

Полезная информация для родителей первоклашек.



С какими словами надо провожать ребёнка в школу и как встречать? Как справиться со своими тревогами и отличить реальные переживания от накручиваний? И как вести себя, когда ребёнок нахулиганил и нет сил держать гнев в себе? Давайте ответим на эти вопросы.

– Как родителям правильно настроиться на то, что ребёнок пойдёт в первый класс?

– Одна из сторон психологической готовности родителей к тому, что их ребёнок пойдёт в школу – это способность воспринимать ребёнка как отдельную личность с самостоятельной жизненной дорогой. И то, что учёба – это его ответственность. Есть в психологии такое понятие, как симбиоз. Когда речь идёт о маме и младенце, то он жизненно важен, он полезен. Но дети развиваются быстрее, чем взрослые люди, и родители не всегда успевают за детьми. То, что мама не отделяет себя от ребёнка-первоклассника, проявляется в таких фразах: **"мы идём в первый класс"; "мы учим уроки"; "мы получили двойку"**. Очень важно делегировать ребёнку ответственность за его учёбу. Надо ясно понять: это не я получила двойку, а мой ребёнок. Двойка – это не оценка родительства, она говорит только о том, что у ребёнка что-то в данный момент не получилось, и это нормально, у всех бывают успехи и неудачи.

– То есть родителям надо отойти немного в сторону и разрешить себе переложить всю ответственность на ребёнка?

– Родителям важно занимать помогающую позицию, не становиться учителем для своего ребёнка. Это разные роли: учитель должен требовать и

оценивать, а родитель поддерживать и всегда быть на стороне своего ребёнка. Когда ребёнок учится ходить, он падает, получает синяки и в итоге осваивает необходимый навык. Так же и со школой, *самое главное в первом классе – это научиться учиться.*

– Часто родителей одолевают негативные мысли: "Я выбрал не ту школу для ребёнка"; "учитель плохой...". Как с этим справиться?

– Можно применять позитивные установки, это хороший психологический аутотренинг. Надо в любой ситуации искать положительные моменты. Например, мой ребёнок получил двойку, это значит, что у него новый опыт. Если он получает только пятёрки, у него очень узкий опыт, и когда вдруг ставят четвёрку, ребёнок очень переживает. Позиция родительства именно в помощи, маме лучше поддерживать эмоционально, принимать своего ребёнка, особенно когда он переживает неудачу, а папе – контролировать.

Чтобы ребёнку было легче учиться, родителям надо занимать помогающую позицию, а не превращаться в строгих учителей.

Надо разделять, фантазии это или обоснованные тревоги. Если с ребёнком всё в порядке, он спокойно ходит в школу, нормально спит, не проявляет нервозность, возбудимость, значит, всё в порядке. Надо спрашивать каждый день: **"Как сегодня прошёл день, что было интересного, что-то, может быть, огорчило"**, и ребёнок, если его доброжелательно спрашивают, более, или менее развёрнуто ответит.

Другая ситуация, когда у ребёнка всё нормально, а мама беспокоится, потому что "она видит, как на него смотрит учительница", вероятно, мама переносит на ребёнка свой школьный опыт, воспоминания о своей сердитой учительнице. Чтобы разделять этот опыт, надо всегда помнить, что у ребёнка другая судьба, он живёт уже в других условиях, в другой реальности.

Если мама не понимает причины своих тревог, она заражает ими ребёнка, потому что между ними ещё сохраняется сильная эмоциональная связь, в этом случае ребёнок тревожится, но не может, ни понять, ни объяснить, от чего именно. Это очень травмирует его психику.

– А как быть в ситуации, когда ребёнок ещё не пошёл в школу, а маме не дают покоя тревоги, что всё будет плохо?

– Это исключительно тревоги родителей, надо самим задуматься об истоках своей тревоги или обратиться за помощью к психологу. То, что родители волнуются, это естественно. А когда родителю кажется, что он делает что-то не то, речь идёт либо о своём негативном опыте, либо о родительской гиперответственности, что мешает и родителю, и ребёнку.

– Надо ли родителям как-то перестраивать свой режим дня, когда ребёнок идёт в первый класс?

– Конечно, велика роль родителей в организации режима дня. Мамам и папам очень важно перестроиться под потребности ребёнка. Чтобы он легко утром встал, важно правильно уложить его спать. Часто родители вечером слишком перегружают ребёнка выполнением уроков или ещё чем-то. Важно обеспечить ребёнку полноценный отдых, спокойное переключение от деятельности ко сну. Если до 11 вечера они делают уроки, это ненормально, какие бы причины ни были. У ребёнка, кроме уроков, должно быть время для игр и занятий по собственной инициативе. У ребёнка должно быть свободное время.

Перед сном хорошо погулять, спокойно поговорить, почитать.

Хороший способ укладывания ребёнка спать, когда он уже в кровати, – сесть с ним рядом и, последовательно поглаживая его по голове, плечам, груди, животу и ногам, приговаривать: "головка у тебя умная, ручки умелые, грудь свободно дышит, животик мягкий, а ножки быстрые, ты у меня способный, добрый" и так далее, при этом не допускать негативных формулировок с "не". Это расслабляет, успокаивает и даёт поддержку.

А для того чтобы родители могли оказывать поддержку, важно им самим в этот момент быть спокойными и расслабленными. Поэтому родителям важно найти людей более опытных, которые их самих могут поддержать в трудные для них моменты, помочь им найти ответы на мучающие их вопросы. Это могут быть бабушки и дедушки, друзья, другие значимые люди, которые прошли уже эту школу жизни с детьми.

Если работает телевизор, а ребёнка в этой же комнате уложили спать, можно на него не сердиться за то, что он не будет спать. К 9-10 вечера дома должна быть спокойная атмосфера. Чтобы ребёнок утром легко вставал, надо укладывать его спать в одно и то же время и режим этот соблюдать ежедневно, и это уже ответственность родителей. Освоить его можно за месяц.

Родителям надо определиться, когда у ребёнка будет свободное время и чем он будет заниматься, обговаривать с ним это. Хочет в компьютерную игрушку – хорошо, но полчаса, а потом надо сменить занятие. Не стоит переживать, если ребёнок решил просто поваляться на полу или на диване, если он сидит и, как вам кажется, ничего не делает. Современные дети настолько перегружены разной информацией, впечатлениями, что они не

умеют обращаться к себе, своим потребностям, и им нужно предоставить время для себя, чтобы потом в подростковом возрасте не возник вопрос, а почему подросток ничего не хочет. Да он не научился хотеть, делать самостоятельный выбор и отвечать за него.

– А как правильно будить ребёнка?

– Иногда у детей бывает по утрам плохое настроение, но надо тоже с пониманием относиться к этому. Родителям важно научиться принимать ребёнка и в печали, и в радости. Но надо знать меру. Если у ребёнка плохое настроение, не надо водить вокруг него хороводы, "давай я тебе и то сделаю, и это". Надо как-то поспокойнее, но эту поддержку дать: **"да, у меня тоже иногда бывает плохое настроение по утрам"**.

Будет такой период, когда утром ребёнок скажет: "Мне неохота в школу". Сначала было интересно, а потом он понял, что учиться в школе – это ещё и труд, и занудный труд иногда. Если у детей было много развлечений и развлекающего обучения с раннего возраста, то они не умеют воспринимать учёбу как деятельность, требующую преодоления себя. Ребёнку рассказывали, что в школе весело и интересно, а оказалось, что не всегда там весело, и спрашивают много, и на дом задают.

Ребёнку можно объяснить: **"ты знаешь, мне тоже не всегда на работу хочется. Бывает хорошее настроение, и иду с удовольствием, а бывает не хочется, и всё. Но что поделаешь, работа – важная часть нашей жизни, если я на работу не пойду, кто-то чего-то не получит: больные останутся без медицинской помощи",** если мама врач, например, и тому подобное. **Надо объяснить, что это нормально – иногда грустить, иногда быть с плохим настроением, "но с этим мы с папой справляемся, и ты тоже справишься".** Когда ребёнок говорит, что ему не хочется в школу, надо объяснить ему, что и на работу не всегда хочется, но вы справляетесь, и он тоже справится.

Родителям надо присмотреться, сколько времени ребёнку утром надо на сборы. Кому-то надо 15 минут, кому-то 40 минут. Портфель можно складывать с вечера. Но посмотрите, сколько времени ребёнку надо от пробуждения до выхода из дома, чтобы спокойно всё сделать. Может быть, кому-то хватит времени и полчаса до выхода, кому-то час. Надо будить ребёнка, учитывая это время, и настраивать его на позитивный лад, предложить то, что он любит на завтрак, и не торопить без конца. Если родитель в стрессе по утрам, ребёнок тоже им заражается.

– Как правильно провожать ребёнка в школу?

– Чем проще, тем лучше! Никаких особых слов говорить не надо, просто "пока, удачи" или так, как это принято в вашей семье между взрослыми. Точно не надо давать негативных установок, таких как "давай без

замечаний", "давай без двоек сегодня", он ничего ещё не сделал, а ему уже говорят про замечания. У Григория Остера есть произведение, где перед уходом из дома мама говорит детям: "Только не выбрасывайте кошку в окно, не мажьте краску на обои" и ещё 20 разных перечислений с "не". Когда мама ушла, дети подумали "а это интересно" и пошли это всё делать. Если бы не было такого посылы, может быть, сами бы и не догадались. Если есть какие-то наказания типа "Ты наша гордость! Мы надеемся на тебя!", то это тоже излишняя психологическая нагрузка, и ребёнок начинает бояться ошибиться, не оправдать ожидания.

– Как встречать первоклашку из школы?

– Самое важное – это интересоваться жизнью своего ребёнка и наблюдать за его состоянием, тогда родители будут в курсе всего, что с ним происходит. Когда с ребёнком произошла неудача, важно помочь ему проанализировать ситуацию, а не ругать. Надо поддержать. Надо больше слушать ребёнка, быть внимательным и чутким, и если ребёнок неохотно отвечает, то оставить его на время в покое и потом вернуться к этому разговору, когда он будет расположен к общению с вами.

Когда дело касается уроков, в первом классе важно контролировать. Но как бы плохо ребенок, ни выполнил задание, надо обязательно его похвалить, найти какой-то положительный момент и при этом не врать: "Вот этот хвостик у буквы "у" получился у тебя просто замечательно". Можно даже подчёркивать карандашиком места, которые понравились, важно подбадривать ребёнка

– Как справиться с гневом, когда ребёнок сильно нахулиганил?

– Есть разные варианты. Если родитель в гневе, то последовательные шаги могут быть такие. Первый шаг – это разобраться в ситуации. Например, на вас накричал учитель, уже можно радоваться тому, что его гнева меньше достанется вашему ребёнку. Учитель тоже может быть переполнен эмоциями и может иногда сорваться. Важно быть на стороне ребёнка и следующим шагом обязательно выслушать его версию. Версию ребёнка никогда не надо сбрасывать со счетов. И, если вдруг он обманывает, надо попытаться понять, почему он не говорит правду, что не так в ваших отношениях. Если родитель злится и после разбора ситуации, самый верный путь – рассказать об этом ребёнку, называя своё состояние: "ты знаешь, я узнала о том, что ты так поступил, и сейчас я вне себя от гнева". Умение назвать своё чувство помогает справиться с ним и даёт модель поведения, как ребёнку выразить свои негативные чувства другому человеку. Чтобы справиться со своим гневом, действуйте, как в самолёте: "Сначала позаботьтесь о себе, потом о своём ребенке", то есть сами успокойтесь для начала».

Если родителя трясёт, и он не может проговорить свои эмоции, надо переждать, сказав, что вы сейчас очень гневаетесь, а поговорите об этом с ребёнком позже. Эта фраза может быть лучше всяких воспитательных мер. Важно в этот момент родителю сосредоточиться на себе и задать вопрос: **"почему сейчас я так злюсь?"**. Могут быть причины, связанные с родительскими переживаниями: "вот подумают обо мне, что я плохой родитель". Родительские переживания подпитываются и другими их жизненными трудностями. Если родитель сосредоточится на своих переживаниях, то у ребёнка тоже будет время подумать над своим поведением.

Можно сказать: "Знаешь, я не только злилась на тебя за твой поступок, когда меня ругали в школе, но мне было ещё и стыдно, что я не научила тебя вести себя иначе в подобных ситуациях. Я люблю тебя, а сержусь я на то, как ты поступил, давай разберёмся, как можно было разрешить эту ситуацию иначе". И важно обсудить несколько вариантов решения проблемы и обязательно учесть предложения ребёнка, чтобы в другой раз у него были альтернативы.

Воспитатель МАДОУ №14

Кочетова С.В.