

Психолого-педагогические рекомендации для родителей ребенка-первоклассника

Школьная дезадаптация имеет системный характер, ее источники многообразны и проявляется она, соответственно, разнообразием и социальным, и соматическим, и психологическим. В силу этого она требует системного подхода, поэтому в работе с проявлениями школьной дезадаптации очень важен комплексный подход. Все методы психологической помощи можно разделить на четыре большие категории.

Когнитивное воздействие. Дети способны сами преодолеть школьные трудности начального этапа обучения, однако эти способы им надо подсказать. Им надо дать информацию о том, как правильно распределять свои усилия, адекватно оценивать свои возможности, организовать приемлемый распорядок дня. Совместно следует обсуждать, как лучшим образом выстраивать взаимоотношения с одноклассниками, учителем, справляться с учебными заданиями. Большую помощь в этом ему могут оказать кроме родителей его братья и сестры, особенно старшего возраста и обучающиеся в той же школе. Создание информационного поля позволяет первоклассникам осознать, что их переживания и трудности не уникальны, в сложившейся ситуации они не одни, и возникающие затруднения преодолимы.

Целостное отношение к себе. Первокласснику на старте школьного обучения с помощью родителей необходимо и важно задействовать все имеющиеся в его распоряжении резервы: физическую активность, правильное питание, духовное развитие, досуговые паузы. Внимание ко всем сторонам личности позволяет активизировать адаптационный потенциал, контролировать свое состояние, регулировать нагрузки.

Социальная поддержка. Для преодоления адаптационных трудностей высока значимость социального окружения. Ребенок не должен внезапно прерывать прежние контакты со сверстниками, дружеские отношения с приятелями. Его собственная семья в лице всех ее членов (родителей, бабушек, дедушек, братьев и сестер) должна стать мощным ресурсом поддержки. Роль первоклассника в семье, семейная система ценностей, ожидания, шаблоны общения и решения проблем имеют принципиальное значение для его успешного вхождения в школьный мир. Собственно психологическая помощь. Психологическая помощь включает в себя специфические методы психологической помощи и поддержки. Особое место в системе такой помощи занимают методы релаксации, оказания взаимопомощи и др. Приведем один пример таких упражнений.

Положите руки перед собой на стол. Выдохните, при этом позвольте своей голове опуститься вниз, чтобы подбородок коснулся груди. Почувствуйте,

как растянулись мышцы на затылке, расслабьте плечи. Теперь начните вдох, при этом медленно поднимайте голову, откидывая ее назад, пока не возникнет ощущение, что грудная клетка распахнулась и заполнилась воздухом. На выдохе снова опускайте голову вниз, пока подбородок не ляжет на грудь. Повторите упражнение три раза...

Таким образом, чтобы адаптироваться к переменам, связанным с поступлением ребенка в первый класс, развиваться, актуализировать свои потенциальные возможности, ребенку необходимо учиться справляться с различными внешними и внутренними затруднениями. Ситуация складывающихся на этом отрезке резких для ребенка перемен определяет важность, актуальность и востребованность психологической помощи как со стороны родных и близких людей, так и со стороны представителей школьного сообщества (учителей, психологов). Деадаптивное состояние требует от ребенка больших усилий, чтобы вновь обрести привычный уровень жизнедеятельности, войти в новый, но приемлемый ритм функционирования. В это время обычно отмечается повышенная тревожность и склонность к страхам, повышенная эмоциональность, (изменяется эмоциональная регуляция, нарушается самоконтроль, ребенок может испытывать чувство вины, гнев, депрессию, недоверие и т.п.). Мысли, чувства и действия первоклассника в этот период жизни могут быть непонятными не только ему самому, но и близким, и специалистам, если они не знакомы с психическими проявлениями школьной дезадаптации. Для скорейшего выхода из состояния напряженности и эмоционального дискомфорта первокласснику важно принять изменившиеся условия жизнедеятельности и новые требования как явление «нормальное». Если ему будет объяснено, что и как, в какой последовательности он должен делать, то ему несложно будет «вписаться» в школьные реалии, адекватно воспринимая, понимая и принимая их. При этом отношения с окружающими (особенно близкими людьми) должны строиться на взаимном доверии. Ребенок не должен чувствовать дополнительную опасность из-за того, что его права ущемляются из-за его несоответствия ожиданиям эмоционально значимых взрослых. Родителям первоклассника нужно понимать и ценить его индивидуальные переживания, с готовностью откликаться на его просьбы, уделять силы и время на обеспечение нового режима жизнедеятельности ребенка.

Основная идея, которой следует руководствоваться родителям, спешащим на помощь своему ребенку - это концентрация внимания на актуальной ситуации, то есть работа с возникшей у первоклассника проблемой и его чувствами по отношению к ней. Цель родительского вмешательства заключается не столько в том, чтобы решить проблему «за ребенка», сколько сделать возможной совместную работу над ней, так как многие проблемы, возникающие, например, в обучении, невозможно решить немедленно. Вместе с тем, затяжной, хронический учебный неуспех ребенка в школе

несет в себе угрозу социальной дезадаптации, нервно-психического или психосоматического страдания. В контексте школьной адаптации необходимо снижать у первоклассника уровень проявлений его внутриличностной напряженности, осознавать происходящие в его поведении и внутреннем мире перемены, стремиться к его переходу на новый, более успешный уровень функционирования. К условиям обеспечения такого перехода можно отнести, наряду с необходимостью удовлетворения актуальных потребностей ребенка:

- 1) обучение его навыкам эмоциональной саморегуляции;
- 2) совместный с ним поиск и выстраивание поведенческих альтернатив;
- 3) переопределение мотивов учебной деятельности (с социальных на познавательные, с мотивов избегания неудачи на мотивы достижения успеха).

Для преодоления сложностей начального периода обучения необходимо, чтобы затруднения в школьной адаптации не игнорировались, а выявлялись, будучи обнаруженными, соотносились с выполняемой учеником деятельностью и осмыслились как подлежащее устранению. Затруднения школьной адаптации социально-психологического плана, также не должны выпадать из зоны внимания родителей. Их сотворчество с ребенком должно быть направлено на гармонизацию его взаимоотношений со школьным сообществом. Это предполагает как минимум два этапа:

- 1) осознание ребенком своих коммуникативных потребностей и расширение репертуара средств и способов межличностного взаимодействия;
- 2) формирование на этой основе контактности, дружелюбия и креативности.

Школьная адаптация может быть обеспечена путем целого ряда приспособительных действий и преобразовательных процессов, например изменением (повышением или снижением) уровня притязаний ребенка, переносом мотивов с цели на средства. Чтобы помочь первокласснику предупредить и «распутать» межличностные конфликты в классном коллективе, родителям важно вооружить ребенка средствами их анализа. Прежде всего, маленького школьника следует учить анализу серии вопросов, на которые надо поискать ответы; а также обзорно познакомить его с провоцирующими ситуациями и возможными психологическими регуляторами конфликтов.