкативної готовностi?

Отже, комунікативна готовнiсть передбачає умiння увiйти в дитяче товариство, дiяти разом з iншими, поступатися, пiдкорятися. Тобто тi риси, якi забезпечують безболiсну адаптацiю дитини, що сприяє й позитивному розвитковi. Краще адаптованi дiти, якi мають високе й адекватне самооцiнювання, демонструють високий рiвень комунiкативної готовностi.

 ***Пiдведення пiдсумкiв. “Мозковай штурм”***

*Орiєнтовнi пропозиції.* Яка роль батькiв у подоланнi труднощiв, пов’язаних з адаптацiєю дитини до школи?

• Дбати про здоров’я дитини.

• Допомагати у пiдготовцi домашнiх завдань.

• Не сварити дитину за оцiнки.

• Органiзувати робоче мiсце дитини.

• Привчати до охайностi й порядку.

• Привчати до самостiйностi.

• Заохочувати найменшi успiхи дитини у навчаннi й поведiнцi, використовуючи для цього слова-схвалення.

 **5. Психолого-фiзiологiчна готовнiсть дитини до школи. Слово педагога.**

— З початком навчання у життi дитини вiдбувається дуже багато змiн. Це новi умови життя та дiяльностi, новi контакти, новi стосунки, новi обов’язки. Змiнюється соцiальна позицiя: був просто дитиною, тепер став школярем; соцiальний iнститут навчання i виховання: не садочок, а школа, де навчальна дiяльнiсть стає провiдною. Усе пiдпорядковується навчанню, школi.

Пристосування (адаптацiя) дитини до школи вiдбувається не одразу. Це досить тривалий процес, пов’язаний зi значним напруженням усiх систем органiзму. Лише через 5 - 6 тижнiв поступово пiдвищуються та стають бiльш стiйкими показники працездатностi, у дитини спадають напруження та тривожнiсть.

Залежно вiд стану здоров’я, сiмейної ситуацiї, відвiдування чи не вiдвiдування дитячого садочка адаптацiя до школи має рiзний перебiг.

Легше проходить перiод пристосування до школи i краще справляються з розумовими та фiзичними навантаженнями здоровi дiти. Та сьогоднi лише 20—25 % дiтей iдуть до школи здоровими. Решта мають рiзноманiтнi порушення та вiдхилення у станi здоров’я.

Дитина живе у Світі в трьох основних вимірах -- фізичному, емоційному і розумовому. Саме в них вона виявляє себе в житті: у фізичному -- вчинками, діями; у почуттєвому -- щиросердечними проявами, бажаннями; у розумовому -- думками, судженнями. Таким чином, процеси виховання і навчання стосуються усіх виділених аспектів розвитку особистості одночасно. Як справедливо вказували Л. С. Виготський, А. В. Запорожець, тільки погоджене функціонування емоційної і розумової систем, їхня єдність може забезпечити успішне виконання будь-яких форм діяльності. Про це саме писав К. Є. Ізард: «Емоції енергетують і організують сприйняття, мислення і дію»

Дошкільний вік характеризується бурхливим розвитком емоційної сфери, яка справляє величезний вплив на особистісний розвиток дитини, на оволодіння нею різноманітними видами діяльності. Впродовж дошкільного дитинства емоції розвиваються, ускладнюються і набувають інтелектуалізованого характеру. Уже в дошкільному віці починає реально формуватись особистість дитини, при чому цей процес тісно пов'язаний з розвитком емоційної сфери, із формуванням інтересів та мотивів поведінки, що відповідно, детерміновано соціальним оточенням, передусім типовими для даного етапу розвитку взаєминами з дорослими.

На важливості дослідження емоційної сфери, зокрема емоційних ставлень дітей дошкільного віку наголошував О.Запорожець. Він стверджував, що виховання почуттів з перших років життя є найважливішим завданням, оскільки те, як будуть засвоюватися знання та уміння, вирішальним чином залежить від емоційного ставлення суб'єкта до оточуючих людей і довкілля.

Формування значної частини емоційного досвіду дитини, зокрема динаміки експресивних дій, адекватності емоційного реагування, розвитку емпатії, саморегуляції, а також виразності особистісних особливостей загальної емоційності, тривожності, сензитивності, фрустрованості відбуваються переважно під впливом саме цих факторів у дошкільному періоді. У зв'язку з цим, деякі дослідники висловлюють припущення про те, що особливості розвитку емоційної сфери дитини детермінуються конкретними умовами її виховання. І чим повнішим є соціальний статус цих умов, тим більш сприятливим є розвиток емоційного статусу дитини.

Немає правильних і неправильних почуттів і емоцій, усі вони відіграють важливу роль в житті дитини. І що не менш важливо - емоції дитини дають самим дітям і дорослим інформацію про їхній стан. Позитивні емоції, такі як радість, задоволення, довіра, дають дітям відчуття безпеки та надійності. Завдяки цим емоціям діти відчувають, що в їхньому світі все гаразд, вам допомагають набувати нового досвіду і повторювати набуте. Від інших емоцій їм погано, бо вони попереджують про небезпеку і незадоволеність. Вони попереджують про те, що щось не так. Гнів означає, що дитині трапилася перешкода. Сум призводить до зниження енергії і дає час для того, щоб адаптуватися до втрати чи розчарування. Страх спонукає дітей до захисту. Тепло і ласка свідчать дітям про те, що їх люблять і цінують .

За період дитинства особливості емоцій (їх сила, протяжність, стійкість) змінюються в зв'язку з змінами загального характеру провідної діяльності дитини і її мотивів, а також в зв'язку з ускладненням стосунків дитини з навколишнім світом. Разом з переживанням задоволення чи незадоволення. пов'язаних з задоволенням безпосередніх бажань, у дитини виникають більш складні відчуття, викликані тим, наскільки добре вона виконала свої обов'язки, яке значення мають їхні дії для других людей і в якій мірі дотримуються нею і навколишніми нормами і правилами поведінки .

З метою розвитку емоційної сфери необхідно передбачити гармонійне виховання різних почуттів і емоцій, а також формувати в дитини необхідні навички в керуванні своїми почуттями і емоціями (гнів, занепокоєння, страх, провина, сором, співчуття, жалість, емпатія, гордість, шляхетність, любов та інші); навчити дитину розуміти свої емоційні стани і причини, що їх породжують. З емоційним благополуччям дитини пов'язана її оцінка самої себе, своїх здібностей, моральних і інших якостей.

Однією з умов виникнення у дітей старшого дошкільного віку складних емоцій є взаємозв'язок і взаємозалежність і взаємозалежність емоційних і пізнавальних процесів - двох найбільш важливих сфер його психологічного розвитку.

Виховання відчуттів у дитини повинно служити передусім формуванню гармонійно розвинутої особистості, й одним з показників цієї гармонійності є певне співвідношення інтелектуального й емоційного розвитку. Недооцінка цієї потреби, як правило, веде до перебільшеного, одностороннього розвитку якоїсь однієї якості, частіше інтелекту, що, по-перше, не дає можливості глибоко зрозуміти особливості самого мислення й керування його розвитком, по-друге, не дозволяє до кінця вияснити роль таких сильних регуляторів поведінки дитини, як мотиви й емоції .

Формування і корекцію недоліків емоційної сфери старшого дошкільника необхідно розглядати як пріоритетний напрямок у роботі дитячого психолога. У процесі розвитку відбуваються зміни в емоційній сфері:

· дитина освоює соціальні форми вираження почуттів;

· змінюється роль емоцій у діяльності дитини, формується емоційне передбачення;

· почуття стають більш усвідомленими, узагальненими, довільними, внеситуативними.

На які ж емоції варто спиратися в роботі з дітьми? Існує кілька класифікацій емоцій. Однією з них є класифікація К. Є. Ізарда, що виділяє десять базових емоцій, кожна з яких веде до різних внутрішніх переживань і різного зовнішнього вираження цих переживань:

1. Інтерес -- позитивна емоція, вона переживається дитиною частіше, ніж інші емоції. Інтерес грає важливу мотиваційну роль у формуванні і розвитку навичок, умінь, інтелекту і творчих прагнень; забезпечує працездатність.

2. Радість -- переживання активного внутрішнього задоволення, впевненості в собі, власної значимості, успіху своєї діяльності. Якщо ця емоція переважає в емоційному житті, то дитина перебуває в стані комфорту.

3. Подив -- переживання, пов'язане зі сприйняттям чогось раптового, несподіваного.

4. Сум -- переживання суму, зневіри, ізоляції. Ця емоція гальмує розумову і фізичну активність дитини.

5. Гнів -- переживання обурення, збурювання, незадоволення чимось. Ця емоція є одним з компонентів агресивної мотивації. Контроль над нею відіграє важливу роль у процесі соціального розвитку дитини.

6. Відраза -- украй неприємне переживання, викликане чимось бридким, огидним, противним, потворним.

7. Презирство -- переживання глибокої зневаги до когось (чогось) морально низького. Презирство приводить до роздування почуття власної значимості і до знецінювання об'єкта презирства.

Ситуації, що активізують гнів, одночасно активують емоції відрази і презирства. Комбінація цих трьох емоцій розглядається як тріада ворожості.

8. Страх -- переживання сильного переляку, остраху когось (чогось). Переживання страху відчувається і сприймається як погроза особистої безпеки; супроводжується почуттям непевності, незахищеності, неможливості контролювати ситуацію.

9. Сором -- переживання незадоволеності собою. Сором мотивує бажання дитини сховатися, утекти.

10. Провина -- переживання, пов'язані з порушенням моральної й етичної норми .

Інші емоції, відповідно до теорії К. Е. Ізарда, є похідними. Особливості зовнішнього прояву емоцій визначаються по виразних рухах тіла особи, й інтонації, тембру голосу. Виразними діями не тільки визначається, але і формується почуттєва сфера. Підтвердженням цього служать слова С. Л. Рубінштейна: «Виразний рух не тільки виражає вже сформоване переживання, але і сам, включаючи, формує його; так само як, формуючи свою думку, ми тим самим формуємо наше почуття, виражаючи його» .

Для маленької дитини характерно знаходитися в «полоні емоцій», тому що вона не може керувати ними. Її почуття швидко виникають і так само швидко зникають. Головний напрямок розвитку емоційної сфери в старшого дошкільника -- це поява здатності керувати почуттями. Інший напрямок у розвитку почуттів пов'язаний зі зміною їхньої динаміки і змісту, коли почуття стають стійкими, набувають помітної глибини, формуються моральні, естетичні і пізнавальні почуття.

Про розвиток емоційної сфери дитини старшого дошкільного віку свідчать наступні показники:

· адекватна реакція на явища і ситуації навколишньої дійсності;

· диференціація й інтерпретація емоційних станів інших людей;

· широта діапазону усвідомлюваних емоцій, уміння вербалізувати емоційний стан;

· адекватний прояв емоцій при спілкуванні.

***Особливості емоційної готовності до навчання у школі дітей старшого дошкільного віку***

Готовність до школи визначається соціальною та емоційною зрілістю дитини. Вона виражається в умінні контактувати з іншими людьми (дітьми та дорослими), дотримуватись прийнятих у суспільстві правил поведінки, уміти грати в ігри за правилами, самому їх дотримуватись і стежити за їх дотриманням іншими учасниками.

Емоційна готовність виявляється у задоволенні, радості, довірі, з якими дитина йде до школи. Ці переживання роблять її відкритою для контактів з учителем і новими товаришами, підтримують впевненість у собі, прагнення знайти своє місце серед однолітків. Важливим моментом емоційної готовності є переживання, пов'язані із самою навчальною діяльністю, її процесом і першими результатами, вболівання за успішне виконання завдань.

Індивідуально-емоційна готовність дитини старшого дошкільного віку до навчання у школі містить у собі: мотивацію до навчання, уміння спілкуватися з однолітками й дорослими, сформованість адекватної самооцінки й уміння володіти собою (довільність поведінки).

Мотивація до навчання. Знання тоді засвоюються міцно, коли вони добуті самостійно. Те, що дитині повідомляють, може пройти повз її свідомість; але те, про що вона здогадалася сама, її власне відкриття, залишається в пам'яті назавжди. Тому заняття для підготовки дітей старшого дошкільного віку до навчання у школі повинні проводитися в ігровій, захоплюючій формі з використанням практичних завдань і творчих вправ. Таким чином, у дитини формується пізнавальний інтерес, бажання вчитися .

Спілкування. Також необхідно використовувати колективні ігри, що дозволяють дітям навчитися взаємодіяти, співробітничати з однолітками й у той же час виявити свою індивідуальність. Спеціальні психологічні ігри спрямовані на розвиток емоційного світу старших дошкільників, учать їх розуміти свої почуття й емоційні стани інших людей.

Самооцінка. Неодмінний супутник освоєння нового -- помилки. Уникнути їх не можнливо, коли навчаєшся. Тому важливо сформувати в дитини правильне відношення до власних невдач, навчити її не боятися помилок, вселити в неї впевненість у тому, що будь-яка нова справа їй по силам. Доброзичлива атмосфера на заняттях, спеціальні прийоми мають сприяти формуванню в дошкільнят правильного ставлення до помилок, розвивати упевненість у собі, допомагати перебороти страх виконати завдання невірно.

Довільність поведінки -- уміння підкоряти власній волі безпосередні бажання й дії. Дитині важко звикнути до шкільного життя, якщо вона не вміє володіти собою. Адже їй потрібно буде вчасно прийти на урок, сидіти в класі відведений час, піднімати руку, щоб відповістити на запитання вчителя, виконувати завдання в той час, коли, можливо, хочеться пограти або помріяти. Якщо старший дошкільник не вміє контролювати свої бажання, то у школі це може призвести до емоційної дезадаптації. Тому важливо, щоб у дошкільному закаді проводилися ігри-тренінги для розвитку самоконтролю. Наприклад, ігри із правилами сприяють розвитку в дітей уміння контролювати свою поведінку.

Готуючи малюків до школи слід навчати дітей справлятися з власними емоціями. Невдача в будь-якій справі надовго призводить до відчуття власної неповноцінності. При цьому здатність до сприймання оточуючого різко знижується. Занурені у власні переживання, діти не можуть зорієнтуватись в тому, що відбувається, у них стає слабшою увага, зникає здатність міркувати і логічно мислити.

До 6 років потрібно навчити дитину контролювати свої почуття і переживання, познайомити її з прийомами саморегуляції (наприклад: «умовляти саму себе»: «Все добре, все зараз пройде, я заспокоюся і все складеться»).

Отже, емоційна готовність до навчання є дуже важливою для успішної адаптації дитини до шкільного життя. Емоційна готовність це вміння правильно й адекватно реагувати в різних життєвих ситуаціях. Вона в основному розуміється як зменшення імпульсивних реакцій і можливість тривалий час виконувати не дуже привабливе завдання

Кириківська загальноосвітня школа І-ІІІ ступенів

Доповідь на тему:

*«Емоційна сфера першокласників як чинник адаптації до шкільного навчання»*

Вчитель Векленко С.М.