В первый раз в первый класс



Начался учебный год... Дальше хочется написать: «И все дети с радостью пошли в школу». Но, к сожалению, это предложение не совсем соответствует истине. Кто-то, конечно, успел соскучиться по школе, друзьям, учителям и даже по урокам и домашним заданиям. А как же быть родителям, если ребенок – неважно, сколько ему лет, 7 или 15, – проявляет явное нежелание ходить в школу? Что делать, если еще только в начале учебного года сын или дочь без настроения идут на занятия, а то и вообще не хотят просыпаться рано утром? Из школы приходят хмурые, а иногда и вовсе открыто протестуют и заболевают или просят перевести их в другую школу, жалуются на трудности с новыми темами и на учителей?

На эти вопросы отвечает Любовь КОЛОДКИНА, психолог-консультант Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции детей и подростков.

– Это сигналы, говорящие нам о том, что ребенку срочно нужна родительская поддержка для успешной адаптации в новом учебном году.

– Давайте сначала поговорим о первоклассниках.

– Вряд ли кто-нибудь из родителей вспомнит, как сложно было ему – первокласснику – адаптироваться к новым условиям жизни: школьная дисциплина, уроки, домашние задания. Для игр остается меньше времени. По утрам нужно просыпаться рано, чтобы не опоздать на занятия. Тебя окружают шумные ученики и требовательные учителя, а дома проверяют оценки и заставляют учить уроки. Стресс? Да, это огромная нагрузка на психику первоклассника.

Первый класс – тяжелое испытание для ребенка. Он должен находиться в незнакомой обстановке, подчиняться чужому человеку, найти общий язык с одноклассниками. И в такой стрессовой ситуации он еще и учиться должен. Хорошо, когда недолго до поступления в школу ребенок уже знаком с учебным процессом (ходил в кружки или секции) и постоянно общался со сверстниками. Общительному и самостоятельному первокласснику будет легче приспосабливаться к новому коллективу и школьным правилам. Если же ребенок замкнут и необщителен, его адаптация к школе пройдет сложнее.

Более того, впервые в своей жизни так тесно ребенок сталкивается с постоянной оценкой своих действий со стороны незнакомых ему пока людей: учителя, сверстников. Впервые ребенок осваивает новые знания и умения, самостоятельно занимается, воспринимает новую информацию, перерабатывает ее, делает выводы и формулирует свое собственное мнение – это и есть основные направления адаптации первоклассников.

Оказавшись в новой незнакомой среде среди чужих людей, ребенок испытывает в той или иной мере чувство неуверенности в своих силах, сомнения в своих знаниях, страх оказаться неправым и получить плохую оценку, стремление получить помощь по любому поводу. Часто в ребенке просыпается страх разлуки с родителями, ведь он расстается с ними почти на весь день.

– Как родителям правильно вести себя при этом?

– Не показывайте свое беспокойство при ребенке. Тревожность родителей перед отправкой ребенка в школу передается ему – ведь дети очень чувствительны и «зеркалят», то есть отображают поведение своих пап и мам – и вот уже он тоже боится, что в школе с ним может что-то случиться. Ребенок может бояться и нового коллектива, и учителя, и просто бояться без конкретного объекта страха.

Если ребенок боится совершить ошибку, спросите себя, а не слишком ли вы контролируете, опекаете и много требуете от него? Если такой страх возник, не говорите чаду, что если он получит плохую оценку, из него ничего не выйдет и он ничего не достигнет. Негативная мотивация здесь не подходит. Ребенок ошибся, но он ведь может подумать и исправить ошибку.

Если родители тщеславны (например, сами они в прошлом были успешными учениками) и возлагают на начинающего школьника большие ожидания, он будет бояться сделать ошибки, получить плохую оценку, как-либо еще не оправдать ожиданий родителей. Со всем этим грузом у него возникнут проблемы в общении со сверстниками и учителем. Внешние проявления таких проблем могут быть негативны и весьма разнообразны, особенно если ребенок чувствует, что сам не сможет достигнуть нужного результата. Поэтому не давите на ребенка, пусть в первом классе научится получать знания и делиться ими с окружающими, начать работать над золотой медалью можно и позже.

Отрываясь от родителей, к которым нежно привязан, ребенок начинает бояться, что за ним не вернутся, его бросят или за время его пребывания в школе случится что-то нехорошее. Если такой страх присутствует, отводите ребенка в школу лично, даже если она в ста метрах от дома.

Наиболее частой проблемой является так называемая гиперактивность ребенка. Редкий первоклассник примерно сидит за партой и внимательно слушает все, что говорит учитель. Чаще бывает наоборот – дети шумят, безобразничают, "считают ворон". Это недостаток внимания и, как следствие, отсутствие концентрации на предмете и дисциплины. Чтобы повысить способность ребенка концентрироваться, нужно развить в нем заинтересованность в новом предмете.

– Как это сделать?

– Развитию внимания способствует любое целенаправленное действие, не просто игра ради игры, а игра (конечно, которая нравится ребенку) с последующим результатом. Такой игрой могут быть собирание мелких предметов (камешков, ракушек, кубиков), складывание мозаики или конструктора.

Зарядка для непосед

Есть специальные упражнения для развития внимания, которые ребенку можно и нужно делать вместе с родителями:

1.Находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте.

2.Запоминать расположение предметов, предъявляемых для рассматривания на несколько секунд.

3.Читать текст и одновременно считать число стуков родительского карандаша по столу.

Что делать с маленьким непоседой?

Если в школе ребенок спокоен и послушен, а после уроков школы гиперактивен, как его угомонить? Психологи считают, что это результат адаптационного стресса. Школа сильно меняет режим ребенка. Поэтому ребенку нужно соблюдать режим и в этот режим лучше ввести час сна после школы, после которого ребенок отдохнет и его нервы успокоятся.

Если поведение вашего ребенка подсказывает вам, что у детского страха есть веские основания, спокойно расспросите ребенка. Может, он боится действий учителей. Помните, что в школе у вашего ребенка есть определенные права, и заставить его делать то, что не указано в уставе школы, никто не может.

Кроме психологической адаптации есть и ее физиологическая составляющая – организм ребенка вынужден работать в новых условиях. В первые две недели детский организм будет очень быстро приспосабливаться к новому времени сна и бодрствования, питания. В целом адаптация (психологическая и физиологическая) длится от двух до шести месяцев. В зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Именно в первой четверти у детей, склонных к нервно-психическим отклонениям, эти отклонения могут резко проявиться. В результате адаптации ребенок может похудеть, поправиться, чаще болеть, у него может повыситься или понизиться артериальное давление. Если вы беспокоитесь за физическое или психическое состояние ребенка, обязательно проконсультируйтесь с врачом или психологом.

Уроки для взрослых

Обязательно соблюдайте режим дня: ребенок должен ложиться и вставать в одно и то же время. Дополнительно введите час сна или просто отдыха после обеда.

1.Включите в обычные домашние игры ребенка совместные игры со взрослым, развивающие его внимание.

2.Не показывайте свое беспокойство при ребенке, наоборот, всем своим поведением, поступками и словами демонстрируйте уверенность в том, что у него все будет хорошо.

3.Не требуйте от ребенка сразу больших успехов, радуйтесь каждому маленькому продвижению вперед.

4.Первые два месяца провожайте ребенка до школы и встречайте после занятий.

5.Не контролируйте все действия ребенка: выберите «золотую середину», иногда предоставляйте ему самостоятельность в выполнении заданий. Если ребенок сделал ошибку – не ругайте и не укоряйте его: ведь именно на осознании своих ошибок ребенок учится лучше всего.

6.Обязательно уделяйте время для вечерней беседы с ребенком, расспросите более подробно, как прошел его день. Во время его рассказа не оценивайте его действия или действия других – просто послушайте. Покажите ему свои школьные фотографии и расскажите о том, как учились в школе.

Родителям тинейджеров

Даже если ваш ребенок идет в одиннадцатый класс, ему все равно нужна ваша помощь.

В начале учебного года нервная система ребенка перегружена до предела: его беспокоят не только уроки, но и то, как он выглядит, особенности общения с одноклассниками. Не загружайте ребенка дополнительными занятиями, секциями и кружками, домашними обязанностями хотя бы на две-три недели. Именно столько времени требуется ребенку для адаптации к изменениям. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности нервной системы детей — кто-то справляется с адаптацией за несколько дней, а кому-то и полгода недостаточно. Ограничьте на время шумные активные игры. Постарайтесь, чтобы ребенок меньше смотрел телевизор (особенно не рекомендуется смотреть его перед сном) и находился перед компьютером. Отложите на время компьютерные игры, походы в гости, просмотр телепередач.

Очень важен и хороший психологический климат в доме. Окружайте ребенка вниманием, спрашивайте об учебе, хвалите за успехи и не ругайте за промахи. Ваше одобрение и родительская поддержка (читайте — защита) сейчас очень важны. Чаще готовьте любимые блюда сына или дочери, устраивайте совместные просмотры видеофильмов, выезжайте семьей на природу, пока еще стоят теплые деньки.

– Чем можно помочь ребенку, который перешел в новую школу?

– Здесь самое главное, самому ребенку надо быть активнее, не бояться демонстрировать свои таланты, показать доброжелательный настрой к новым одноклассникам. Поддержите его в этих начинаниях: по возможности помогайте готовиться к факультативам или школьным мероприятиям, в которых он назначен ответственным, приобретите инвентарь, если это необходимо. Также действует «золотое» правило: будьте сами уверенными и позитивными, чтобы передать это состояние своему ребенку. Веских поводов для тревоги нет: как правило, в большинстве случаев первые моменты притирки происходят болезненно, но потом все входит в свое русло. Только некоторые случаи требуют какого-то вмешательства. Улыбнувшись новому коллективу, ребенок может добиться гораздо большего, чем показав свою агрессивность.

Обратите внимание на психосоматические симптомы: головная боль, тошнота, боль в животе, расстройство стула. Вас должны насторожить следующие особенности в поведении ребенка: если ваш ребенок-подросток замкнут и апатичен, стал агрессивен или плаксив, демонстрирует неуправляемость поведения. Иногда такие симптомы появляются на нервной почве и могут быть связаны с конфликтной ситуацией. В этом случае не стесняйтесь обратиться к детскому психологу, вам и вашему ребенку обязательно поможет консультация специалиста.

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции детей и подростков находится по адресу: г.Якутск, ул. Рыдзинского, 18/5, (проезд автобусами №№2, 41, ост. «Третья линия»). Специалисты начнут прием с 1 октября. Записаться на прием можно по телефону 47-61-54.

Выпуск подготовила Марина АКИЕВА. Тел. 42-09-70.