

18+

Психолог
Ирина Кураж

**Адаптация
лучших
родителей
к школе**

*О воспитании
легко и с юмором*

Ирина Кураж

**Адаптация лучших родителей
к школе. О воспитании
легко и с юмором**

«Издательские решения»

Кураж И.

Адаптация лучших родителей к школе. О воспитании легко и с юмором / И. Кураж — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-44-931199-3

Все мы хотим воспитать успешных и счастливых детей, но как часто в своем стремлении сделать лучше забываем о том, что наш ребенок — это другой человек, со своей индивидуальностью. В эту книгу вошли мои наработки по курсу детской психологии и некоторые статьи из журнала «Для модных родителей». И если кому-то этот материал поможет по-другому посмотреть на своего первоклассника и принять его уникальность, значит, уже очень скоро на одного счастливого и успешного человека в мире станет больше.

ISBN 978-5-44-931199-3

© Кураж И.
© Издательские решения

Содержание

Первый раз в первый класс или о чем необходимо знать родителям первоклассника	6
Школьный Кризис 7 лет – важнейший период в жизни вашего ребенка	9
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Адаптация лучших родителей к школе О воспитании легко и с юмором Ирина Кураж

© Ирина Кураж, 2018

ISBN 978-5-4493-1199-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Содержание

1. Первый раз в первый класс или адаптация лучших родителей к школе.
2. Школьный кризис 7 лет. Как родителям к нему подготовиться?
3. Ваш ребенок не такой как все? Значит, он – уникален!
4. Психологическая подготовка родителей левши к первому классу.
5. Помогите ребенку проявить свой талант!
6. Поговорим о синдроме гиперактивности (СДВГ) начистоту?

Первый раз в первый класс или о чем необходимо знать родителям первоклассника

Ваш ребенок пошел в первый класс? Поздравляю! Наступил важный этап в жизни всей семьи. Вы скажете – это ошибка? Нет, дорогие мои, этот период очень сложен, прежде всего, для родителей.

Да, да, именно в вашей жизни начинаются перемены, которые требуют такого же периода адаптации к осязаемым изменениям в привычном семейном ритме.

Итак, более конкретно о самом важном:

1. Как Вы считаете, школа в первые дни – это праздник или стресс для ребенка? Верно, – это стресс. И здесь необходимо учитывать, что не каждый ребенок сможет быстро принять новые школьные правила и требования, ведь у каждого свой уровень адаптации, подготовки к школе, свой уровень развития навыков общения с другими детьми и взрослыми, свои психологические особенности.

Сложнее всего в этот период:

- «домашним» детям, так как у них снижены навыки общения с другими детьми;
- тем, кто в силу своих индивидуальных особенностей замкнут, необщителен или, наоборот, слишком подвижен и активен;
- особого внимания требуют к себе дети левши и леворукие дети.

Левша не может следовать жесткому режиму, ему необходимы послабления; он более раним и чувствителен, чем другие; ему требуется чуть больше времени на понимание и усвоение материала, соответственно, и период адаптации к новым условиям у него будет более длительным. И, конечно, ни в коем случае не переучивайте левшу! Дело не в руке, а в особенном взаимодействии между правым и левым полушариями.

2. По каким критериям Вы выбирали учителя?

: учителя, подходящего для Вашего ребенка. **Верный ответ**

Именно фигура учителя имеет колоссальное значение для дальнейшего успешного или неуспешного формирования личности школьника. В 6—7 лет (период младшего школьника), меняется весь психологический облик ребенка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, нарабатываются навыки общения и утверждения себя в группе. И от того, как сложатся с самых первых школьных дней взаимоотношения Учитель – Ученик будет зависеть не только желание ребенка учиться, но и его отношение к самому себе, и отношение класса к ребенку.

Для большей убедительности приведу пример из своей психологической практики.

Мальчику 7 лет. Он заканчивает первый класс. У него темные волосы, большие синие глаза и тихий голос. Так и хочется сказать, какой он красивый.

Запрос мамы: с недавнего времени сын вдруг стал дружить с девочками и заинтересовался куклами.

Мы долго с ним играем, рисуем, беседуем, он немного зажат и иногда недоверчиво смотрит на меня своими красивыми синими глазами. На мой вопрос, чем куклы лучше солдатиков? Он вздыхает как-то по-взрослому и совершенно спокойно отвечает:

– В солдатиков играют мальчишки, а они злые, меня бьют и смеются надо мной, а девочки со мной играют, они добрые, я их не боюсь.

– А друг – мальчик у тебя есть?

– Уже нет, – опять вздыхает. – Мария Ивановна все время говорит, что я как девочка. Теперь все меня так дразнят, и он тоже. А девочки дружат со мной.

При этом мама считает, что все проблемы у самого ребенка: «Вы не представляете, сколько сил и времени, связей мне понадобилось, чтобы попасть в класс к ТАКОМУ замечательному, заслуженному учителю! А этот постоянно получает замечания и не хочет учиться! Нас же могут перевести в другой класс!».

Та ситуация, в которую попал этот мальчик, называется моббинг (от англ. Mob – толпа) – форма психологического насилия в виде травли одного человека группой, в данном случае, одного ученика классом. И очень часто начало это стрессовой и катастрофической для ребенка ситуации исходит от самого учителя. Потому что в начальной школе все, о чем говорит учитель – абсолютно верно. И если мальчика Учитель назвали девочкой, класс абсолютно уверен, что именно так оно и есть. Последствия этой травли можно наблюдать в выше описанном случае – это смена направления вектора половой идентификации. Какие дальнейшие изменения в личностном плане будут происходить у этого мальчика, можно только догадываться.

Именно поэтому так важно найти для ребенка подходящего, на ваш взгляд, учителя. Не стоит полагаться на мнение со стороны, обязательно пообщайтесь с учителем лично. Вам предстоит в течение четырех лет обсуждать с ним успехи и неудачи образования и поведения своего ребенка. Именно учитель будет новым авторитетом для вашего ребенка и в чем-то примером для подражания.

3. Что Вам важнее «пятерки» или психологическое здоровье ребенка?

Сразу же необходимо принять тот факт, что ваш ребенок будет учиться в школе не так, как когда-то учились вы, брат, сестра, папа или бабушка. Он – другой и учиться будет по-другому. Примите его уникальность и поддерживайте ее.

Не перекладывайте на него свои нереализованные мечты и желания о золотой медали, не самоутверждайтесь через малыша!

Никогда не ругайте ребенка обидными словами за неспособность что-то понять или сделать, не унижайте его. Оценивайте его достижения, пусть даже самые небольшие, положительно, даже если вам кажется, что его успехи явно не достаточны.

Хотите видеть своего ребенка успешным? Позвольте ему ошибаться и помогайте исправлять ошибки. Он должен усвоить с первых школьных дней, что не ошибается только тот, кто ничего не делает!

Учитесь вместе с ребенком, объединяйтесь с ним против трудностей, станьте союзником, а не противником или сторонним наблюдателем школьной жизни первоклассника.

Вместо вопроса: «Какую отметку ты получил?», спросите: «Что сегодня было самое интересное?» или «Чем вы занимались на уроке чтения? С кем ты в классе подружился?» и т. д. Будьте в курсе его дел, настроения, успехов и неудач. Внушайте ему веру в собственные силы, выстраивайте с ним позитивные взаимоотношения сейчас, впереди подростковый возраст, не забывайте об этом!

А теперь давайте немного поиграем в игру-визуализацию. Садитесь поудобнее и представьте ситуацию. Готовы?

Вы попали в густой лес и заблудились. Вам очень страшно, и Вы не знаете, что делать и куда двигаться дальше. Вдруг где-то послышался родной голос, и показалась фигура близкого человека. Со всех ног бежите к нему, спотыкаетесь, падаете и снова бежите, чтобы догнать, потому что рядом с родным человеком не страшно, рядом с ним спокойно, и именно он поможет выбраться из этой сложной ситуации.

Вы догоняете его, протягиваете руки и счастливо улыбаетесь, надеясь на помощь, поддержку, на то, что Вас сейчас обнимут и скажут: «Не бойся, я с тобой, ты не один, и мы вместе решим проблему». Но близкий человек не протягивает Вам руки, не обнимает и не говорит слов поддержки. Он смотрит, грозно нахмутив брови, отдергивает руку и говорит: «Я не думал (-а), что ты такой бестолковый и не можешь справиться с простой ситуацией. Оставайся в лесу

и думай сам, как найти выход. Все уже давно нашли дорогу. Все, кроме тебя! И мне стыдно, что ты такой!», – и исчезает. Представили? И каковы ощущения?

Именно так чувствует себя ваш ребенок, которому сложно в первые дни адаптироваться в школе, сложно соответствовать новым требованиям учителя, быть лучшим, учиться «как мама (папа, бабушка, брат...)», радостно вставать по утрам, спокойно сидеть за партой на протяжении определенного времени и делать уроки, а не играть. Помогите ему. Протяните руку помощи и дайте ему понять с первых минут новой школьной жизни, что Вы всегда рядом и всегда на его стороне, что вы – ВМЕСТЕ, потому что он – Ваш ребенок.

Дайте ему немного времени освоиться в новой среде, адаптироваться к своей новой роли школьника. И постепенно школа перестанет быть для него стрессовым фактором, она станет тем местом, куда он будет бежать с радостью и удовольствием, потому что несмотря ни на что для Вас – он самый лучший!

Не согласны со мной? Тогда представьте, что Вы один (-а) в густом непроходимом лесу...

Школьный Кризис 7 лет – важнейший период в жизни вашего ребенка

Не успели вы, дорогие родители, «отойти» от трехлетнего эгоцентрического кризиса «Я сам!», как на пороге уже ждет новый, важнейший возрастной период в жизни ребенка, – школьный кризис 7 лет.

Это период рождения социального «Я» ребёнка. Период, который совпадает с переходом ребенка на новую социальную ступень развития: из дошкольника – в школьника. Кроме того, это период серьезных изменений в режиме дня и адаптации к новым школьным условиям не только самого ребенка, но и всей семьи в целом. И очень часто родители адаптируются намного дольше, чем сам ребенок.

Что делать? Главное, не паниковать. Уверена, что Вы, лучшие родители, поддержите своего ребенка, поэтому данный кризисный период продлится недолго. И это **ОЧЕНЬ** важно сделать именно сейчас, потому что расслабляться некогда, – подростковый кризис начинается в наше время тотальной акселерации, – когда? Верно! В 8—9 лет у девочек, в 9 – 11 лет у мальчиков. А Вы думали, что в 15? Нет. Это давно устаревшие данные. Сейчас подростковый кризис начинается очень рано, но и не заканчивается очень долго. Многие остаются в нем практически на всю жизнь. Но это другая история., – вернемся к нашей, – первоклассной.

Итак, с чего лучше начать?

С постепенной смены тотального управления жизнью ребенка на контроль и мягкое наставление, – тем самым Вы расширяете границы его свободы. Помогите своему вчерашнему дошкольнику стать самостоятельным, обрести собственное ощущение своего нового «Я» и прочувствовать новую социальную позицию школьника. Сложно? Очень! Тем более, что вы, родители, все эти перемены проживаете вместе со своим ребенком.

Поэтому запаситесь терпением, пониманием и принятием другого статуса не только ребенка, но и своего собственного статуса, – теперь вы – родители школьника! И, согласитесь, это звучит гордо!

Признаки начинающегося кризиса необходимо знать «в лицо», поэтому попробуем разобраться, на что, в первую очередь, необходимо обратить внимание.

У некоторых детей школьный кризисный период может начаться в 6 или в 8 лет. Именно в этом возрасте идет интенсивный рост организма, начинают меняться молочные зубы.

– Начинает появляться . Ребенок начинает отказываться от одежды, в которой он еще недавно ходил в детском саду и требовать более «взрослой» одежды, так как новый статус школьника к этому обязывает. Если в семье есть взрослые братья или сестры, – ориентируется на стиль одежды старших. **негативизм к своей, уже прошлой, дошкольной жизни**

Может появиться протест против прежних правил поведения и установок, например, воспитанный мальчик начинает грубить, брать еду руками, отказываясь от столовых приборов, слишком громко разговаривать и перебивать старших. Появляется то, чего раньше не было в его поведении. Ребенок – школьник становится другим.

– Появляются **требования большей самостоятельности и расширение личных границ.**

И вдруг оказывается, что именно к этому первому периоду взросления некоторые родители оказываются совершенно не готовы и начинают активно протестовать, пресекая любые попытки самостоятельности. И знаете почему? Потому что у родителей, которые решили жить только ради детей, а значит, посвятить им всю свою жизнь, – появляется панический страх ненужности собственному ребенку.

«А что буду делать я, когда он перестанет во мне нуждаться?», – честно призналась мне мамочка. «Расскажите мне, чем заполнена Ваша жизнь? Ведь настанет период, когда ребенок окончательно повзрослеет, и у него начнется своя жизнь», – в ответ спросила я ее. «Я не хочу думать об этом сейчас! – всплеснула она руками. – Сейчас он – мой, а это главное!».

А вы, лучшие родители первоклассника, готовы к постепенному расширению личных границ своего ребенка? И есть ли у вас собственные интересы?

– Именно в этот период Для ребенка смена обстановки – это стресс, особенно, если в школу он пошел в 6 лет. Поэтому не надо ждать от первоклассника отличных успехов в первые полгода. Адаптируйтесь сами и дайте ему привыкнуть к переменам в его жизни. **обостряются проявления агрессивности или застенчивости, появляются новые социальные страхи, неуверенность в себе, сомнения в своих способностях, рассеянность и невнимательность.**

– Именно в этом периоде , искать причину, почему он сердится или обижается, почему счастлив или чувствует грусть и понимает это. Дайте ему возможность проявлять свои эмоции и ГОВОРИТЬ о них. Иначе во взрослой жизни ему будет очень непросто быть в дружеских отношениях со своими чувствами, переживаниями и эмоциями, а тем более понимать их проявления у других людей. **ребенок начинает не просто испытывать эмоции, а впервые осмысливать их, начинает задумываться над своими переживаниями**

Отсутствие возможности быть эмоционально естественным, получать эмоциональное тепло от близких, их эмоциональную поддержку и понимание – это так важно именно сейчас! Время летит незаметно, и придет период, когда родителям захочется тепла и понимания от взрослых детей. Смогут ли они вам дать их, при отсутствии собственного эмоционального опыта? Обнимайте своего ребенка, говорите, что любите его. Это так важно в любом возрасте.

– Для младшего школьника Поэтому самое большое желание ребенка на данном этапе развития – уважение и похвала. Его самооценка очень неустойчива, а эмоциональный фон настроения переменчив. Поддержите своего первоклассника, хвалите его и поддерживайте. Кроме того, Вы прекрасно знаете о том, что успешный, уверенный в себе человек не формируется в ситуации унижения, отвержения и эмоциональной холодности. **становится очень значимой реакция окружающих взрослых на его действия и поступки.**

– Дошкольная непосредственность и наивность постепенно исчезают, им на смену приходят демонстративность в поведении и общении, требующая повышенного к нему внимания или, наоборот, замкнутость и стеснительность. **Появляются капризность, вертлявость, раздражительность.**

– Например, дети со специфическим развитием каждый раз проигрывая и попадая в ситуацию неудачи, не понимают этого, а соответственно не реагируют на нее. Дети, с соответствующим возрастным развитием несколько раз проиграв в соревновании или игре, реагируют острой аффективной реакцией (плач, крики, недовольство собой), которая, непосредственно связана с переживанием неудач, а значит, с пониманием своей человеческой ценности и растущим уважением к себе, к своему «Я». **Постепенно у ребёнка возникает новое отношение к себе, к своим меняющимся переживаниям.**

Именно в этот возрастной период повышается уровень требований к самому себе, к собственному успеху и положению в группе. В этот же период происходит активное формирование самооценки. Поэтому так важно именно в этот период дать ребенку право на ошибку и на неудачу. Дать ему понять, что не ошибается только тот, кто ничего не делает сам и подсказать, как лучше добиться эффективного результата.

Ищите вместе с ним новые варианты достижения успеха и исправления ошибок. Вы же мечтаете о том, чтобы ваш ребенок был успешным в жизни, справлялся с неудачами и видел в них не катастрофу, а новые возможности? Так вот эти качества закладываются сейчас и спо-

способность быть успешным, тоже закладывается сейчас. Помогите ему. Если не Вы, то кто это сделает? И конечно, хвалите за положительный результат обязательно!

– Появляется переживание, а за ним и страх не оправдать ожидания значимых взрослых, учителя и одноклассников. Не оставляйте ребенка без внимания в этот период, особенно, если вы замечаете, что страхи начинают приобретать все более яркую окраску. Понаблюдайте за ним. И если у него начинаются психосоматические проявления, например, вечером в воскресенье появляется беспричинная температура, начинается диарея, болит живот и прочее, которые исчезают почти сразу после того, как он остался дома, задумайтесь. Это реакция на очень мощный стресс, с которым ваш первоклассник не справляется. Посоветуйтесь с детским психологом. Лучше разобраться в ситуации, когда она только возникла, чем позже, в подростковом возрасте, столкнуться с ее последствиями. **Перестраивается социальная позиция по отношению к окружающим людям, авторитету матери, отца.**

– И очень часто им становится тот, кто занимает активную лидерскую позицию в классе. Поэтому не оставляйте без внимания новых друзей и знакомых, которые появляются не только в реальной жизни ребенка, но и в виртуальном пространстве. Обязательно интересуйтесь тем, как он адаптировался в классе. Войти в группу на равных или быть аутсайдером, – это согласитесь, разные социальные позиции. Если ребенку сложно адаптироваться в группе, необходимо ему помочь и обратиться к детскому психологу, чтобы понять, в чем причина такого поведения, – в индивидуальных особенностях, в страхе перед школой, учителем, группой, в страхе не соответствовать требованиям взрослым? **Кризис 7 лет – это поиск авторитета.**

Фраза «мудрых» родителей о том, что он сам должен справляться со своими трудностями, дает ощущение одиночества, брошенности и ненужности. Ведь прежде чем адаптироваться, он должен знать, КАК это лучше сделать. А опыта такого у него нет. Так может быть, ему помочь набраться этого опыта в других группах: спорт, танцы, активные игры? Или отвести его в детские психологические группы, где ребенка НАУЧАТ общаться. Да-да. Именно НАУЧАТ. Ведь эффективное общение и умение расположить к себе людей – это искусство, которому лучше обучиться с самого детства. **И если вдруг он попал в группу аутсайдеров, не оставляйте его одного с этой серьезной проблемой.**

– Вы можете заметить, что С ним все в порядке, просто он таким образом пытается самоутвердиться в новой для себя социальной роли и предпринимает неуклюжую попытку стать значимым в глазах старших. **ребенок начинает ябедничать на приятелей учителю и заискивает перед взрослыми.**

Не ругайте его, он все равно не поймет за что, а лучше объясните и покажите на собственном примере, какой стиль поведения, какие поступки и черты характера помогают занять достойную социальную позицию в мире взрослых.

Вы заметили, что мы снова вернулись к теме общения? А вот каким оно должно быть, безусловно, зависит, прежде всего, от семейных ценностей. И если в семье присутствует двойной стандарт в воспитании, не удивляйтесь, что у ребенка будет двойная мораль и два «лица» в поведении.

Итак, подведем итог всему вышесказанному, чтобы понять, что делать-то?

1. Если вы, дорогие родители, заметили, что ребенок не хочет идти в школу или у него начинаются психосоматические проявления: температура, диарея, рвота, боли в животе и прочее, немедленно идите в школу и поинтересуйтесь, что произошло. Обязательно выясните отношение учителя к ребенку, какой у него статус в классе, нет ли негативного отношения одноклассников. Особенно это важно для замкнутых детишек, для тех, кто не ходил в сад, у кого нет навыков общения в группе.

2. Посмотрите, как он общается, как отвечает на уроке. Этот период очень важен для дальнейшего формирования личности ребенка, для всей его будущей жизни. И прежде чем ругать за грязную форму и небрежность в тетради или плохие отметки спросите, хорошо ли ему

в школе, появились ли у него друзья, как с ним общается его первая учительница. Помогите своему ребенку адаптироваться в новой для него социальной среде, поддерживайте его, будьте на его стороне ВСЕГДА. Ведь это ваш ребенок, кто его поддержит, если не вы, родители?

3. Чтобы ребёнок чувствовал себя увереннее в школе, уделяйте время не только интеллектуальной, но и психологической подготовке, особенно, если процесс общения дается ему непросто. Ситуации, в которых противопоставляются «хочу» и «надо», чрезвычайно трудны для ребенка, и далеко не всегда его, еще несформированной воли достаточно, чтобы не последовать за непосредственным, дошкольным «хочу». В психологии это называется Да-да. Не знание букв, цифр и китайского языка, а именно **формированием произвольности, которая является важнейшими показателями психологической готовности ребенка к школе. формирование воли, когда «ХОЧУ» начинает подчиняться деловому «НАДО».**

Поэтому, если ваш малыш не посещает детский сад, перед школьным периодом обязательно водите его в различные активные группы, где он сможет научиться не только навыкам общения, но и находить компромисс между подчинением общим правилам и своим собственным мнением. Принятие того факта, что есть рядом другой, и его мнение тоже имеет право быть, – первый и очень большой шаг к формированию психологической взрослости, а это намного важнее, чем скорочтение и иностранный язык в 5 лет.

Кроме того, для формирования волевых качеств, а значит, будущего успешного взрослого, необходимо воспитывать у ребенка мотивацию достижения, направлять его на преодоление препятствий, не бояться трудностей, адекватно реагировать на неудачу, поддерживать его самостоятельность, ориентировать его на принятие ответственности за свои действия и поступки. НО помочь ему в получении этого опыта и НАУЧИТЬ его, что значит, – БЫТЬ ОТВЕТСТВЕННЫМ ЗА... Далеко не все взрослые это понимают, а Вы хотите, чтобы малыш знал это с рождения?

А кстати, дорогие родители, как вы понимаете, что означает, – «Нести ответственность за...»? Было бы интересно узнать ваши ответы.

4. Если ребёнок занят делом и не просит вашей помощи – не вмешивайтесь. Этим вы дадите ему понять, что верите в его способности и возможности и поддерживаете его стремление к самостоятельности. МЕДЛЕННО, но уверенно перекладывайте ответственность за его личные дела на него самого. Как можно чаще просите его помочь вам в домашних делах.

При условии правильного отношения к ребенку кризисный период проходит почти незаметно. Важно, чтобы все взрослые в семье придерживались определенных правил: объяснять, слушать и слышать, советовать и помогать при необходимости, принимать своего ребенка, исключить физическое наказание, предоставлять ребенку свободное время, хвалить и не ставить «пятерки» выше его психологического благополучия и здоровья.

Дорогие родители, помните, что особенность кризиса – это еще и прекрасная возможность для личностного роста не только вашего малыша, но и вас самих. Будьте внимательны друг к другу, и этот период пройдет более гладко и спокойно.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.