1 Сентября. Инструкция для родителей

Начало учебного года — нервное событие, причем стресс предсказуем, ожидаем и тем не менее почти неизбежен. А потому давайте поразмыслим, можно ли его свести к минимуму.

Для начала ответим на основные вопросы: чей это стресс и в чем причина?

Это стресс не только для ребенка. В неменьшей мере это потрясение для родителей и учителей. Детям же зачастую приходится расхлебывать за всех.

РОДИТЕЛЬСКИЙ

Ребенок пошел в школу. Это смена ритма и стиля жизни, смена окружения, задач, приоритетов. Это сепарация ребенка и добавление новых нагрузок.

Я помню свое 1 Сентября в качестве мамы: мы с 3-летней Маринкой пришли проводить 6-летнюю Варю в первый класс.

Нарядная, с большим букетом и бантами, она старательно прятала растерянность за напускной гордостью и решительностью. А мы старались ей подыгрывать. Она стойко выстояла толкучку на непонятном «празднике», прошла круг за руку с выпускником и ушла за двери школы. И тогда мы с Маринкой сели на бордюр прямо на школьном дворе, обнялись и заплакали. Это был не страх, не горе и не радость, а именно он — стресс. Жизнь стала теперь совсем другой и, видимо, навсегда. Она разделилась на рабочие (простите, учебные) дни и выходные, дни, когда «много задали» или когда «отпустили пораньше», на каникулы и подготовку к контрольным и экзаменам... С тех пор уже 19 этих самых Первых сентября самым разным составом и в разных школах...

Скажу вам по секрету (здесь прошу педагогов не читать два абзаца)… самое лучшее 1 Сентября было то, которое мы нечаянно пропустили. Лет 8 — 9 назад начало учебного года попало на выходной. У меня тогда было три школьника. Мы вернулись с моря, и я послала дочь узнать, когда идти на линейку. А она что-то не поняла, или я ее не поняла... В общем, мы хорошенько отоспались, и отправила я всех с букетами в понедельник, а линейки были накануне. Вечером было весело, много впечатлений и абсолютно спокойно. Будь на то моя воля, я бы, конечно, делала традиционный праздник для учителей и желающих 1-го, а детям бы разрешила подтягиваться в течение трех дней, кто когда хочет.

ДЕТСКИЙ

Стоит заметить, что большая часть стресса ребенка образуется цепной реакцией из двух предыдущих. Дети, вокруг которых все крутится, служат и объектом, и громоотводом, да и просто часто заражаются нашими волнениями.

В любом случае Первое сентября — День знаний, согласна. Но праздник ли? Вот вы выходите на новую работу, и что — праздник это? Потому мой совет родителям: не усугубляйте. Сделать этот стрессовый день приятным можно, праздничным — ну не знаю... Поступление в школу, начало нового этапа в жизни — это день знаковый, ритуальный, в такой день вашему сыну или дочке нужны спокойная поддержка, понимание. Смотрите сами, как он(а) воспринимает этот день: радостно и восторженно — устраивайте праздник, со страхами и волнениями — погуляйте вечером вместе на природе, устало и нервно — дайте человеку отдохнуть...

Школа — сложное, обширное понятие. Давайте «разложим» ее на основные компоненты.

УЧЕБА

Это основное. И это очень важно понимать! Слово «учеба», как ошибочно прижившееся понятие, нужно убирать из лексикона и особенно школьного. Учеба — это когда пятый раз наступаешь на грабли и получаешь в лоб, когда цепляют сено-солому к сапогам и учат маршировать до автоматизма, когда розгами или линейкой с приговором: «Вот тебе учеба».

А то, что «свет», то, в чем есть биологическая потребность практически у каждого ребенка, то, что только и должно быть в школе, — учение.

Я ярый противник насильственного «раннего развития». Меня очень расстраивает, когда родители соревнуются, чей ребенок раньше читать научится, словно дети — скаковые лошади, а также подгоняют их под противоречивые среднестатистические нормы.

Отстающих детей не бывает! Не может, не должно быть! Потому как не должно быть никакого строя, нормы прохода дистанции и соревнований и т. п. Учение предполагает неторопливость, любопытство, которое чаще всего любит праздность и не терпит спешки. Если вам трудно выносить мысль о том, что ваш ребенок пойдет в школу не в 6, как у Машки из 2-го подъезда, и не в 7, как у всех, а в 9, когда его мозг окрепнет и возникнет потребность в новых формах информации... Почитайте воспоминания о детстве Чарльза Дарвина или Константина Циолковского, Альберта Эйнштейна или Марка Твена, вспомните Михайлу Ломоносова, который знаменит тем, что «пешком от Архангельска до Москвы», а ведь до 13 лет он прочитал всего две книги, и не было никаких учителей.

Педагогов опять прошу отвлечься. Дети должны учиться! Кому должны? И за что?

Подумайте, чем для вашего ребенка должна быть школа: учебой или учением. Постарайтесь понять, как лучше для него. Только его понять, а не исходить из своих абстрактных представлений. Четкая, но по возможности открытая позиция может помочь в снятии напряжения.

ДИСЦИПЛИНА

Режим. Школа, как известно, чуть ли не самый консервативный наш институт из гражданских (я бы дала 3-е место после почты и Сбербанка). Уже очень немногие взрослые начинают рабочий день до 9 утра. Школы же продолжают настаивать на том, чтобы дети вставали до рассвета. Хотелось бы, может, поменять, ну да ладно. На самом деле детям в целом вставать рано не трудно (вспомните, как они вас вечно будили маленькими чуть свет). Детям трудно вставать быстро и когда будят. Помните про фазы сна? Проблема часто в том, что, надеясь дотянуть до последнего, мы устраиваем ежедневный стресс вставания. А можно поискать, когда проще встать самому (мне, например, очень трудно в 6.00 и куда легче в 5.30). Встаете сами, начинаете будить ребенка с мыслями о нем (особенно веселыми и позитивными). Хорошо говорить не «вставай, пора в школу», а что-нибудь про любовь или какую-нибудь приятную новость (хотя бы про завтрак). Помогают шутки и легкий массаж ног... К опозданиям и прогулам у каждого родителя свой подход, лично я — как Лев Николаевич Толстой, да вы уже поняли.

Стресс от раннего вставания тоже часто больше у родителей, чем у детей. Тут уж придумывайте сами. Довольно оригинальный выход нашел мой брат Дмитрий Жемчужников. Перед тем как его старший сын пошел в первый класс, он был в ужасе, потому как со времени своего выпускного рано не вставал и был ярой совой. Но с сыном начал вставать и в школу ездить, а через месяц стал там же преподавать информатику, потом математику, а потом вообще ушел туда с головой настолько, что на третий год уже номинировался на конкурс «Учителя года» по Москве.

Помните старинное: «Мам, я не хочу сегодня в школу идти!» — «Надо, сынок, ты же директор…»

Дисциплина. Не любят наши педагоги «неорганизованных» детей, да и не только наши.

Чудесный педагог-психолог-новатор Мария Монтессори очень увлекательно пишет о том, как трудно педагогу, которого «очень долго учили быть единственно активным, свободно действующим лицом в школе», понять, что «порядок и тишина» — отнюдь не залог учения, а скорее наоборот. В условиях, когда директор требует невмешательства в активность детей, учительница считает себя несправившейся и спрашивает, не лучше ли ей уйти, ибо какая она теперь учительница!

Да-да! Дисциплина лишь обманчивый, ложный путь снятия учительского стресса неопределенности через контроль.

Если вашему ребенку трудно соблюдать школьный распорядок — выбор невелик: искать альтернативную школу или постараться объяснить чаду, что иногда так надо и приходится потерпеть, и это может даже пригодиться. Ну и ищите ему за стенами школы, где он может реализовывать энергию. Я после школы гуляла (как уроки сделаю), потом ехала в секцию и вставала за час до занятий, потому в школе часто просто засыпала. Может, только благодаря этому вынесла и я ее, и она меня. И в жизни пригодилось (могу поспать в метро и на скучных научных заседаниях).

КОЛЛЕКТИВ

Долгожданная встреча с друзьями и не только. Не многие дети могут признаться (даже себе), что встреча с одноклассниками после 2 — 3 месяцев, тем более первая встреча — стресс для них. И тем не менее.

Для первоклассников это попадание в новый, а то и первый в жизни коллектив чужих людей, сверстников. Какие они и какой он(а) среди них? Понимание этого требует немалых эмоциональных затрат. Как помочь? Не торопить и не усугублять. Сдерживать свое любопытство, не приставать с вопросами. Подождать, когда для человека начнут проявляться личности и роли в коллективе, когда начнет рассказывать. И здесь быть осторожным с комментариями.

Беспокоясь за ребенка, а часто просто из досужего любопытства («Ну как, у тебя уже есть друзья в школе?», «Девочка какая-нибудь понравилась?»), мы навязываем обязательные стереотипы и торопим с их применением. Или даем пример скоропалительных выводов: «Ну не водись с ними!» А ведь, делясь впечатлениями (если они есть), у нас чаще всего не спрашивают совета.

Я думаю, что сдержанный, тактичный родитель может помочь ребенку избежать попадания в нелепые шаблоны отношений с людьми и научиться спокойному, открытому интересу.

Пример.

Сын:

— Сегодня Леша крутился весь урок, Катю толкал, бумажками кидался. Елена Петровна сказала, во 2-м классе за такое двойку ставят или к директору.

Не очень правильные ответы:

— Да? Ну, ты так не делай! Он вообще хулиган — этот Леша?

Ответы получше:

— А ты как, тебе легко сидеть тихо весь урок?

— Мешал тебе?

— Учительнице трудно, наверное, когда не слушают?

Можно и просто промолчать, ведь у вас собственно совета не спрашивают, только делятся впечатлениями.

Какое-то время после первого класса встреча с одноклассниками перестает быть стрессом. Но к старшим классам отношения со сверстниками вновь приобретают значимость и болезненность. И начинается: «что мне надеть?», «не сделать ли дреды?», как быть с прыщами, усами, длиной юбки и т. п. Увещевания тут бесполезны, давление вызывает бурю протеста. Ищите, как помочь человеку найти индивидуальность и при этом соответствовать ситуации и требованиям.

Здесь есть один «маленький» секрет. Лето — это не только время для отдыха и смены занятий. Ребенок, переживший яркие приключения, сделавший что-то значимое, ставший сильнее, красивее, куда меньше озабочен прической и одеждой.

В тот год, когда за лето сын построил дом, на мой вопрос: «Что наденешь 1 сентября?» — он пожал плечами: «Что дашь».

Вот, пожалуй, все пока. Помните: от всех стрессов, волнений, болезней, средство всегда одно — любовь.

Источник: "Наша психология" № 9 (43) Сентябрь 2010

Ссылка: http://www.psyh.ru/

Автор: Жемчужникова Юлия