

Психологическая готовность родителей к школе

Тема статьи на первый взгляд может вызвать недоумение или улыбку у некоторых читателей. Зачем родителю быть готовым психологически к школе, если учиться ребенку?

На самом деле, успешность обучения ребенка в школе напрямую зависит от степени осознания родителем всех предстоящих трудностей и нагрузок, с которыми предстоит столкнуться их ребенку. Ведь ответственный родитель не оставит школьника без поддержки, если хочет хороших результатов.

Школьное обучение даже для полностью здорового ребенка является определенным стрессом. И физическим, и эмоциональным, и интеллектуальным, и волевым.

Во-первых, ребенку нужно быть способным поддерживать активность на протяжении всего учебного дня. То есть, он должен высыпаться, достаточно гулять на свежем воздухе, получать сбалансированное питание и витаминизацию. Должен иметь достаточно свободного времени для отдыха от школы, уроков и домашнего задания. И от дополнительного образования тоже. Также нужно переносить повышенный шумовой фон школы, класса и обилие навязанных контактов. Ведь приходится общаться с большим количеством людей, которых ребенок не выбирал. С кем-то и совсем не хочется общаться. Во время обычной перемены кто-то из детей бегают, кто-то кричит, кто-то может толкнуть или даже устроить потасовку.

Во-вторых, нужно иметь психическую устойчивость для того, чтобы не впасть **в уныние после** неудач, низких отметок, отсутствие похвалы от учителя или от его порицания. А это случается почти со всеми детьми. В классе школьник может столкнуться с конфликтами с другими детьми, неприятием, изоляцией, учебной конкуренцией. Также может случиться и психологическая несовместимость с учителем. Например, школьник довольно медлительный, обладатель флегматического темперамента, а учитель динамичный активный холерик, ведущий урок и излагающий

материал в высоком темпе. Это серьезная эмоциональная нагрузка для ребенка с флегматическим или меланхолическим темпераментом.

В-третьих, переход от игровой деятельности к учебной, если мы говорим о первокласснике (хотя это же относится и школьнику, приступившему к учебе после летних каникул), требует серьезной перестройки привычной ежедневной нагрузки мозга. Интеллектуальная деятельность гораздо утомительнее для психики человека, чем физическая. И отдых от нее занимает большее время.

В-четвертых, нагрузка на волевую сферу возрастает в разы. Нужно делать то, что необходимо, а не то, что хочется. Соответствовать целому комплексу возросших требований, новых правил и критериев деятельности и поведения. Это немножко похоже на армию. Хочешь быть в строю успешным-соответствуй.

Все виды описанной нагрузки нагружают нервную систему школьника. Если нагрузка по продолжительности и силе начнет превышать психофизиологические возможности ребенка, то наступит не только нервно-психическое утомление, но и затем физическое. Ребенок становится вялым, апатичным. При отсутствии должного отдыха начинает страдать иммунитет. Могут появиться частые простуды или вирусные инфекции, иные недомогания. В дальнейшем ребенок теряет интерес к обучению в школе или и вовсе не хочет в нее идти.

Насколько стойко ребенок перенесет учебные нагрузки, зависит от того, готовили ли родители ребенка к школе и как. При хорошей подготовке к школе учебный стресс будет минимальным, а успешность обучения выше. А также устойчивость к нагрузкам зависит от отношения родителя к учебе. От количества и разумности требований, которые он предъявляет к ребенку. От настроения родителя, качества и количества эмоциональной поддержки и своевременной и продуманной по объему помощи.

У родителя есть свои ожидания и представления о том, чего должен добиться ребенок, какие результаты получить. Не всегда эти ожидания

соответствуют возможностям ребенка. Все дети разные. Нередко родители склонны сравнивать детей и говорить: «Вот Маша учится на одни пятерки, а ты что же?», не обращая внимания, что у Маши, возможно, стартовые условия и биологические, и социальные, и психологические были лучше. Возможно Маша унаследовала высокие способности, например, к математике от папы. Родители заботились о её здоровье. Она выросла целом вполне здоровой, стрессоустойчивой. В семье социально благополучной, в которой царит взаимное уважение и культура общения.

Поэтому прежде, чем требовать с ребенка, подумайте, что вы сделали, чтобы ребенок смог соответствовать требованию. Сначала спросите с себя, а потом с ребенка. И если окажется, что в вашем воспитании не все было хорошо, то проявите снисходительность к скромным успехам вашего ребенка, усильте помощь и немного снизьте ожидания до уровня реалистичных. В любой момент, если родитель осознал свои упущения в воспитании и начал их ликвидировать, это позволит поднять успехи в обучении ребенка на уровень выше.

Психологическая готовность родителей к школе, кроме осознания предстоящих сложностей, это способность и готовность к самоконтролю, контролю своих эмоций и поведения. Способность создать в семье спокойную дружелюбную атмосферу при любых неудачах. Но нередко встречается родительский эгоизм: «Не расстраивай маму своими двойками». Введение санкций: «Не пойдешь гулять с друзьями, пока не исправишь тройку», «Не куплю новый телефон» и так далее. Выстраивается система ограничений и запретов в ответ на неуспехи. Конечно, родители объясняют, что это нужно для детской же пользы. Если родитель раздражается, выясняет с ребенком отношения, наказывает, угрожает за плохие отметки, кричит и тому подобное, то при таком отношении жизнь школьника превращается в огорчение. В школе не получается достичь успехов, а домой просто страшно и не хочется идти. Там сердитые раздраженные родители. О хорошем качестве жизни маленького человека при таких обстоятельствах не

приходится говорить. Поскольку все вышесказанное – дополнительный стресс для ребенка и только усугубляет проблему. А ведь детство должно быть счастливым.

Еще одним компонентом психологической готовности родителя к школе является готовность перестроить свою жизнь, хотя бы в первый период, период адаптации ребенка к школе. А также готовность потратить время, собственные эмоциональные, физические и интеллектуальные силы для помощи ребенку.

Рекомендации родителям, содействующие спокойному посильному обучению ребенка в школе:

1. Будьте готовы к тому, что ваш образ жизни при поступлении ребенка в школу в какой-то мере изменится. Необходимо помочь школьнику организовать день. Для этого потребуются отложить какие-то свои дела на время.

2. Настройтесь на отсроченный результат. Воспитание и обучение – это долговременный планомерный процесс. Не ждите быстрых результатов. Более того, у ребенка возможен откат в достижениях и забывание сформированных знаний и умений, распад навыков. Например, после болезни или каникул.

3. Настройте себя на то, что не будете раздражаться на то, что обучение идет не так успешно как вы ожидали. Это может случиться и это нормально.

4. Следите за своими эмоциями. Никогда не воспитывайте ребенка, тем более, не наказывайте, когда вы вышли из себя, злы, раздражены, кричите. Ведите воспитательные беседы, помогайте делать уроки только в спокойном состоянии. Сначала приведите себя в равновесие, потом решайте проблемы. Иначе можно наломать дров и проблем будет больше. А решать их все равно вам. Не увеличивайте их количество.

5. Соотнесите свои притязания, ожидания от успехов в учебе с психофизиологическими возможностями вашего ребенка, особенностями функционального, психического развития, способностей.

6. Всегда думайте и оценивайте, какую психофизиологическую «цену» «платит» ребенок за выполнение ваших и школьных требований, за вложенные силы. Старайтесь восполнить затраты. Если ребенок утомлен, устал физически, обеспечьте систематический хороший сон, полезное разнообразное питание, витаминизацию и прием микроэлементов для поддержания нервной системы. Посчитайте, сколько часов день ребенок отдает учебной нагрузке. Уроки в школе и потом домашние задания нередко превышают по количеству часов трудовую нагрузку взрослого человека за день. И эта нагрузка приходится на ребенка. Не каждый взрослый смог бы шесть дней в неделю так трудиться. Оцените это и будьте снисходительны к ребенку.

7. Поговорите с ребенком о том, чего бы вы хотели от его обучения. Узнайте его настрой и ожидания. А лучше сформируйте этот настрой сами. Настройте его на необходимый систематический труд. Объясните, что он принесет хорошие результаты, но будут и неудачи, это нормально и бывает у всех. Разъясните ваши совместные действия в случае неудачи, плохой отметки: вместе выясняем причину, устраняем, пробуем снова. Не отступаем, настойчивость устраняет все преграды. Заверьте ребенка, что вы не станете любить его меньше, если он принесет двойку. Правда расстроитесь, как и сам ребенок. Поэтому двойку нужно будет исправить и все нормализуется.

8. Формируйте у ребенка стремление к достижениям. Научите его получать удовольствие от успехов, полученных в ходе преодоления трудностей. Развивайте его собственное уважение к своим усилиям. Гордость за свой труд и достижения. Реалистично оценивайте. Если ребенок получил пятерку после серьезной подготовки, это нужно отметить. Оценить потраченные усилия, а не считать, что просто повезло.

9. Никогда не сравнивайте вашего ребенка с другими детьми. Все имеют разные возможности и способности. Сравнивайте ребенка с ним самим в более ранний период: «Месяц назад ты не мог этого сделать, не получалось. А теперь посмотри, чего ты достиг, как хорошо ты научился! Молодчина!».

10. Помните, что обучение, учебные нагрузки не должны вредить физическому и психическому здоровью ребенка. Если в ходе обучения школьник стал плохо спать, снизился или резко повысился аппетит, появилась раздражительность или слезливость, повысилась агрессивность, вдруг вернулись детские привычки, которые ребенок давно перерос, то пора встревожиться и пересмотреть нагрузки. Необходимо выяснить и устранить причины стресса. Не стесняйтесь обратиться за консультацией к психологу.

11. Не допускайте родительского «выгорания». Оказывайте себе своевременную поддержку.

12. При любом течении обучения, успешном или не очень, в ходе совместного проживания школы, сохраняйте с ребенком добрые, теплые, поддерживающие отношения. Школа – это всего лишь часть жизни ребенка и в ваших силах сделать ее, возможно, лучшей!

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*