

Как помочь ребёнку в адаптации к школе?

Часто встречающаяся ошибка родительского воспитания - это завышенные ожидания. Нормальные средние успехи ребенка воспринимаются ими как неудачи. Реальные достижения не учитываются, оцениваются низко. Следствие: растет тревожность, падает стремление к достижению успеха, уверенность в себе, формируется низкая самооценка, которая закрепляется низкой оценкой окружающих. Часто родители, пытаясь преодолеть трудности, добиться лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, заставляют по несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития.

Далее - тревожность, которая сформировалась в дошкольном возрасте под влиянием сложных семейных отношений, семейных конфликтов. В таких семьях ребенок растёт тревожным, нервным, неуверенным, т.к. семья не может удовлетворить его основные потребности в безопасности и любви. И как следствие, общая неуверенность в себе и склонность панически реагировать на некоторые трудности автоматически переносятся на школьную жизнь. Чем больше мы пытаемся воспитывать, давить, тем больше растет сопротивление, которое проявляется иногда в резко отрицательном, ярко выраженном демонстративном поведении. Истеричность, капризность порождается отсутствием любви, внимания, ласки, понимания в жизни ребенка. Каждый случай лучше рассматривать индивидуально. Можно лишь дать некоторые общие рекомендации.

Самостоятельно ребенок, в какие бы замечательные условия его ни помещали, никогда не сможет научиться управлять собой и не овладеет своим поведением. Всему этому он сможет научиться только совместно со взрослыми: в общении, в совместной деятельности. Ребенку важно говорить о том, что ученье в школе - дело не простое, но при старании трудности можно преодолеть. Зато как хорошо много знать и уметь!

Когда учеба приносит детям радость или хотя бы не вызывает негативных переживаний, связанных с осознанием себя неполноценным, недостаточно любимым, тогда школа не является проблемой. Болезненность школьной адаптации должна быть снижена любыми средствами: снизить ценность, значимость школьных отметок, то есть показать ребенку, что его любят не за хорошую учебу, а любят, ценят, принимают вообще как собственное дитя, безусловно, не за что-то, а вопреки всему.

Положительная мотивация обучения в период адаптации должна быть подкреплена рядом организационных моментов, которые желательно соблюдать при взаимодействии с ребенком. Вот некоторые рекомендации в этом направлении.

- Родители должны терпеливо ждать успехов, ибо на школьных делах чаще всего и происходит замыкание порочного круга тревожности. Школа должна очень долго оставаться сферой *щадящего оценивания*.
- Ни в коем случае не сравнивать посредственные результаты ребенка с эталоном, то есть с требованиями школьной программы, достижениями других, более успешных, учеников. Сравнить ребенка можно только с ним самим и хвалить только за одно: улучшение его собственных результатов. Напротив, следует подчеркнуть, что раз он что-то научился делать хорошо, то постепенно научится всему остальному. Не показывать ребенку свою озабоченность его школьными успехами.
- Ребенку, начинающему обучение в школе, необходима моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает. Внимание к ребенку: больше наблюдать, меньше воспитывать.
- Дать, например, возможность ребенку развернуть вовне деятельность воображения: творческая деятельность (рисунок, конструирование, лепка). В этой деятельности обеспечить сразу успех, внимание, эмоциональную поддержку. Подчеркивать, выделять в качестве чрезвычайно значимой ту сферу деятельности, где ребенок больше успешен, помогая тем самым обрести веру в себя.
- Все замечания свести к минимуму, когда ребенок "фокусничает", а главное к минимуму свести эмоциональность ваших реакций, ибо именно эмоциональности ребенок и добивается. Наказывать за истерики одним способом - лишением общения.

Главная награда - это доброе, любящее, открытое, доверительное общение в те минуты, когда ребенок спокоен, уравновешен, что-либо делает. Чаще хвалите его деятельность, работу: «Мне нравится твой рисунок. Мне приятно видеть, как ты занимаешься со своим конструктором» и т.д. Состоятельность ребенка в каких-либо областях деятельности - залог его эмоционального благополучия и успешности продвижения в учебе.

Ребёнок начинает смотреть на себя со стороны, формируется его самооценка. Её содержание определяется во многом отношениями с родителями и со сверстниками, успехами в учёбе, личными достижениями. Очень важно, чтобы в этом возрасте у ребёнка формировалась уверенность в себе и позитивный настрой на учёбу в школе. Интерес родителей к школьной жизни ребёнка поможет усвоению и укреплению первоклассником новой социальной роли – роли ученика. Обсуждение событий прошедшего дня помогает ребёнку сориентироваться в новых условиях, понять новые требования, а главное получить столь значимую для него сейчас оценку взрослого, формированию навыка самоанализа. Внимательный, сдержанный, терпеливый родитель помогает ребёнку открыть в себе сильные стороны, способствует их развитию, тем самым, воспитывая чувство

самоуважения. На такого родителя можно положиться и доверить свои тревоги, волнения, поделиться интересными новостями, спросить совет.

Основная задача родителей - давать ребенку постоянную психологическую поддержку, подкреплять его самооценку. Это поможет ему самостоятельно преодолевать все трудности, оставаясь при этом уверенным и успешным. Самый важный результат такой помощи - это восстановить у ребенка положительное отношение к жизни, в том числе и к повседневной школьной деятельности, ко всем лицам, участвующим в учебном процессе (ребенок - родители - учителя).

В условиях доверия ребёнку будет легче справиться с тревожностью и завоевать уважение одноклассников. Позитивная самооценка и стабильный положительный эмоциональный фон являются основой в становлении и развитии личности ребёнка.



Подготовила педагог-психолог Пушкарёва Е.Г.