|  |
| --- |
| **Как помочь первокласснику адаптироваться к школе** |
| *(Психологическая готовность родителей первоклассников*  *к обучению ребенка в школе).*  Первоклассник в школе встречается с совершенно новыми для себя задачами: необходимостью соответствовать непривычным требованиям, усваивать нормы школьной жизни и новые виды деятельности, выстраивать отношения с учителем и с коллективом сверстников. Но, кроме всего этого, малыш сталкивается с определенными ожиданиями и чувствами родителей. Как тревожные, так и радужные родительские переживания достаточно ощутимо влияют на то, как сложится его школьная жизнь.  **Во-первых,** ребёнок легко заражается родительскими эмоциями. Волнуетесь Вы – волнение передастся и ребенку.  **Во-вторых,** всякий опыт его успеха или неудачи сопровождается родительским откликом, имеющим огромное значение для малыша. Ведь школьные достижения – его первые по-настоящему самостоятельные шаги во внешнем мире. Ребёнку очень важно в этот период чувствовать, что родители не разочарованы в нем, что он не подвёл их.  Поэтому, несмотря на то, что родители не участвуют напрямую в жизни школы, их незримое присутствие в  ней постоянно ощущается. Даже если занятость не позволяет родителям достаточно часто интересоваться событиями в школе, они в значительной степени влияют на адаптацию ребёнка к школьной жизни и выстраивание внутренней позиции школьника, которая определяет ответы на вопросы: «Что я могу?» и «К чему мне стремиться?». Часто на основе одного - двух эмоционально окрашенных эпизодов формируется вся платформа отношения малыша к своему школьному будущему.  Отношение родителей к учебе ребёнка в наибольшей степени определяется двумя вещами: - ожиданиями, которые связываются с ребёнком и его будущим; - общим отношением к школе как социальному институту. Последнее во многом определяется собственным опытом обучения в школе.  Для одних родителей первый день ребёнка в школе – желанный праздник и повод для ностальгии. Глядя на новенький ранец и нетронутые тетради, они вспоминают множество ярких, насыщенных эмоциями дней. Пусть в  школьные годы у них были не только победы, но и поражения; пусть часто приходилось нелегко, но школа для них всегда была богатым источником жизненного опыта и положительных переживаний.  Другие родители вовсе не готовы сказать уверенное «да» школе. Они по себе помнят, что школьная жизнь является постоянным источником забот и тревог для всех членов семьи. В этот момент часто не только детям, но и родителям кажется, что радужное детство осталось позади. А впереди труды и печали и бурное море школьных невзгод. Собственный опыт учёбы в школе для таких родителей - постоянный источник малоприятных воспоминаний. Даже выбрав для своего ребенка лучшую школу из всех возможных, мама или папа может чувствовать неприязнь к ней и непрерывную тревогу о будущем ребёнка.  Отношение к оценкам и достижениям ребёнка также во многом связано с тем, как учились сами родители. Бывшие отличники достаточно уверенно ждут от своих детей таких же успехов. Те, кто учился менее успешно, чаще тревожатся о том, как будет успевать ребёнок. Если в школе у родителей оценки были чаще плохие, чем хорошие, а в жизни они все-таки добились успеха, они, скорее всего, позволят и малышу учиться так, как получается. А если родитель объясняет свои школьные промахи тем, что в детстве недостаточно много работал, то он с большой долей вероятности будет требовать от ребёнка прилежания и ждать хороших оценок.  **Чем стабильнее родительские ожидания, тем более яркими будут эмоции, когда появятся первые настоящие оценки ребёнка.** В этот период легко возникают беспокойство и тревога, оптимистичный настрой начала года может смениться строгой требовательностью и разочарованием (в ребёнке или в школе).  Важно помнить, что **в течение первого года обучения дети не всегда показывают свои действительные способности.** Слишком многое нужно освоить сразу, одна неудача способна затмить собой все другие достижения. Помните, что в этом возрасте познавательный интерес детей ещё довольно неустойчив. Дети сильно зависят от оценки и одобрения старших, а особенно таких значимых людей как родители. У первоклассников очень велика потребность чувствовать себя хорошими и успешными. Если эта часть самоощущения ставится под сомнение, ребёнок не может действовать конструктивно. И это уже, в свою очередь, будет причиной дальнейшего неуспеха.  Постарайтесь заранее задуматься о том, **какое отношение к учёбе и школе вы готовы передать вашему ребёнку.** Вернитесь ненадолго в прошлое, проанализируйте свои чувства. Если что-то в школьном прошлом вызывает у вас неприязнь или тревогу, поищите корень проблемы со своей нынешней, взрослой позиции. Если вы сможете осознать, в чем причины вашего негативного опыта, у вас получится, тем самым, дать шанс ребёнку на другой вариант школьного пути, без негатива. А если в вашем прошлом осталась прекрасная и любимая школа, постарайтесь, делясь с ребёнком радостными чувствами, помнить о том, что учиться на самом деле может быть непросто. По крайней мере, не всегда удается получать удовольствие от учёбы и общения с самого начала. Излишний оптимизм в сочетании с теми трудностями, которые могут поначалу возникать у ребёнка, способен сослужить не лучшую службу. Любой может почувствовать себя неудачником, если ему покажется, что другие легко справлялись с тем, что ему сделать не удается.  Важно помнить, что **желаемые серьёзные достижения вашего малыша – дело будущего**, ваша школьная жизнь – дело прошлого. В данный момент, пока ребёнок в первом классе, вам очень важно сконцентрироваться на настоящем. Видение будущего у детей младшего школьного возраста обычно достаточно туманно, большая часть эмоций связывается с сегодняшним моментом и очень недалёким будущим. Позвольте и себе, и ребёнку в этот период более интенсивно жить сегодняшним днем. Это не значит, что нужно забыть о планировании и учете перспектив, это значит включенность в переживание актуального. Старайтесь чутко реагировать на происходящее в данный момент: когда нужно – ободрить, поддержать, придать уверенности в себе, в другой ситуации – оказать помощь в выполнении задания или дать совет. Ни в коем случае не стоит прибегать к созданию мотивации через запугивание: «это только начало», «завтра будет хуже», «и это ещё легко!»  и так далее. Настоящая уверенность в себе рождается в тот момент, когда ребёнку удается, наконец, решить задачу, которая ещё недавно казалась очень трудной.  Понимать, что происходит в данный момент, вам помогут два «В»: **ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ и ВКЛЮЧЕННОСТЬ.** Даже если вы очень заняты на работе, внимательно выслушав ребёнка, на короткий срок, включившись в его ситуацию, вы сможете помочь ему справиться с текущими проблемами и неприятностями.  Спокойно и конструктивно действовать, если ребёнок переживает какую-то трудную ситуацию, помогут три «П»: **ПРИНЯТИЕ, ПООЩРЕНИЕ, ПОДДЕРЖКА.** Очень часто первые школьные трудности спровоцированы именно отрицательными эмоциями. Помогите ребёнку справиться с тяжелыми чувствами. Вспомните, как часто вам в детстве хотелось, чтобы мама или папа просто посочувствовали вам, поддержали и утешили в тот момент, когда вам трудно. И помните, что всякий человек имеет право на ошибку. Работа над ошибками, их осознание и память о них помогает не сделать их вновь. Взрослому человеку проще, чем ребёнку отставить в сторону свою тревогу или погасить гнев. Даже если ребёнок совершил проступок, не стоит давать волю своим эмоциям. Лучше спокойно объясните ему, как расстраивает вас сложившаяся ситуация. Это позволит и ребёнку спокойнее посмотреть на сложившуюся ситуацию, понять и запомнить, как следует действовать на самом деле.  Итак, вы, дорогие родители, можете оказать вашим первоклассникам неоценимую помощь. Проанализируйте свой опыт и свои ожидания и отодвиньте их в сторону. Постарайтесь делить с ребёнком его чувства, вместе с ним жить в настоящем и, по возможности, принимать спокойно любую ситуацию. Со временем вы увидите, как эти простые меры приносят богатые плоды.  Подготовила Коровушкина Е. Г., учитель начальных классов. |