

Роль родителей в период адаптации ребёнка к школе

Штурмуйте каждую проблему с энтузиазмом

... как если бы от этого зависела Ваша жизнь.

Л. Кьюби

Какова главная задача родителей в период адаптации ребенка к школе?

Основа родительской позиции вообще состоит в том, что дома ни в коем случае нельзя дублировать школу. Родитель никогда не должен становиться вторым учителем. Основная задача родителей в помощи первокласснику — эмоциональная поддержка, предоставление максимально возможной самостоятельности в организации его собственных действий по выполнению школьных правил.

Как подготовиться к первому сентября?

Рассказать о том, что ждет ребенка в этот день.

За несколько дней начать вводить его в ритм "подъема и отбоя".

Любимый медвежонок (кукла или любимая игрушка) должен быть взят с собой в портфель (он тоже в первый день пойдет учиться).

Можно дать ребенку с собой камушек — амулет (обеспечивает "связь с родителями").

Основная одежда должна быть новой и особой (школьная одежда), но какая-то деталь одежды должна быть знакомой и любимой (любимые носочки, маечка, значок на рубашке и пр.)

Мобильный телефон первого сентября (и вообще в период адаптации) лучше с собой не давать. Ребенок хуже привыкает к новой жизненной ситуации и новым взрослым, если у него есть возможность постоянного контакта с родителями.

Цветы учителю должны быть такими, чтобы ребенок ощущал их особенную красоту (пусть их будет немного). Лучше, если он будет выбирать цветы вместе с Вами. Это важно, чтобы у него не возникало чувства, что другие дети принесли красивые цветы, а он — плохие.

Приготовить все с вечера, чтобы утром не возникло суеты или паники. Рассчитать время, чтобы ребенок с утра мог, не спеша поесть, сходить в туалет.

Какие непредвиденные трудности могут возникнуть первого сентября?

Часто дети (особенно не посещавшие раньше детских садов или детских групп) в последний момент отказываются расставаться с мамой или папой, которые привели их в школу, начинают плакать, цепляться за родителей. В такой ситуации лучше пойти на занятия вместе с ребенком. Для этого нужно заранее освободить себе весь день. О возможности ходить вместе с ребенком на уроки лучше поговорить с учителем (администрацией школы) на родительском собрании заблаговременно.

Какие непредвиденные трудности могут возникнуть второго сентября?

Мама будит Петю второго сентября: "Вставай. Пора идти в школу!"

Петя: "Я же уже вчера сходил..."

Что делать, если ребенок с утра плохо себя чувствует, а нужно идти в школу?

У шести-семилетних детей редко случается "воспаление хитрости". Либо ребенок, действительно, заболевает, либо плохое самочувствие связано с необходимостью идти в школу. В любом случае, стоит это проверить. Если ребенок после того, как Вы оставили его дома, сразу почувствовал себя лучше, то, возможно, его плохое самочувствие связано со стрессом, испытываемым в школе. Постарайтесь выяснить (у ребенка, у учителя, у знакомых детей), что происходило в школе вчера, позавчера. Важно понять, что происходит, особенно если такое повторяется систематически.

Если же Вы все-таки решили отправить ребенка в школу, дав ему таблетку от головной боли (или не обнаружив никаких симптомов болезни), не делайте ценностью преодоление им плохого самочувствия. Не хвалите за то, что он пошел в школу, переборов себя. Если Вы будете гордиться, что Ваш ребенок учится (трудится), невзирая на свое плохое самочувствие, то у него может подсознательно закрепиться установка на болезнь: можно добиться похвалы, болея.

Как реагировать, если ребенок злится на учителя (детей) в школе или испытывает страх перед школой?

Прежде всего: не запрещать переживания. Не нужно твердить ребенку: "Нельзя злиться! Нельзя бояться!" Переживания — вполне естественная вещь, и они должны иметь право на жизнь. Однако необходимо обсудить с ребенком, что вызывает страх или злость, вместе с ним понять, почему другие люди совершают действия, вызывающие у него те или иные эмоциональные реакции. Понимание действий других часто само по себе снимает переживания.

Есть и другие культурные формы, помогающие человеку справляться со страхом. Для детей это, прежде всего, чтение страшных сказок в ситуации полной защищенности (на маминых коленях). Сказки дают человеку пережить чувство неизбежности торжества добра над злом, сопереживания радости и состраданию, обеспечивающих победу маленького, слабого, но доброго, над большим злом. Другая полезная для детей форма культурного преодоления страха — спортивные игры, вызывающие переживания азарта, уверенности в победе.

В процессе взросления ребенок должен получить опыт проживания и преодоления трудностей и конфликтов. Задача взрослых состоит в том, чтобы, находясь рядом, помогать ребенку определять конструктивные способы своего поведения в таких ситуациях.

Что делать, если нужно спешить в школу, а ребенок не торопится?

Психологами замечено негативное влияние активного организующего давления взрослого на ребенка. Если постоянно торопить ребенка: "Давай быстрее, мы уже опаздываем! Ну что ты копаешься?!", — то может, наоборот, закрепиться обратная реакция. Сформируется защитный стереотип "медлительности": в любой ситуации, требующей быстрого реагирования, ребенок будет замедляться и "тормозить". В этом он ничуть не виноват, так его организм защищается от тревоги и напряжения, вызванных "эмоциональным прессингом" извне.

Поэтому целесообразно проводить "профилактику цейтнотов". С этой целью, организуя сборы ребенка в школу, желательно:

Предусмотреть более раннее вставание, позволяющее ребенку просыпаться, завтракать, одеваться, умываться в его собственном темпе.

Проследить, чтобы ребенок собрал портфель и приготовил одежду и обувь с вечера.

Как относиться к неудачам ребенка, почти неизбежным в начале школьной жизни?

Родители часто относятся резко отрицательно к первым неудачам ребенка. Негативные оценки взрослых повышают тревожность ребенка, его неуверенность в себе и своих действиях. Это, в свою очередь, ведет не к улучшению, а к ухудшению результатов. Так складывается порочный круг. Постоянные опасения ребенка услышать негативные оценки со стороны домашних приводят к страху сделать ошибку. Это отвлекает ребенка от смысла выполняемых им заданий и фиксирует его внимание на мелочах, заставляет переделывать, исправлять, бесконечно перепроверять. Стремление сделать работу как можно лучше на этом этапе только ухудшает дело. Особенно сильно это проявляется у тревожных, неглупых, исполнительных детей.

Поэтому самое правильное отношение к первым неудачам ребенка — отношение понимания, поддержки, помощи: "У тебя все получится. Я тебе помогу." Важно создать условия для переживания ребенком (хотя бы иногда) собственной победы.

Каковы типичные проявления стресса и дезадаптации?

Ребенок часто плачет (больше, чем обычно).

У него, в отличие от обычного, подавленное или, наоборот, возбужденное состояние (хуже засыпает).

Ребенок проявляет необоснованную агрессию (ругается, налетает, отвечает агрессивно, лезет в драку).

Ребенок отказывается идти в школу.

Как можно снимать стресс?

Обеспечить ритмичную жизнь и порядок дома (здесь очень важен собственный пример и подражание ему ребенком).

Важна теплая, естественная, спокойная манера поведения взрослых дома (без срывов, повышенного тона).

Необходимо на какое-то время продолжить традиционных "детских" ритуалов укладывания, еды, умывания, совместной игры-обнимания, чтения на ночь, которые были приняты в дошкольном детстве ребенка.

Снимают напряжение игры с водой, песком, рисование красками (с разрешением пачкания — отсутствием критики или осуждения за испачканную одежду, пол!), изготовление коллажей в "рваной" технике (рвать цветную бумагу, старые журналы и клеить из них картины), спортивные игры на воздухе (мяч, скакалки, "классики" и пр.)

Чрезвычайно важно отсутствие лишних постоянных раздражителей (телевизор, приемник).

Необходимо давать ребенку возможность испытывать время от времени настоящую детскую радость (праздник, театр).

Для многих лучше всего снимает напряжение отдых на природе (особенно, труд).

Какие необычные проявления ребенка требуют обращения к специалисту?

Страхи (ночные страхи).

Энурез (недержание мочи), особенно если перед школой этого уже не было.

Грызение ногтей, заикание или подергивание века, лицевых мышц.

Ярко выраженная агрессия.

О чем лучше спросить ребенка, когда он возвращается из школы?

Психологи установили, что родители своими вопросами о школе показывают ребенку свои приоритеты и ценности. Машу мама всегда спрашивает по дороге домой: "Что ты сегодня получила? Тебя хвалили или ругали?". Ваню спрашивают о том, с кем он подружился, было ли ему интересно. Петю о том, что он нового сегодня узнал. Сашу — что было в школе на завтрак, не проголодался ли он.

Именно то, о чем Вы все время спрашиваете и покажет ребенку, что для Вас в жизни главное, а что второстепенное. Он интуитивно будет ориентироваться, скорее всего, на Ваши ценности. Это не означает, что он и будет развиваться именно в соответствии с вашими желаниями. Часто бывает так, что слишком резко заявленные родителями приоритеты вызывают тяжелейшие кризисы у ребенка, ощущающего, что он не в состоянии соответствовать этим родительским запросам. Иногда, наоборот, ориентируясь на интересы родителей, ребенок начинает игнорировать образовательные ценности школы.

По Вашим вопросам о школе ребенок должен понять,

что Вам интересно все, что с ним происходит,

что Вам важны его успехи, но Вы любите и принимаете его таким, каков он есть.

Что не может быть сделано без участия родителей?

Без участия родителей не может быть построена самостоятельность младшего школьника в организации своего рабочего места, в выполнении домашних работ, в подготовке своей одежды и портфеля к завтрашнему дню.

Культивирование самостоятельности — это ответственная и постепенная работа. Часто бывает проще что-то сделать самому, чем ждать, пока это сделает ребенок. Иногда действия ребенка представляют для него реальную опасность. И тогда родители предостерегают его: "Не делай сам, это опасно (трудно), за тебя сделаю я". Эта неправильная установка приводит к "выученной беспомощности", отказу ребенка в дальнейшем от любых самостоятельных действий, неверию в собственные силы.

За чем должен проследить родитель, если он хочет помочь ребенку учиться?

Самая главная задача родителей во время школьного обучения ребенка — не стать учителями-дублерами, а остаться родителями, принимающими, понимающими и любящими своего ребенка, невзирая на его школьные успехи или неудачи. Поэтому и следить родитель должен, в первую очередь, за уровнем самостоятельности ребенка в домашних делах (в том числе и в выполнении школьного домашнего задания).

Если до начала обучения в школе ребенок не овладел приемами самостоятельного одевания (например, завязыванием шнурков), укладывания спать, уборки "своей территории", чистки зубов перед сном и пр., то это — первейшая забота родителя. Причем отдельные дела или действия ребенок к этому времени уже может выполнять самостоятельно, без присмотра взрослого и по собственной инициативе.

С первого сентября к этому добавляются:

подготовка стола к выполнению домашней работы;

сбор портфеля;

подготовка с помощью родителей школьной формы (или одежды и обуви, в которой завтра ребенок пойдет в школу).

Как помочь ребенку организовать свое рабочее место?

Во-первых, личным примером. Если на Вашем рабочем месте постоянный беспорядок, то совершенно бесполезно приучать к порядку ребенка.

Когда Вы покажете ребенку свое рабочее место (кухонный стол, письменный стол, рабочий стол), то обратите его внимание, какими предметами Вы пользуетесь, для чего они нужны и в каком порядке Вы их раскладываете на рабочем месте.

Пусть ребенок расскажет Вам, какими вещами он пользуется при подготовке к урокам и как ему удобнее их разложить на столе. Определив вместе с ребенком удобные для разных вещей места, можно наклеить на поверхность стола наклейки — "домики" для каждой вещи.

Обратите внимание на позу сидящего за столом ребенка. Ему еще трудно контролировать себя, он не очень хорошо ощущает собственное тело, а тем более трудно долго сидеть в одной позе. Можно сделать несколько фотографий сидящего в разных позах ребенка, а потом изучить их вместе с ним — имитируя эти позы и обсуждая, чем они плохи (искривление позвоночника, затекание ног, закрывание собственной работы от света и пр.). Научите его разным веселым упражнениям, которые лучше делать в перерывах между занятиями (если ему уже показали в школе, пусть покажет их Вам) — упражнения для пальцев рук, физкультминутки под ритмические стихи.

Как часто требуется взаимодействовать с учителем в период адаптации?

В адаптационный период должна быть налажена постоянная связь между школой и родителями. К сожалению, учителя редко знают о том, что происходит с ребенком дома после занятий, а родители имеют слабое представление о том, что происходило с ребенком в школе. Нужно договориться о месте и времени встреч учителя и родителей, на которых они могли бы обменяться своими наблюдениями, впечатлениями по поводу действий детей. В течение первого года обучения детей родители и учителя должны стать единомышленниками.

Литература: revolution.allbest.ru/.../00054658_0.html