

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ПЕРИОД АДАПТАЦИИ

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 поест, 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.

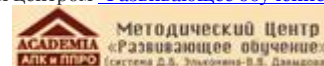
Пусть ребенок расскажет Вам, какими вещами он пользуется при подготовке к урокам и как ему удобнее их разложить на столе. Определив вместе с ребенком удобные для разных вещей места, можно наклеить на поверхность стола наклейки — "домики" для каждой вещи.

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.

Статья предоставлена методическим центром ["Развивающее обучение"](#)



22.08.2008