**Общешкольное родительское собрание**

**в рамках круглого стола: «Социально-психологические особенности адаптации детей с ОВЗ к учебной деятельности к школе: как помочь ребенку лучше учиться».**

Бочкарёва Ольга Валерьевна,МКОУ «ОШ ОВЗ № 10

**Социально-психологическая адаптация** представляет собой процесс активного приспособления.

Успешное прохождение этого вида адаптации связано с особенностями ребенка: с умением слушать, реагировать на задания учителя, организовывать свою работу, анализировать результат. С умением строить отношения с другими детьми и учителями.

Пятый класс – важный этап в жизни школьника. С одной стороны, ребенок уже насладился всеми прелестями школьной жизни и, возможно, слегка устал от учебы. С другой – он полон ожидания чего-то нового и интересного. Вот почему на праздничной линейке можно увидеть как восторженные радостные лица, так и скучающие, обреченные на непосильный труд.

**Трудности адаптационного периода.**

Разные дети – разное отношение к урокам. Именно такими неодинаковыми пришли они в 5 класс, где столкнулись с трудностями адаптационного периода. В чем особенности этого периода и что требуется от пятиклассников и их родителей, чтобы успешно преодолеть сложности – обо всем этом мы я вам расскажу.

В 5 классе дети переходят к новой системе обучения: «классный руководитель – учителя-предметники», уроки проходят в разных кабинетах. Иногда дети даже меняют школу, у них появляются новые одноклассники. К тому же переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства – достаточно стабильным периодом развития.

Что вызывает стресс у пятиклассников? Резкие изменения условий обучения, разнообразные и усложненные требования, предъявляемые пятиклассникам. В этот период дети могут стать неузнаваемыми: тревога, робость или, наоборот, развязность, чрезмерная суетливость, возбуждение охватывают их. В связи с этим у них может снизиться работоспособность, они могут стать забывчивыми, неорганизованными. Иногда нарушается сон, аппетит.

**Факторы, затрудняющие адаптацию:**

* Разные требования со стороны учителей – предметников, необходимость все их учитывать и выполнять;
* Большой поток информации, насыщенный терминами, непонятными словами;
* Дети ощущают чувство одиночество из-за отсутствия первой учительницы, ощущение отсутствия или недостаточности внимания со стороны классного руководителя.

Важно понять, что все это – естественные переживания, которые необходимы для развития школьника, так как они помогают ему стать взрослым.

**Что должны уметь пятиклассники, чтобы справиться с возникшими проблемами?**

– уметь общаться с одноклассниками, иметь свое мнение и формировать его с учетом мнения других.

– уметь правильно распределять и планировать свое время, проявлять самостоятельность в своих делах и в случае необходимости обращаться за помощью взрослых;

– стараться учиться, уметь заниматься самостоятельно;

– уметь дружить, общаться с мальчиками и девочками, стараться самостоятельно разрешать возникающие конфликты;

– иметь постоянные обязанности дома, выполнять их без напоминания, помогать родителям.

**Как помочь школьнику сохранить работоспособность: рекомендации для родителей.**

1. Вернувшись из школы, ребенок должен хотя бы несколько минут полежать спокойно, расслабившись. После обеда очень хорошо совершить небольшую прогулку.

2. Ребенку не следует часами сидеть за учебниками. Через каждые 30–45 минут следует делать 15-минутные перерывы.

3. Самое лучшее средство для восстановления потраченной энергии – сон. Дети 8–10 лет должны спать не менее 10 часов, 12–15 лет – 8–9 часов.

**Какие признаки в поведении ребенка свидетельствуют о дезадаптации школьника?**

– Усталый, утомленный вид ребенка.

– Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне.

– Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.

– Нежелание выполнять домашнее задание.

– Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.

– Жалобы на те или иные события, связанные со школой.

– Беспокойный ночной сон.

– Трудности утреннего пробуждения, вялость.

– Постоянные жалобы на плохое самочувствие.

**Какие рекомендации можно дать родителям для успешного преодоления адаптационного периода?**

***1. Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.***

Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте отдельные имена, события и детали, которые ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

***2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.***

Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителями вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время беседы выразите свое стремление улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к собственному учителю.

***3. Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.***

Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок. Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка, и быть уверенным, что он получает хорошее образование. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые для родителей, используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат.

***4. Помогайте выполнять домашние задания, но не делайте их сами.***

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, и следите за выполнением этих установок. Это поможет вам сформировать хорошие привычки к обучению. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для выполнения их наилучшим образом. Однако если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

***5. Помогите почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.***

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка.

***6. Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддержать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.***

**Будьте оптимистами и научите этому своего ребенка.**

**Удачи!**

**Практическое задание (для родителей)**

**Круглый стол «Услышать ребенка»**

**Цель:**рассмотреть предполагаемую ситуацию между детьми и родителями, найти решения, чтобы уметь между собой договариваться.

**Психолог:**в обсуждении принимают участие родителя, которые поделены на две группы (заранее). Первой группе предлагается следующая ситуация: Сын (дочь) приходит после уроков домой, бросает портфель и кричит: «Не пойду я больше в эту школу!».Родителям дается маркер и чистый лист бумаги, что бы они написали свои варианты общения с ребенком в сложившейся ситуации.

(*Остальным родителям дается задание наблюдать за всем происходящим, отслеживать плюсы и минусы в разговоре родителей со своим ребенком, отметить наиболее распространенные ошибки в общении с детьми.)*

Обсуждение ситуации (родители зачитывают свои варианты ответов).

Психолог: (обращается к родителям) как правильно отреагировать? Что сказать ребенку? Как сохранить спокойствие, особенно если вы сами в этот момент устали, раздражены, поглощены своими проблемами? На ум чаще всего приходят обычные, автоматические ответы, из которых можно составить внушительный список наших ошибок:

1. Это приказы, команды, угрозы («Что значит не пойду?! Ты хочешь остаться неучем? Стать дворником? Не будешь учиться - ни копейки от меня не получишь!»).
2. Морали, нравоучения, ведущие к так называемой «психологической глухоте», когда ребёнок просто перестаёт вас слышать.
3. Критика, выговоры («У всех дети как дети, а у меня. … И в кого ты такой уродился? Что ты там опять натворил?!, «Если ты еще раз так сделаешь, то …!»).
4. Выспрашивания, расследования, высмеивания, обвинения («Ты сам виноват! Не спорь с учителем! Двоечник!» и т.д.).
5. «Стирание» проблемы и безоговорочное оправдание ребенка во всем без учета особенностей ситуации, позиции учителя.
6. Предложения готовых решений («Сделай так …», «Скажи завтра учителю это…»), которые ведут к тому, что ребенок не учится самостоятельности, растет инфантильным.

И это далеко не полный перечень наших неправильных реакций. Возможно, мы поступаем так из лучших побуждений, желая объяснить, научить, воззвать к совести, указать на ошибки и недостатки. А на самом деле - выплёскиваем свои негативные эмоции. И, конечно, такое наше поведение не способствует установлению лучшего контакта, формированию гармоничной личности ребенка и разрешению проблемы. Скорее, раздражение и обида с обеих сторон возрастают ещё более и могут перерасти в конфликт.

Существуют ли какие-нибудь практические приёмы, позволяющие улучшить отношения в семье и достичь взаимопонимания, которыми можно воспользоваться в повседневной жизни?

Самая распространенная (и совершенно справедливая!) жалоба детей и подростков на своих родителей: «Они меня не слушают!».

**Вывод: Спешка, неумение и нежелание слушать, понять то, что происходит в сложном детском мире, постараться взглянуть на проблему глазами сына или дочери, самодовольная уверенность в непогрешимости своего жизненного опыта – вот что в первую очередь создает психологический барьер между родителями и растущими детьми.**