

«Успокойте себя, а потом ребенка»

До начала учебного года остается меньше месяца, и многих родителей будущих первоклассников волнует вопрос: легко ли их дети адаптируются к новым условиям. О том, как морально подготовить ребенка к школе, порталу «РИАМО в Домодедово» рассказала клинический психолог, нейропсихолог Елена Мисирова.

– Что означает термин «психологическая готовность к школе»?

– Психологическая готовность к школе – это отсутствие стрессов, тревог, страхов. К сожалению, многие будущие первоклассники слабо морально подготовлены к школе. Я недавно проводила тестирование среди дошкольников и выяснила, что 80 % детей психологически не готовы.



– Что мешает детям морально подготовиться к учебе?

– Прежде всего, гаджеты. Почти все дошкольники пользуются смартфонами. Они знают, что проводить много времени в телефоне вредно, но уже не представляют свою жизнь без него.

Вопрос здесь даже не в том, чтобы отнимать у детей телефоны. Это часть нашей жизни, и гаджеты зачастую полезны. Требуется другой подход: рассказывать, для чего нужен телефон, как им пользоваться, контролировать время, которое ребенок проводит в нем.

Ограничивать пользование гаджетами нужно постепенно, до школы, а не сразу с 1 сентября. Кроме того, нужно прививать ребенку чувство ответственности. Например, объяснить, что через 20 минут игры ребенок должен выключить телефон и вернуть его маме.

Также я беспокоюсь за детей, которые приехали из Донбасса. Они пережили серьезный стресс, у них непростое психологическое состояние. С такими детьми должны работать психологи.

Но самый главный критерий, который влияет на психологическую готовность ребенка – это настрой их родителей. Они зачастую переживают больше детей, особенно, если в первый класс идет их старший ребенок. Родители часто напуганы, выдумывают, что школа – это невероятные загрузки, тонны домашнего задания и так далее. От родителей тревога передается детям.

– Как родителям подготовиться к тому, что их ребенок идет в первый класс?

– Во-первых, не нужно нервничать. Необходимо успокоить себя и внушить ребенку, что школа – это не страшно.

От тревог и стрессов помогает отвлечься шопинг. Можно пойти с ребенком в магазин, купить канцтовары или форму.

Родители должны вспомнить свое детство: с какими трудностями сталкивались они, учась в школе. На основании своего опыта можно помочь ребенку адаптироваться. Его нужно замотивировать к учебе. Сделать это можно только будучи уравновешенным и спокойным. Спокойствие родителей – самое главное для наших детей. Сначала успокойте себя, потом ребенка.

Иногда родители стараются ограждать детей от любых трудностей. Это ошибка.

Не нужно делать все за ребенка. Важно дать понять ему, что вы поможете ему в сложной ситуации, и он всегда сможет обратиться к вам по любому вопросу.

– Что делать, если у ребенка пропадает желание ходить в школу?

– Сначала нужно выяснить причины. Они могут быть разные: не нравятся одноклассники, обижают, не устраивает учительница.

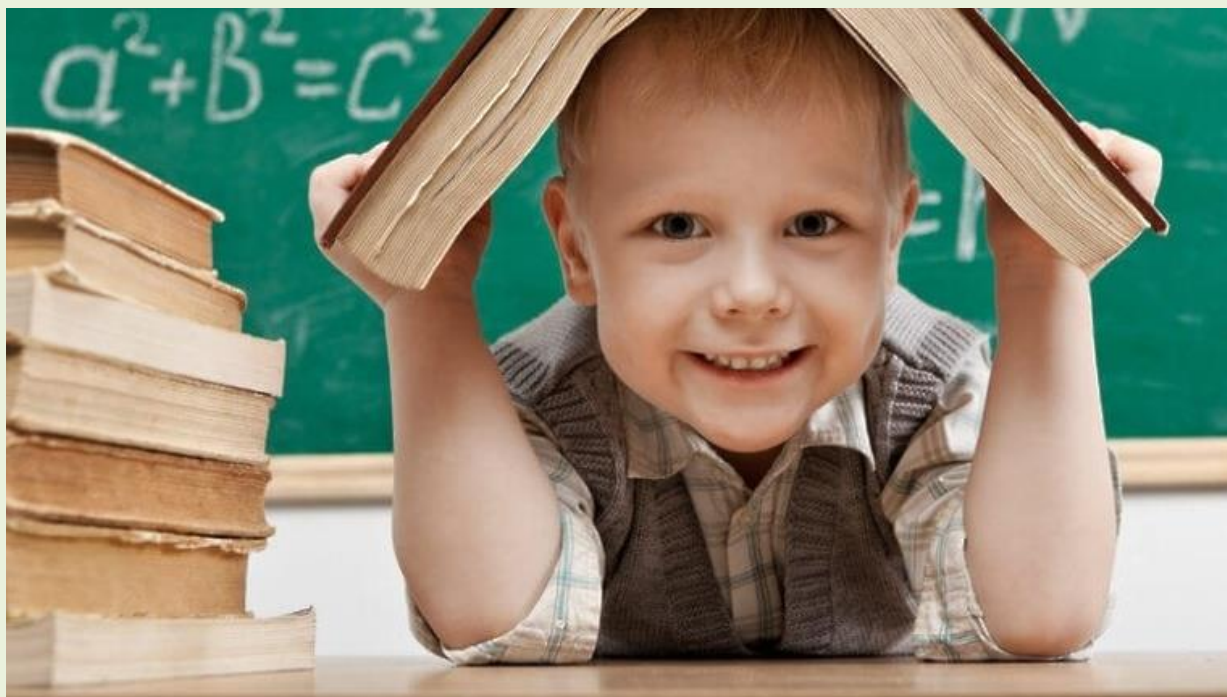
Если начать с ребенком разговаривать, то станет понятна подлинная причина. И, разумеется, нужно принять меры, чтобы разрешить ситуацию. Можно поговорить с учителем, обратиться к психологу.

Также нужно объяснить ребенку, что в жизни не всегда все будет просто.

– С какими проблемами сталкиваются первоклассники?

– Первоклассникам одновременно сложнее и проще всего. Сложнее, потому что приходится адаптироваться к новой среде, а легче – потому что они еще не познали всех трудностей, связанных с учебой.

Первые недели дети могут провести в школе в состоянии эйфории: им все будет нравиться. Новая обстановка, другие сверстники. Однако почти 50% первоклассников испытывают проблемы с адаптацией.



– Как подготовить первоклассника к школе?

–Заранее установить режим дня. Это касается и родителей. Хотя бы за две недели нужно привыкнуть вставать раньше.

Также можно просмотреть учебники, если они уже есть. Многие дети хотят идти в школу, потому что у них новая форма, портфель, канцтовары. Это недолгий, но мотиватор.

Нужно настраивать ребенка на успех. Ни в коем случае не критикуйте его.

Важен и вопрос самооценки. Здесь тоже могут быть проблемы. Кто-то легко вливается в коллектив, а кто-то не очень. С детьми с заниженной самооценкой необходимо работать. Если ребенок чего-то не умеет, нужно прийти ему на помощь.

В любом случае нужно всегда помнить и заботиться о здоровье ребенка, как психологическом, так и физическом. Сон, еда – на все это нужно обращать внимание.

Родитель должен быть другом своему ребенку.

Многие родители берут выходной на 1 сентября. Это очень правильно.

– Чем порекомендуете заниматься ребенку после уроков?

– После школы ребенку нужно отдохнуть, поспать, если он хочет. Только после этого можно расспрашивать его о делах и впечатлениях. Причем акцент нужно делать на том, что хорошего случилось в школе.

У ученика обязательно должно оставаться время на досуг. Можно позволить посидеть ему в телефоне, но лучше сходить с ребенком в парк, погулять, поговорить о чем-то, кроме учебы.

– Как настраивать на учебу ребят постарше?

– Ученики более старших классов уже в целом адаптированы к школе. Конечно, тоже необходимо выстроить режим и питание, что важно для растущего организма.

Если ребенок отлынивает от учебы, это не беда. Редко встречаются школьники, которые действительно любят учиться. Многим больше нравится общение с одноклассниками, и это нормально. Дети таким образом социализируются.

Не стоит тревожиться, если ребенок что-то подзабыл за лето. В конце концов, в школьной программе есть такой пункт, как повторение изученного ранее материала.

Подростков уже нужно заинтересовывать чем-то помимо школьной программы. Они должны понимать, что учатся не просто так, а для того, чтобы чем-то заниматься в будущем. Поэтому важно, чтобы подростки помимо школы «прокачивали» себя в тех сферах, которые им интересны.

Если ребенок ходит в кружки, то их тоже нужно адекватно вписывать в график, чтобы они не были стрессом. Вообще, для школьников новые увлечения, общение с новыми людьми – это дополнительный стимул к обучению.