Советы психолога

«Адаптация к школе»

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период длится достаточно долго: у первоклашек - 1,5 месяца, у пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели. Большая ошибка педагогов и родителей заключается в том, что они считают, что этого периода нет. По их мнению, ребенок должен проучиться два-три дня и привыкнуть. На деле все гораздо сложнее. С началом учебы коренным образом меняется образ жизни ребенка. Три летних месяца он отдыхал, спал сколько хотел и гулял когда хотел, а теперь ему необходимо учиться, подчиняться жестким требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно быть расписано по минутам, а сделать это безумно сложно. Если даже взрослому человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про ребенка... В результате могут возникать различные трудности. У детей старше 10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут испытывать и проблемы со здоровьем. Помогать ребенку втягиваться в учебный процесс после длительных летних каникул лучше заблаговременно. Уже с середины августа надо изменить режим дня – раньше ложиться спать и раньше вставать. Причем бесполезно требовать от ребенка раньше отправляться в постель, если сами родители засиживаются далеко за полночь. “Хорошо работает тот, кто хорошо (а главное – правильно) отдыхает”. Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящей учебе. Напротив, бесцельное времяпрепровождение (если ребенку нечем заняться) может только еще больше утомить его. Также нужно ограничить время просмотра телевизора и игры за компьютером. За лето детская рука забывает, как писать, и скорость письма в начале года существенно отличается от весенних показателей. Попишите с ребенком диктанты, лучше если в этот процесс включится вся семья от папы до бабушки. Разные голоса приучают подстраиваться, а значит, сосредоточиваться. Повторите таблицу умножения. На лето ученикам, обычно, дают список литературы для чтения – можно проверить, как ребенок справился с этим заданием. Покупка школьных принадлежностей, одежды для школы – занятие, как правило, приятное и в тоже время настраивающее на учебный лад. С началом учебного года первое время не стоит загружать ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо расписать так, чтобы он не бежал с одного урока на другой, едва переведя дух. Ребенок должен прийти из школы, пообедать, час-полтора отдохнуть и после этого идти на дополнительные занятия. При этом у него должно оставаться время и на выполнение домашних заданий, причем обязательно делать это днем. Ребенок должен гулять на свежем воздухе. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5 часа. Без воздуха вообще нельзя говорить о нормальном развитии ребенка. Поможет и правильное питание. Холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами (яйца, печень, рыба, а также молоко) считаются “пищей мозга”. Не каждый ребенок соглашается есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Если же ребенок невосприимчив к молоку и при этом ест мало мяса и не любит рыбу, родителям, возможно, придется покупать в аптеке добавки лецитина и холина и придумывать блюда, в которые можно было бы их добавить. Также важно, чтобы в рационе ребенка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке, богаты им также рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень. Какие симптомы могут служить признаками того, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, учебе; что должно насторожить родителей? Прежде всего, это беспокойный сон. Если ребенок вскрикивает во сне или разговаривает, если утром он с трудом просыпается и жалуется на головную боль или боль в животе и на этом основании отказывается от завтрака - значит, что-то не в порядке. Многие родители просто не обращают на это внимания. А бывает, что усугубляют ситуацию и говорят: «Когда тебе уроки учить или идти в школу, у тебя болит живот, а вот завтра воскресенье, и живот болеть не будет». Но они должны понять, что живот действительно болит из-за сильного напряжения, из-за тревоги или просто ребенку неуютно, что-то трудно дается. Еще один признак - страхи самого разного характера. Третий признак - близкие слезы, когда ребенок без видимой на то причины начинает плакать, особенно если до этого он никогда не был плаксивым. И вообще любые резкие перепады настроения - тоже ненормально. Родителям следует обратить внимание и на возникший консерватизм, например в еде. Мы имеем ввиду ситуации, когда ребенок вдруг ни с того ни с сего говорит, что будет есть только то, что привык, - сосиску или котлету, ничего нового не хочет. Что делать в подобных ситуациях? Первая заповедь для родителей - уметь наблюдать за ребенком. Вторая - уметь говорить, слышать и слушать. Прогулка перед сном - самое подходящее время для разговора по душам, когда ребенок не боится, что вы будете его за что-то ругать. Важно очень тонко подойти к ситуации, выяснить, какие отношения с ребятами, как ведет себя учительница в классе, как учитель реагирует в тех случаях, когда дети ведут себя хорошо или, наоборот, плохо. Ребенок все расскажет, будьте уверены. Необходимо уметь правильно делать выводы из разговора. Наблюдать за ребенком надо не полчаса, а неделю или две.