

Снова в школу



1. Современная школа предъявляет к детям довольно высокие требования и важно, чтобы ребенок был готов к этим испытаниям. Почему важна адаптация в школе? Что из себя представляет этот процесс?

Адаптация включает в себя два аспекта: биологический и психологический.

Биологический аспект адаптации ребенка к школе включает в себя приспособление ребенка к новым условиям среды: новому режиму дня, школьной дисциплине, новым звукам, запахам и питанию в школьной столовой, к новым требованиям по самоконтролю и поведению на уроках и переменах, к необходимости носить школьную форму и так далее.

Психологический аспект адаптации - приспособление ребенка, как личности, к новым требованиям к поведению и самоконтролю, включению в новую группу одноклассников и налаживанию отношений с первой учительницей.

Из перечисления составляющих адаптации становится очевидно, этот процесс включает множество факторов.

Родителям первоклассников уже сейчас стоит заняться режимом дня ребенка и позаботиться об определенном времени отхода ко сну и пробуждения. Конечно, сейчас перестройка режима дня ребенка скажется и на режиме дня всей семьи, но к началу учебного года ребенок привыкнет к раннему пробуждению и на занятиях в школе будет активен и собран.

Новый период жизни, такой как начало обучения в школе, требует от ребенка собранности, интереса и желания учиться. Например, основным критерием определения готовности ребенка к школе и его мотивации, являются вопросы: «Хочешь ли ты учиться в школе?», «Что ты будешь делать в школе, зачем туда ходить?» Семилетние дети открыто отвечают на такие вопросы и из их ответов удается многое узнать о готовности ребенка и даже прояснить возможность возникновения некоторых проблем и трудностей в начале обучения.

Адаптация к любым новым условиям требует времени. Практически все взрослые при трудоустройстве оказывались в ситуации, когда работодатель вначале предлагает контракт на испытательный срок на полтора-два месяца, а уже после – трудовой договор. При трудоустройстве на новое место работы взрослый человек также оказывается в ситуации адаптации и в течение первых недель на новом месте может решить для себя, устраивает ли эта организация, стоит ли продолжать работу или поискать себе другое место.

С первокласником происходит все тоже самое. Только ребенок не может отказаться от посещения школы, это «обязательная программа», определенный продолжительный этап в жизни. Оказываясь в школе, ребенок постепенно привыкает к новым требованиям и правилам жизни, знакомится с одноклассниками и учителем. Для маленького ребенка поступление в школу - это существенные изменения в жизни и период адаптации также занимает несколько месяцев. Начинаясь превращение маленького ребенка в школьника.

2. Составляющие любого процесса адаптации.

Рассмотрим на примере адаптации первоклассника к школе:

-физическая – привыкание к режиму дня, к снижению подвижности и необходимости вести себя тихо и спокойно во время уроков, вместо любимой и удобной одежды носить школьную форму, появляется обязательный атрибут – тяжелый рюкзак или сумка с учебниками и пакет со сменной обувью;

-психологическая – снижение спонтанных проявлений и необходимость усиливать самоконтроль, следование инструкциям учителя, способность управлять произвольным вниманием и сохранять концентрацию на учебном материале во время урока;

-социальная – общение и выстраивание взаимоотношений с новыми детьми (одноклассниками) и взрослыми (первый учитель и другой персонал школы), появление новых друзей.

3. Этапы адаптации.

Периодизация этих этапов практически универсальная и применима к различным ситуациям, где человек сталкивается в новыми долгосрочными условиями жизни.

- *О хорошей адаптации* можно говорить, если в течение месяца – полутора первоклассник привыкает к школе. Он с радостью и интересом ходит на занятия, рассказывает о том, чем занимается в школе, про одноклассников и учителя. У него появляются друзья и его поведение вне школы спокойное и спонтанное.

- *Средняя адаптация* занимает до 6 месяцев. После этого периода обучения ребенок с интересом идет в школу, и учитель не отмечает у него трудностей. Также у него хорошие отношения с одноклассниками, есть друзья и в поведении ребенка родителей ничего не тревожит.

- *О проблемах с адаптацией* можно говорить, если весь первый класс ребенок не мотивирован учиться, ему не нравится ходить в школу, не появились друзья в классе. Также ребенок может часто простывать или у него появляются страхи, нарушается сон и появляются жалобы на тошноту, диарею, частые головные боли или повышение температуры по утрам или в течение дня.

4. Когда еще родителям надо готовить ребенка к испытаниям в стенах школы?

И для детей, и для их родителей непросто даются периоды, связанные с различными экзаменами, тестированиями. Первые экзамены школьники сдают при переходе из начальной школы в среднее звено, дальше, тестирование после 9го и после 11го класса.

Если родители амбициозны, то ребенок может проходить отборочные испытания при поступлении в профильные классы. В ситуации подготовки к экзаменам, различным отборочным испытаниям или олимпиадам, важно помогать собственному ребенку. При необходимости, стоит обращаться к квалифицированным репетиторам и сохранять дома атмосферу поддержки, принятия и заботы. Для многих современных детей экзамены и оценивание становятся крайне тяжелыми испытаниями. Родителям стоит учитывать, что сильный стресс и негативные переживания влияют на память и на способность мыслить логически. В спокойном и расслабленном состоянии любой человек показывает более высокие баллы при решении задач на логику, у него выше творческие способности и показатели тестов на интеллект. И поэтому, если родители знают о эмоциональной ранимости, низкой стрессоустойчивости и трудностях собственного ребенка по некоторым школьным предметам, то гораздо эффективнее найти репетитора, чем критиковать или пугать ужасными последствиями после провала экзамена, олимпиады или выступления на соревнованиях, не принесшего призового места.

5. Какие ошибки чаще всего совершают родители, отправляя ребенка в школу (в свете именно психологической адаптации в разные школьные периоды)?

Самая частая ошибка, которую совершают родители – это завышенные ожидания в отношении успеваемости ребенка в школе. Конечно, очень хочется, чтобы свой собственный ребенок был особенным и самым лучшим: способным, одаренным и не сталкивался с трудностями. По факту, каждый ребенок развивается в своем темпе, у него есть собственные интересы и способности, а также есть определенные проблемные зоны. Людей, да и детей, без проблем и трудностей не бывает! Поэтому для родителей очень важно оставаться внимательными, любящими, терпеливыми и принимающими ребенка с его несовершенством.

Детские психологи часто приводят метафору взросления и воспитания ребенка родителями: если морковь постоянно тянуть за ботву, то на не станет расти быстрее или лучше, зато возникает гораздо больше шансов повредить овощ и не получить урожай. Поэтому родителям важно оставаться внимательными и терпеливыми и не сравнивать собственных детей ни с кем другим. В современной школе гораздо важнее сохранить психологическое благополучие и здоровье ребенка, всеми силами «делать» из ребенка отличника и медалиста.

Резюмируя ранее сказанное и из собственного практического опыта, можно выделить следующие **часто встречающиеся ошибки родителей:**

- завышенные ожидания от собственных детей;
- желание чрезмерно развивать интеллектуальную сферу;
- одностороннее развитие ребенка. Например, «мой ребенок спортсмен», «мой ребенок самый умный, а все остальное неважно», «уж лучше пусть сидит за компьютером дома, чем свяжется с плохой компанией» и пр.
- отношение к интересам ребенка как к чему-то несерьезному и неважному;
- ожидание, что с ребенком не будет возникать трудностей в процессе роста и взросления;
- категоричность и авторитаризм при общении с детьми и особенно с подростками;

- чрезмерная забота и опека или, наоборот, попустительство и ожидание, что ребенок сможет справляться со сложными задачами самостоятельно. Даже конфликтные и ершистые подростки с готовностью принимают помощь при разрешении сложных ситуаций. При анкетированиях и опросах, старшеклассники указывают, что им не хватает знаний и жизненного опыта для эффективного решения трудностей, которые у них возникают. А отсутствие помощи и поддержки от родителей может подтолкнуть взрослеющего ребенка к необдуманным поступкам, которые будут иметь самые плачевные последствия. Главное, чтобы родители помогали подростку без упреков и внушения чувства вины и беспомощности. Тогда через несколько лет молодой человек почувствует в себе достаточно сил и опыта для ответственного принятия решений и самостоятельной жизни.

Мы перечислили наиболее распространенные ошибки. Конечно, за школьные годы проблем и трудностей может быть гораздо больше.

6. Неготовность к осознанному выбору будущей специальности и Синдром эмоционального выгорания у старшеклассников

В последние годы многие родители сталкиваются с ситуацией, когда собственный ребенок, не важно, сын или дочь, не доставлявший особых трудностей и проблем в школе, показывающий хорошую успеваемость, в дальнейшем не знает, какой вуз и специальность выбрать или вообще не хочет продолжать учебу. Некоторые юноши, закончившие школу, выбирают пойти в армию, чтобы иметь возможность подумать о дальнейшей жизни, лучше узнать себя и более ответственно и по-взрослому сделать выбор будущей сферы деятельности и специальности.

В результате различных психологических исследований старшеклассников и студентов вузов, установлено, что в 17 - 18 лет меньше 10% девушек и около 5% юношей имеют стойкие профессиональные интересы. Все остальные выпускники сталкиваются с серьезными трудностями, отвечая на вопрос: «Кем я хочу быть?», «Где учиться и какую специальность выбрать?». Родителям стоит знать и учитывать такую психологическую незрелость в этом возрасте. В высокотехнологичном мире овладение востребованной и хорошо оплачиваемой профессией требует серьезных затрат времени и больших интеллектуальных вложений. Также в этих областях существует серьезная конкуренция уже на этапе поступления в вуз на привлекательную специальность. И некоторые выпускники, которые три последних года школы «работали» на высокие баллы на выпускных экзаменах, после окончания не чувствуют в себе сил и желания продолжать этот изнуряющий марафон.

Синдром эмоционального выгорания у выпускника школы проявляется именно в том, что на фоне кажущегося (!) полного благополучия и высокой успеваемости, молодой человек (или девушка) не чувствует в себе сил и желания к дальнейшему обучению, получению престижной и высококонкурентной профессии. Все силы были сконцентрированы и потрачены на хорошую сдачу выпускных экзаменов. У молодого человека не была построена долгосрочная жизненная перспектива и из-за чрезмерного переутомления не сформировалось умение распределять свои усилия, выделять важные и неважные этапы при получении будущей специальности.

И родителям, и самому старшекласснику стоит помнить, что самый короткий путь к цели не является самым быстрым или самым достижимым. Хорошо, если возможно обсудить не только основной план действий по получению необходимого образования и возможному трудоустройству (самый короткий), и также разработать «План В», «С» и так далее (зависимости от возможностей семьи, личных и профессиональных ресурсов родителей). Более гибкий подход к будущему собственного ребенка является более результативным именно потому, что не возникает необходимости максимально концентрироваться только на одной

возможности и возможная первая неудача не станет катастрофичной и фатальной в жизни и судьбе молодого человека и его родителей.

7. Рекомендации для родителей детей-школьников

- Быть авторитетными, а не авторитарными для собственных детей.
- Выбор школы стоит осуществлять исходя из интересов и возможностей ребенка, а не их собственных амбиций.
- В приоритете должны быть хорошие отношения с собственным ребенком! Именно это позволит эффективно справляться с различными трудностями в процессе взросления ребенка.
- Родителям необходимо адаптироваться к постоянно меняющемуся миру. Для этого стоит учитывать, что в школе гораздо важнее мотивация ребенка к учебе и поддерживать его интерес к какой-либо сфере знаний. Если ребенок сохранит мотивацию и желание узнавать новое в чем-либо, дополнительно читать, то в дальнейшем эта сфера может стать профессией! А это гораздо важнее школьной успеваемости. Глубокие знания, профессионализм и качество выполнения работы гораздо важнее оценок в аттестате и баллов по ЕГЭ, да и престижа вуза, где будет учиться собственный ребенок.
- Важно поддерживать собственное здоровье и хорошее самочувствие, привлекать детей к активному образу жизни: соблюдать режим дня, бывать на воздухе, выбирать для себя активный отдых. Дети усваивают образ жизни родителей и учатся только на реальных примерах. Можно много и правильно говорить, и ребенок может искренне соглашаться с мнением родителей, а вести себя будет так, как это делают родители.
- Жизнь – это не бойцовский ринг, а движение по вечно изменяющимся водам. Поэтому важно иметь долгосрочные цели и помнить про жизнь в настоящем моменте. Тогда и вам, и вашим детям хватит сил для реализации самых амбициозных планов.

Проблемы детей – это почти всегда проблемы их родителей... Если у ребенка появляются какие-либо трудности и семья не может с ними самостоятельно справиться, то стоит обратиться к профессиональным психологам. Гораздо быстрее удастся избавиться от «свежих» проблем. Если трудности стали хроническими, то на их устранение может понадобиться больше времени.

Если родителям страшно обращаться к психологу с теми проблемами, которые возникли с ребенком, то стоит найти специальную литературу по детской психологии. Тогда удастся понять некоторые причины трудностей, с которыми столкнулись родители, воспитывая ребенка. Возможно, после чтения психологической литературы по воспитанию детей, гораздо легче выбрать себе специалиста, вместе с которым работать над изменением ситуации