Вот и в школу я пошел. Инструкция для родителей.

Автор: Танкова Оксана Владимировна, психолог

Источник: http://ruka-na-pulse.ru/advice/articles/detail.php?ID=1709#articles

От автора: Уважаемые родители! Есть такая пословица: Предупрежден, значит-вооружен. Пусть моя статья, которая была опубликована в журнале "Деточки" (сентябрь 2006 год) будет Вам в помощь. С Днем знаний!

 Наличие психологической готовности определяет уровень адаптации к новым условиям жизни. Но все-равно даже для абсолютно подготовленного человека незнакомая ситуация является стрессовой. А что уже говорить о замкнутых детях, о детях с расстройствами внимания, тревожных, неуверенных в себе…Для таких детей адаптация к школе проходит значительно сложнее. Но в наших силах помочь ребенку адаптироваться к школе без существенных потрясений нервной системы.

Первые шаги навстречу школе родители делают, выбирая образовательное учреждение и учителя. Самый главный критерий для педагога родители определяют прилагательным «сильный», который подразумевает: требовательный, дает хорошие знания. Это нужная характеристика учителя, но единственная ли? Как он строит взаимоотношения с учениками, уважает ли личность ребенка, признает ли за ним право на индивидуальность, может ли к каждому ученику найти подход, будет ли вашему ребенку комфортно с этим преподавателем, дети его любят или боятся? – вот что должно в первую очередь наряду с характеристикой «сильный» интересовать родителей при выборе педагога. Особенно такой осознанный выбор должен быть у родителей, дети которых обладают слабой нервной системой (излишне эмоциональные, ранимые, утомляемые, подверженные стрессам…)

 Такого же принципа нужно придерживаться, определяясь с образовательным учреждением. Многие хотят дать своему ребенку хорошее образование, видя его в престижной школе, классе, работающем с опережающими темпами…Соизмерьте требования, режим школы и возможности вашего ребенка (физические, интеллектуальные, эмоционально-личностные). По силам ли это вашему ребенку? Ведь нередки случаи приобретения детьми неврозов в начальной школе.

Но, как бы вы хорошо не выбирали преподавателя (а, возможно, получилось так, что и не очень выбирали), все-равно между вами и педагогом время от времени может возникать непонимание. Учитель – живой человек, а ваш ребенок (как и вообще род человеческий) все рассказывает «со своей колокольни», полностью обеляя себя и выставляя преподавателя (или одноклассников) в невыгодном свете. Остановитесь. Не спешите становиться на чью-либо сторону. Разберите описанную ситуацию с ребенком, а затем сделайте адекватный вывод, помогите найти ребенку выход из создавшейся ситуации. Например, ваш мальчик сообщил, что сегодня учительница накричала на него, так как он забыл учебник по математике. Вы можете сказать: «Знаешь, Саша, мое мнение такое: ты, конечно виноват, что забыл учебник, но я бы из-за этого кричать не стала. Со всяким такое бывает. Но, возможно, Анна Ивановна считает по-другому, что если вас не ругать за это, то вы вообще перестанете носить книги. А вас у нее тридцать человек. Представляешь, как ей нелегко. А может быть у нее случилась какая-то неприятность, и поэтому она сегодня была в плохом настроении. На будущее я тебе советую: после того, как соберешь портфель, проверь его, пожалуйста, все ли ты положил». Таким образом, в данной ситуации вы не стали ни на чью сторону и, в то же время, никого не оскорбили. Зачем это нужно? В первую очередь, это необходимо вашему ребенку. Вражда между вами и учительницей скажется на нем отрицательно, он начнет относиться к преподавательнице предвзято, в каждом ее жесте видеть попытки его обидеть, притеснить, а также ваше чадо станет бесконечно вам жаловаться на учительницу, частенько становясь на путь манипуляций и симуляций. Занимая нейтральную позицию в спорной ситуации и помогая ребенку находить адекватные решения, мы приучаем его к истинному, искреннему общению, которое не позволяет накапливаться обидам, агрессии, нерешенным проблемам.

Искренне интересуйтесь у педагога успехами (и неудачами) своего ребенка. Но не будьте назойливы. И уж тем более не разговаривайте с учителем тоном «хозяина жизни» («Это ваши обязанности», «Вы неправильно общаетесь с моим ребенком»…) Если вы хотите помочь своему ребенку чувствовать себя комфортно в классе, то нужно строить доброжелательные отношения с учителем, избегать конфликтов, проблемные ситуации решать в ходе обсуждения.

Часто бывает такая ситуация: родителей не устраивает методика обучения детей по определенной программе. Можно, конечно, прийти к учительнице и, размахивая руками, раздраженно сказать: «Что это за программа! Вы что наших детей считаете студентами ВУЗов?» Возможно, истина в ваших словах есть, но чего вы, произнеся их, добьетесь? В лучшем случае только недовольства преподавателя. В данной ситуации (и похожих на нее): во-первых, не встречайтесь с учительницей «на горячую голову», остыньте. Во-вторых, задумайтесь, может быть вы что-то недопонимаете в программе. Обратитесь к учительнице: «Знаете, Анна Ивановна, я что-то здесь не понимаю. Объясните, пожалуйста». Третье правило: никогда не говорите обвинительные речи: «Вы не умеете», «Вы невнимательны», «Вы много задаете». Это вызывает сопротивление другой стороны. Начинайте речь с описания своих чувств: «Мне кажется, что программа сложна. Или я чего-то не понимаю в ней», «Я волнуюсь за Влада, что он неаккуратно пишет в тетрадях. Посоветуйте, пожалуйста, как ему помочь справиться с этой проблемой».

Просмотрите показатели психологической готовности к школе. Честно себе признайтесь, в какой области у ребенка проблемы. Обращайте большое внимание на эту область при адаптации к школе. Если, например, ребенок не умеет планировать свою деятельность, покажите, как это делается: приди со школы, немного отдохни, реши, какой урок будешь вначале делать, какой потом, внимательно прочти домашнее задание, пользуйся черновиком, между уроками – десятиминутные перерывы, после того, как сделаешь уроки, сложи сразу портфель. Перед сном проверь: все ли сложил. Подготовь вещи, которые наденешь завтра, чтобы не опоздать в школу. Родитель подсказывает ребенку, но не выполняет за него. Конечно, поначалу он оказывает помощь (ее уровень зависит от индивидуальных особенностей ребенка; некоторым детям она практически не требуется). Но постепенно взрослый предоставляет ребенку все больше и больше самостоятельности, время от времени контролируя процесс.

Если ваш ребенок застенчив, с трудом входит в незнакомый коллектив, присмотритесь к его одноклассникам, спросите с кем бы он хотел дружить, познакомьте его с несколькими детьми.

Постарайтесь, чтобы к школе у ребенка было все необходимое: новая одежда, рюкзак, учебники, тетради, пенал… Не усложняйте адаптацию ребенка дополнительным стрессом. С красивыми ручками, линейками, пеналами познакомьте его заранее, чтобы они не отвлекали на уроках. Если ваш ребенок не силен в учебе, это еще не значит, что он не сможет завоевать высокий статус в классе. Подумайте, что ваш ребенок умеет делать хорошо: танцевать, общаться, рисовать, сочинять истории… Как вы это качество сможете прорекламировать учительнице и всему классу? И не так важно, что ваш ребенок, возможно, будет троечником, зато прослывет активистом, интересным человеком.

Не зацикливайтесь сильно на оценках. Отличные оценки еще не показатель успешности человека во взрослой жизни. Что вам важнее: здоровая психика ребенка или какая-то там пятерка, о которой завтра никто не вспомнит? Приучите ребенка, что оценка – это не показатель его личности, а результат его определенной работы. «Давай посмотрим, что ты сделал не так. В следующий раз ты будешь знать, как это делать и сможешь за свой труд получить улыбающегося человечка.» Такой подход поможет ребенку адекватно оценивать результаты своей деятельности и уверенности в то, что трудности в учебе преодолимы.

Постарайтесь стать для ребенка советчиком. Очень важно, чтобы он с вами делился тем, что происходит в школе. Иначе вам трудно узнать: комфортно ему в школе или нет? Только ваша реакция должна быть спокойной. Если вы его будете поучать, стыдить, оскорблять, то ребенок перестанет с вами быть откровенным.

Понаблюдайте, что рисует ваш ребенок, во что играет. Часто проблемы, о которых дети боятся говорить, проявляются в этих видах деятельности.

Играя в школу и рисуя школу, ребенок снимает нервное напряжение, и именно тут вы можете помочь ему: показать выход из ситуации. Например, он рисует себя отдельно от других детей, предложите подумать, что нужно дорисовать, чтобы он смог пойти к другим сверстникам (возможно, книжку или новую игру, с которыми познакомит друзей, а, может быть, он нарисует маму, учительницу, помогающих ему войти в детский коллектив).

Если к концу первой четверти ребёнок не смог адаптироваться к школе (не имеет друзей в классе, боится отвечать, систематически со слезами идет в школу, появилась нервозность в поведении…) обратитесь за помощью к психологу.