

Родительский университет

«О чем поговорить с первоклассником в первые школьные дни»

Консультация педагога-психолога для родителей

Первое сентября— стресс для родителей, но еще больший стресс — для первоклассника. Как помочь ребенку справиться с переживаниями и о чем с ним говорить в первые дни учебы?

Психологи не советуют работать с памятью ребенка, расширять его кругозор и учить дни недели, буквы или слоги. Единственное, что необходимо учитывать во время адаптации к школе — это психологическое состояние ребенка. А оно не исчисляется количеством писателей, чьи фамилии он знает. Быть готовым к школе – не значит уметь писать, читать и считать. Быть готовым к школе – значит быть готовым всему этому научиться. Это означает умение концентрировать внимание, усидчивость, самоорганизация.

Даже ребенок с самым высоким IQ может испытывать панический страх от перспективы пойти в школу. Более того, скорее всего ребенок, которого в семье настраивают на получение знаний и оценок, будет больше других подвержен стрессу.

Закончилось беззаботное время, и вдруг на него свалились все эти ожидания «ты теперь взрослый». Что такое «взрослый»? Как папа и мама? Кажется, нет. А что тогда?

Со всех сторон ребенка окружает разная информация. И вся она обещает, что его жизнь больше не будет прежней. А какой она будет, непонятно. И здесь стоит вспомнить теорию изменений, согласно которой принятие ситуации наступает только после того, как вы пройдете все предыдущие этапы: отрицание, злость, торг и депрессию.

Теперь представьте, что ребенок и так ожидает, что жизнь вот-вот радикально изменится, и тут вы с папой, бабушкой и дедушкой пугаете его необходимыми знаниями, правильным поведением, достаточной самостоятельностью и многим другим, о чем говорят первоклассникам.

Это как если бы вы шли после декрета на новую работу, и супруг все время повторял бы: «Все это отлично, но я ожидаю от тебя высоких показателей. Нам детей растить. Давай-ка через пару недель приходи с повышением».

Что делать, особенно если система требует от нас результата?

Понять, что система едина для всех, а ребенок у вас один. Самый лучший и самый особенный. А значит, действовать хотя бы внутри семьи нужно так, как вы действовали раньше. Пусть хоть что-то в его жизни останется стабильным.

Расскажите, что в школе нравилось вам. С кем вы дружили и какие были приятные моменты. Какой интересной была первая учительница и как она многому вас научила. А сколько дней рождения можно было посетить!

Почитайте вместе книги о школе. Книги здорово передают атмосферу, а темы, которые в них подняты, можно сразу же обсудить, проговорив все опасения ребенка. Прекрасный пример «Витя Малеев в школе и дома» Н.Носова

Подчеркивайте, что самое главное, чтобы в школе ему было интересно. Объясните, что сначала может быть немного странно, ведь все будет по-новому. Но со временем у него появятся новые друзья и новые увлечения.

Держите в голове, что ему сейчас сложно. Новые эмоции, новые люди. Первый месяц после школы дети ведут себя из рук вон плохо. Они вынуждены сдерживать себя в классе с новым взрослым, поэтому дома все невышедшие эмоции льются через край. Не давите их, а старайтесь проговаривать. Помогайте ребенку прожить их. В таких разговорах вы так же сможете узнать много о том, как ребенок чувствует себя в школе, и что с ним там происходит.

Говорите не о том, что он выучил или узнал, а о том, какие дети его окружают. С кем ты сидишь за партой? С кем ты играл на перемене? Есть ли кто-то, кто тебе особенно нравится? А кто тебя обижает? Плакал ли в школе? Падал ли? А что было особенно весело? Ребенок зачастую не может восстановить хронологию дня, поэтому на вопрос «что было в школе?» может ответить «не знаю». Помогите ему вспомнить и поделиться с родными.

Когда вы задаете ребенку вопрос, постарайтесь слушать его ответ, а не давать рекомендации или оценки. «Слушать», как ни странно, означает просто молчать, поддакивать и задавать наводящие вопросы. Так можно узнать много интересного о жизни ребенка без вас, о его мыслях и страхах.

Самое неприятное, что может быть, — это обидное поведение детей, которые его окружают. Посмотрите с ребенком мультфильм на эту тему и обсудите, как поступать, если кто-то его обижает. Даже только тот факт, что он может прийти к вам в такими разговорами, строит психологическую защиту.

Если ребенок говорит, что он скучает, не давите на него фразами: «Ну что ж теперь поделаться... Все скучают». Так вы только обесцениваете его эмоции. Лучше обнимите его и скажите, что вам тоже его не хватает в течение дня. Признать эмоции ребенка не страшно. Это не значит, что они станут больше. Это лишь дает ему ощущение принятия и понимания.

Планируйте встречи со школьными друзьями. Вы можете взять кого-то после школы к себе домой или ваш ребенок может пойти в гости. Предварительно стоит познакомиться с родителями и обсудить, как сделать так, чтобы ваши дети лучше узнали друг друга.

Постарайтесь первое время все делать заранее. Это нужно для того, чтобы ребенок успел адаптироваться к ритму. Вот сейчас мы чистим зубы, а сейчас одеваемся. Идти до школы 10 минут, значит, выходим за 20. На всякий случай. Первые дни всегда непредсказуемые.

Вечером придерживайтесь единого алгоритма. Ребенок должен привыкнуть к системе и принять ее. Любые неожиданные изменения будут сказываться на его реакциях и усложнять жизнь — ему и вам.

Придумайте смешной ритуал прощания. Например, носами, а позже придумайте комплекс движений руками, которые было сложно выполнить. Это всегда невероятно смешит детей. Они пойдут в школу с улыбкой, даже если только что были слезы.

Чтобы все вышесказанное работало, помните о силе невербальной коммуникации. Если вы сами отправляете ребенка в школу со слезами на глазах, бессмысленно ждать от него радости. Если вы говорите о школьных годах с вздохом, ребенок тоже отнесется к этому как к лишней нагрузке. Улыбка и позитивный настрой родителя делают чудеса.