

«Школьные трудности благополучных детей»

Первые дни в школе трудны для всех без исключения детей, как бы отлично они не справлялись со своими первыми школьными обязанностями, как бы восторженно ни описывали новую жизнь.

Попробуйте, примерьте положение первоклассника к себе. Представьте, что вам взрослому человеку - с определенного дня надо резко изменить свой уклад жизни, режим дня, отказаться от многих дорогих вам привычек, попасть в новую обстановку, в мелькание сотен незнакомых лиц (не всегда, кстати, доброжелательных), среду, где вас еще не знают и не любят, но зато ежедневно дают тысячи указаний, которые обязательно надо выполнять не просто хорошо, но день ото дня все лучше и лучше. Как сидеть за партой, как встать, как идти к доске, когда можно вставать, что должно лежать на парте, когда можно доставать школьные принадлежности и т. д. и т. п.

Делать этот перечень можно еще на несколько страниц, так как школа практически регламентирует все движения души, ума и тела ребенка.

Более того, учит его саморегламентации, произвольности и самоподчинению всем и каждому правилу.

Через некоторое время для некоторых детей подчинение школьным правилам становится привычным, автоматическим, не требующим усилий. Тревога, растерянность, стыд, раскаяние, страшное напряжение послушания вот типичные состояния многих первоклассников в первые недели и месяцы школьной жизни, состояния, о которых дети практически никогда не рассказывают, которых они, по счастью, не осознают (но, тем не менее, достаточно болезненно переживают).

Значит ли это, что дети вообще не замечают объективных трудностей начала школьной жизни, не реагируют на них, что для самого ребенка эти трудности не существуют?

Конечно же, нет, детская эйфория означает лишь то, что малыши не осознают неполадок в своей жизни, не задумываются над тем, что былая гармония отношений с миром нарушена, а новая еще не найдена.

По данным школьных физиологов и гигиенистов, в первые месяцы школьной жизни многие дети худеют, более тревожно спят, чаще капризничают. Возросшая тревожность - естественная реакция организма на новизну и резкие изменения привычного образа жизни - снижают общую сопротивляемость организма, в результате чего могут участиться простудные заболевания, возрастает зона невротического риска. Этот период привыкания к новым условиям и требованиям принято называть школьной адаптацией, восстановлением нарушенного равновесия в отношениях с миром и собой. Школьная адаптация при благоприятных условиях длится около двух месяцев, т. е. первую четверть.

Какая помощь нужна ребенку в эту странную пору душевного разлада и энтузиазма. Как сделать, чтобы детский энтузиазм сохранился и окреп, а душевное равновесие было восстановлено?

Правильнее было бы сказать не «восстановлено», ибо это означало бы возврат к прежним, дошкольным формам отношений ребенка с миром. Благополучный переход на новый этап жизни, следующую ступень психического развития предполагает не возврат к прошлому, а построение новой, собственно школьной гармонии отношений ребенка и взрослых.

Очень часто, именно в первые школьные дни родители совершают грубую педагогическую ошибку, резко противопоставляя школьные и семейные требования к ребенку.

Необходимо внести четкость школьных правил с самого начала, предвидя и предупреждая нежелательные формы поведения.

Лучшее средство от сутулости - профилактика, так и с привычками.

Позиция гиперопеки также опасна, как и предъявление к действительно усталому и выведенному из равновесия ребенку жестких правил.

Недооценка возрастных особенностей ребенка столь же вредна, как и их переоценка, не надо собственно школьные дела ребенка делать вместо него, но и не надо требовать от ребенка полной самостоятельности и ответственности.

Самое верное основание для взаимопонимания и эмоциональной общности родителей со своими первоклассниками в пору школьной адаптации - это умение интересоваться тончайшими оттенками Священных Заповедей Школы, восхищаться правильностью этих правил и по возможности не слишком иронизировать, всерьез уважая труд самоподчинения.

Послушание младших школьников связано не с отказом от озорства, а с особой ценностью для школьника правил и норм, со склонностью хорошим человеком считать того, кто действует по

правилам, особенно, если эти правила исходят из уст учителя. И здесь надо особо выделить «магию учительского слова», некоторым родителям трудно вынести эту вспышку конформизма у собственного ребенка, когда на вопросы «зачем?» и «почему?» вы услышите один ответ - «нам так сказали». Требовать от ребенка умение всегда думать своей головой, не стараться быть таким как все в этот период, период школьной адаптации бесполезно.

Как скоро и как успешно ребенок приспособится к новой жизни во многом зависит от нас, взрослых: педагогов, психологов, родителей. В конечном итоге, новая гармония будет достигнута лишь тогда. Когда ребенок убедится, что школа отвечает его ожиданиям.

Школьные ожидания ребенка подсознательны, неизвестны ему самому. Тем важнее для нас взрослых разобраться в том, чего же ребенок ждет от школы и, может быть, аккуратно «подправить» его представления об идеальной школе до того, как он сам обнаружит, насколько разошлась с мечтой школьная действительность.

Как могут помочь родители?

1. Психоэмоциональный стресс

Первые 2-3 недели – самые сложные. В этот период перенапряжение нервной и других систем и органов ребенка может быть причиной повышенной утомляемости, головных болей и других недомоганий, ухудшения аппетита, проблем со сном, ослабления иммунитета.

Так проявляет себя синдром 7 сентября, о котором знают все педиатры и психологи. «В группе риска дети - астеники, – объясняет Людмила Овсяник.

– Для них особенно важно соблюдение режима дня, полноценный ночной сон, по желанию ребенка – дневной сон, сбалансированное питание, достаточное пребывание на свежем воздухе, посильная физическая нагрузка, спокойная обстановка дома».

2. Расторможенность

Сложности с концентрацией внимания, рассеянность, суетливость, неусидчивость, моторная неловкость – с такими проблемами сталкиваются до трети школьников. Расторможенные дети не понимают роли учителя, не способны объяснить, для чего они ходят в школу – как говорят психологи, у них не сформирована учебная мотивация.

Устранить признаки синдрома двигательной расторможенности помогут: уравновешенный режим дня, ежедневные прогулки, успокаивающие ванны, спокойное времяпрепровождение перед сном. Для развития внимания и произвольности необходимо приобщать ребенка к интеллектуальным играм с правилами (шашки, шахматы, нарды, го и др.).

3. Новые режимные условия

К новому укладу жизни с большим трудом привыкают несамостоятельные и неуверенные в себе дети, которые по тем или иным причинам не посещали детский сад и стали жертвой материнской гиперопеки. Таких школьников мучит страх нового и неизвестного. Для того чтобы избавить ребенка от этого страха, требуется работа и ребенка, и родителей - с психологом.

4. Непривлекательные обязанности

Дети с эмоциональной незрелостью тяжело переживают длительное ограничение двигательной активности, настоящей пыткой для них становится выполнение школьных новых обязанностей – иногда трудных, скучных и неинтересных. Родителям следует сосредоточиться на развитии у ребенка волевых качеств. «Позаботьтесь о том, чтобы у вашего школьника были посильные обязанности по дому, а непривлекательную для него работу превратите в увлекательную игру. Так, вместо мытья пола в комнате ребенку можно предложить перевоплотиться в юнгу и отдраить палубу корабля», – приводит пример психолог Людмила Овсяник.

5. Первые неудачи в учебе, реальные и мнимые

Страх перед неуспехом возникает у ребенка, если излишне требовательные родители внушают ему: «Ты всегда должен быть первым!», расстраиваются или наказывают из-за низких отметок. Отсутствие поддержки со стороны самых близких людей он переживает очень болезненно – начинает сомневаться, любят ли его мать и отец, чувствует себя виноватым из-за того, что не оправдывает их ожиданий.

Для того чтобы не допустить подобных психотравм, психолог Людмила Овсяник советует родителям: «Если ребенок испытывает сложности с учебной, прежде всего убедите его в том, что вы любите его просто потому, что он есть, а вовсе не за успехи в школе. Как это сделать? После возвращения ребенка из школы не торопитесь удовлетворять свое любопытство вопросом: «Какую отметку ты сегодня получил(а)?» – лучше расскажите о том, как прошел ваш день, потом

ненавязчиво поинтересуйтесь у сына или дочери: «А у тебя что интересного произошло?», чуть позже – «Что нового и интересного ты узнал(а) сегодня в школе?»

Когда ваш школьник корпит над домашним заданием, не критикуйте! Находите повод похвалить его – даже в том случае, если он допускает огрехи и ошибки. Например: «Этот крючок у тебя сегодня здорово получился – гораздо аккуратнее, чем вчера!» Не отказывайте в помощи, если сын или дочь обращается к вам с такой просьбой, но не поддавайтесь искушению сделать домашнее задание целиком – позвольте ребенку испытать удовлетворение от того, что он сам справился с трудной задачей. Ни в коем случае не сравнивайте своего ребенка с другими детьми – это негативно сказывается на его самооценке».

6. Неприязнь или равнодушие учителя

Для ребенка учитель – такой же авторитетный взрослый, как родители. И если маленький человек не чувствует и не получает доказательств благорасположения учителя, для него это катастрофа. Ребенок не смог приспособиться к учителю и страдает? Родителям стоит задуматься о смене педагога. «Однако это решение должно быть взвешенным – поддавшись эмоциям, родители рискуют наломать дров. Перевод в другой класс или другую школу – огромный стресс для малолетнего школьника, – предупреждает психолог Людмила Овсяник. – Поэтому важно не предъявлять к учителю завышенных требований. Если он профессионал, ребенок постепенно привыкнет к нему».

7. Негармоничные отношения с одноклассниками

Для обучающихся очень важно умение общаться (т.н. социальная зрелость). Оно проявляется в стремлении ребенка устанавливать дружеские контакты со сверстниками, умении подчинять свое поведение правилам коллективной игры и решать конфликты без насильственных действий. В каких случаях родителям стоит насторожиться?

Ребенок постоянно конфликтует с одноклассниками, ввязывается в драки, обижает слабых. Истоки агрессивного поведения следует искать в семье: важно разобраться, какие психологические потребности ребенка родители игнорируют (в любви, в принятии, в общении, в самостоятельности) или чью модель поведения он копирует. Разобраться самостоятельно в этой проблеме родителям может быть не под силу, лучше обратиться к психологу.

Ребенок стал предметом насмешек и издевательств со стороны одноклассников. Это удел детей с низкой самооценкой. Проблемы со здоровьем и дефекты внешности (плохое зрение, лишний вес и пр.), вопреки расхожему мнению, абсолютно ни при чем. Такой ребенок с адекватной самооценкой вполне сможет завоевать авторитет в классе.

Какие родительские ошибки в воспитании приводят к тому, что у ребенка низкая самооценка? «Недостаток внимания, завышенные требования, частые наказания и унижения, низкий уровень притязаний у родителей, – перечисляет психолог Людмила Овсяник и добавляет: – Если маленький человек часто слышит в свой адрес от самых значимых взрослых: «Ты не умеешь!», «Ты плохой!», «У тебя не получится!», он верит им и вырастает с негативными убеждениями о самом себе. Поэтому родителям следует быть щедрыми на похвалу, искренне радоваться даже скромным достижениям ребенка, стимулировать его самостоятельность в разных видах деятельности».

У ребенка нет друзей среди одноклассников. Побуждайте ребенка к совместным играм со сверстниками, но не настаивайте, если он сопротивляется – поучаствуйте в забаве на равных условиях с детьми. Не навязывайте ребятам правила игры – пусть они придумывают их сами. Позаботьтесь о том, чтобы игры были не состязательными, без победителей и побежденных – это важно для того, чтобы предупредить конфликты между детьми. В случае ссоры возьмите на себя роль миротворца.

Признаки успешной адаптации ребенка к школе.

Если ребенок с удовольствием ходит в школу, не испытывает серьезных сложностей с освоением учебного материала, за редким исключением не ищет помощи у взрослых при выполнении домашних заданий и тепло отзывается об учителе и одноклассниках, родители могут быть спокойны: ребенок успешно осваивает новую для себя социальную роль – роль школьника.