



Легко и просто в первом классе: как адаптировать ребенка к школе

Любые изменения в жизни ребенка — это стресс. Они не обязательно связаны с чем-то плохим, однако, это всегда адаптация. И именно от родителей зависит, как быстро и с какими эмоциями ребенок воспримет свой новый статус школьника. Поэтому, отдавая ребенка в первый класс, родители должны понимать, что их поддержка и подготовка крайне необходимы. И что от этого будет зависеть адаптация маленького ученика.

Учитель — напарник

Ребенку, который только что поменял свой статус на школьника, стоит объяснить, что учитель всегда поможет. Поэтому не нужно стесняться задавать ей или ему вопросы. По любому вопросу, который беспокоит, можно обращаться к учителю: относительно работы или туалета, если не понял, куда пойти, когда холодно или хочешь пить — переспроси учителя, он всегда поможет тебе, но нужно будет подождать.

Ребенок должен понимать, что учитель — один на класс, а детей много. Поэтому удовлетворить одновременно всех он/она не может. Нужно немного подождать своей очереди. Но важно поселить в голове ребенка мнение, что по любому поводу он должен обратиться именно к учителю.

Образ учителя должен быть позитивным

Часто родители не совсем согласны с действиями или правилами, которыми руководствуется учитель в своих действиях. Но никогда нельзя обсуждать с негативной стороны поступки учителя или его поведение. Ведь ребенок не всегда улавливает суть разговора и может ошибочно сформировать общее негативное впечатление не только об учителе, но и о школе в целом.



Школьник — это круто

Чтобы ускорить процесс адаптации, стоит обсудить с ребенком, чем именно отличается школа от сада. Школьник — это другой статус для ребенка. Объясните: «Ты повзрослел, и теперь ты в статусе школьника. Это очень круто! Теперь тебя будут учить писать и читать, поэтому необходимо будет немного дольше сидеть за партой, однако это не на целый день! И уже с обеда у тебя будет свободное время для других любимых дел».

Если знаете, что в ближайшее время планируются экскурсии, покажите школу с положительной стороны: теперь дети все вместе будут ездить на экскурсии и познавать мир вокруг.

Объясните, что в самой школе дети меньше играют, зато учатся только полдня.

Важность доверительных отношений

Самое важное в это время — закрепить доверительные отношения между ребенком и родителями. Это значит, что каждый день ребенок и родители должны поговорить о том, как прошел день в школе. Важно: этот разговор не должен иметь вид допроса или тотального контроля — спрашивать стоит со спокойной интонацией с нотками любопытства.

Во время этой беседы мы ни в коем случае не осуждаем ребенка за его чувства или страхи. Взрослым стоит больше слушать, чем говорить — использовать технику активного слушания. Следует услышать ребенка и выстроить обратную связь.

Если ребенок, например, пришел и сказал, что ему было страшно, не нужно советовать ему что делать. А тем более — говорить что-то вроде: «Да ты чего, это же совсем не страшно!» Просто задайте ему больше уточняющих вопросов. Сначала верните эмоцию ребенка, скажите: «Я понимаю, тебе было страшно», а дальше задавайте уточняющие вопросы: «Как думаешь, почему это произошло?», «А как ты думаешь, как можно решить сложившуюся ситуацию?»

Не давайте ребенку готовых решений, не предлагают советы, ведь он должен научиться решать самостоятельно.

В 7 лет ребенок уже сам знает тысячи решений ситуаций, лучше выслушайте его и подбодрите. Сейчас лучшее время для родителей: с позиции контроля следует перейти на позицию человека, который поддерживает и выслушивает. Если ребенок не хочет рассказывать о школе, это означает, что нужно найти ключик, чтобы ребенок открылся. Можно применить такие фразы, которые вызовут ребенка на диалог: «Что тебе больше всего понравилось в школе?» и «Что тебе меньше всего понравилось сегодня?», «С кем ты сегодня подружился?»

Или попробуйте найти точку входа в разговор, играя вместе в игру «Какого цвета у тебя сегодня настроение?». Родители могут начать сами и назвать цвет, с которым ассоциируют сегодняшний день, и рассказать почему. А когда очередь дойдет до ребенка и он назовет свой цвет, спросить его, а что именно этот цвет для него значит.

Учитель — ключевая фигура

Родители формируют самооценку ребенка до 7 лет — это положительное или отрицательное отношение к себе. А учитель формирует социальную оценку — каков ребенок в коллективе: умный, быстрый, занудный, смешной, конфликтный или неконфликтный.

Для ребенка первый учитель является очень большим авторитетом, поэтому важно, каким будет этот учитель. У ребенка есть определенная идеализация. Поэтому если учитель начинает формировать негативную самооценку ребенка, критикует публично или унижает личность («Ты лентяй! Посмотри на себя...»), родители должны переговорить с учителем.

Поведение и поступки критиковать можно, переходить на личности — нет! Если же учитель поверил в ребенка и смог вдохновить его в первые годы обучения — это положительно отразится на всей дальнейшей жизни ребенка.

Поэтому даже если у учителя есть какие-то претензии к поведению или успеваемости вашего ребенка, и он рассказывает вам об этом, то даже если вам действительно стыдно за действия ребенка, не перекладывайте это на школьника. Остановитесь и попробуйте понять ребенка. Ведь за плохим поведением стопроцентно стоит какая-то проблема: недостаток поддержки дома или в классе, возможно, его травят в школе, или он очень боится.

Мостики доверия и поддержки

Пишите своему ребенку открытки и кладите незаметно в портфель или карман. Простые фразы или схемы типа «Я люблю тебя», «Привет», «Хорошего дня» — будут приятным сюрпризом для юного школьника и напомнят о близости родителей. Приобретите или сделайте символический амулет для ребенка от мамы и папы и вместе придумайте историю. Каждый раз, когда ребенок будет скучать по родителям в школе, он сможет достать амулет и сразу почувствует их рядом.

Положите ребенку с собой любимое печенье или что-то вкусненькое, что будет напоминать ему в школе, как сильно о нем заботятся родители. Если правила школы не запрещают, дайте ребенку с собой часы-телефон (только предварительно научите ими пользоваться). Так вы сможете обмениваться сердечками, аудиосообщениями, а ребенок будет уверен, что при необходимости легко свяжется с родителями.

Поддержите желание ребенка дружить с другими одноклассниками вне школы. Так у него будет еще одна точка опоры кроме учителя. А также поддержка в школе от лучшего друга.