

Образование

Психологи выделяют три кризисных адаптационных периода: поступление в первый класс, переход в среднее звено в пятом классе и десятый класс – старшую школу. То, как сможет справиться с ними ребёнок, во многом зависит от родителей. Увы, взрослые зачастую допускают немало ошибок. Как правильно себя вести, чтобы адаптация школьника прошла успешно, рассказывает психолог центра психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Ольга Белоногова.

Адаптация первоклассника

Говоря об адаптации к школе, обычно имеют в виду именно первый класс. Ведь жизнь ребёнка полностью меняется. Основной становится учебная деятельность, появляются значимые взрослые – учителя, приходится привыкать к школьной дисциплине, детскому коллективу, выполнять домашние задания, стараться получать хорошие оценки. В первом классе ребёнок сталкивается с кризисными моментами: оказывается, у него может что-то не получаться, приходится заниматься даже тем, чем не очень хочется. Нужно трудиться и концентрировать внимание в течение всего урока. Что же делать, если волевые качества ещё недостаточно развиты или какой-то предмет даётся с трудом?

Правило номер один для успешной адаптации первоклассника – понимать, что успехи ребёнка не обязательно будут соответствовать нашим ожиданиям. Проблемы возникают, если взрослый не может принять, что сын или дочь – отдельная личность со своими возможностями, способностями, темпераментом. Неудача ребёнка в школе подсознательно воспринимается как личное поражение. Это не мой первоклассник получил двойку – это я получил двойку, не справился с ролью родителя. А выливается всё в упреки: «ты не такой», «ты глупый», «ты лентяй». Появляются сравнения: «Почему Вася-Петя могут, а ты нет?». И как после этого не начать ненавидеть школу – источник постоянного стресса и неудач, который может привести к потере родительской любви?

– Когда первоклассник приходит в школу, как правило, мамы и папы волнуются больше детей, – отмечает Ольга Белоногова. – Будет ли ребёнок успешен – ведь это моя оценка как родителя. Здесь нужно чётко понимать: в школу идёт ребёнок, миссия родителей – сопроводить его и помочь успешно адаптироваться. Зачастую взрослые начинают возлагать на детей определённые ожидания в отношении учёбы и оценок. Если ожидания не оправдываются, образующийся негатив переходит на ребёнка. Сюда же можно отнести и стремление родителей выполнять за детей домашние задания. Уже с первого класса важно, чтобы школьник делал уроки самостоятельно, но при этом понимал, что всегда может обратиться за помощью.

Отсюда вытекает второе правило: не сравнивать ребёнка с другими.

– Ни в коем случае не нужно сравнивать результаты ребёнка с другими детьми, говорить, что у тебя хуже, а у кого-то лучше, – подчёркивает психолог. – Это будет усугублять ситуацию неуспеха. Сравнить ребёнка важно с самим собой.

Третье правило – не делать из учёбы наказание. Иногда родители, сами того не осознавая, уже с первого класса формируют у сына или дочери негативное отношение к школе. Они начинают говорить, что теперь главная задача – хорошо

Школа без стресса

Возвращаться к учёбе после каникул непросто – приходится заново привыкать к рабочему режиму и учебным нагрузкам



© Андрей Серебряков

учиться и делать уроки. Но ведь успеваемостью в школе жизнь не ограничивается – есть семья, друзья, прогулки, секции, хобби, и всё это не менее важно, чем оценки в дневнике.

– Говорить, что теперь самое главное в жизни – хорошо учиться – абсолютно неоправданно, – подчёркивает психолог. – Такая позиция формирует у ребёнка ощущение безнадежности. Всегда хочется сказать взрослым в ответ: «Представьте, что у вас есть работа и больше ничего». Да, появляется новый вид деятельности – учёба, которая занимает много времени. Но игры и прогулки также необходимы. У детей обязательно должно быть свободное время независимо от сделанных уроков. Не стоит говорить – вот сделаешь уроки, потом сможешь поиграть. Ведь тогда школьник начнёт относиться к домашнему заданию как к наказанию. Так снижается мотивация к учёбе. Помните: школа – это ещё не вся жизнь, ни в коем случае не ограничивайте ребёнка в его хобби и увлечениях.

Правило номер четыре: нельзя ругать ребёнка за ошибки и плохие оценки! В первом классе нет оценок, обычно вместо них дети получают наклейки. Но некоторые родители сами переводят картинки в оценки – если наклейка с грустным изображением, говорят: «это тройка» или «это двойка». Помните – оценка – не показатель личности ребёнка, это просто показатель того, как он потрудился, как понял материал. Если постараетесь, приложите усилия, завтра результат будет лучше. Дайте ребёнку право на ошибку. Ведь дети для того и приходят в школу, чтобы учиться, и естественно, что не всё будет получаться идеально с первого раза. Не критикуйте ребёнка и ту работу, которую он выполняет. Даже если вам не нравится, как он написал какую-то палочку в прописи, сначала покажите то, что у него хорошо получилось, и похвалите. Акцентируйте внимание на позитивных моментах: смотри, что сегодня ты смог сделать сам, что нового узнал.

Пятое правило – не критиковать учителей (даже если они вам не нравятся). В первом классе у ребёнка смещаются авторитеты. Если раньше на первом месте были родители, теперь более значимым лицом

становится педагог. От того, как сложатся отношения с учителем, также зависит психологическая адаптация школьника. Поэтому взрослые ни в коем случае не должны говорить плохо о педагогах в присутствии детей. Все несогласия и недопонимания могут быть конструктивно решены при личном разговоре.

Не забывайте, что важная часть адаптации – принятие в коллективе сверстников. Когда наполняемость классов – 30–32 человека, и все они разные, сложно обойтись без конфликтов. Но родители должны объяснять детям, как конструктивно взаимодействовать с ровесниками. Не всегда нужно отвечать физической агрессией. Если сам не справляешься – есть рядом взрослые: педагог, родители, к которым можно обратиться за помощью. Важно, чтобы в первом классе появились друзья. Если родители будут участвовать во внеурочных мероприятиях: выездах, совместных праздниках – это будет для ребёнка хорошей поддержкой.

В период привыкания к школе бывают моменты дезадаптации и на интеллектуальном, и на эмоциональном уровнях. Ребёнок может усваивать материал не в том объёме, в каком хотелось бы взрослым. Причина бывает связана с недостаточной развитостью познавательных процессов, уровня произвольности – умения услышать инструкцию, усвоить и выполнить. В эмоциональном плане возможно повышение плаксивости, капризности или агрессии из-за накапливающегося напряжения. Причём то, как именно будет проявляться стресс, зависит от особенностей нервной системы ребёнка. Важно присматриваться к его состоянию. Если сниженное настроение сохраняется продолжительное время, стоит обратиться к специалисту – психологу или детскому психиатру. Это может говорить о том, что адаптационный период проходит непродуктивно.

Среднее звено

В среднюю школу дети приходят в младшем подростковом возрасте – в 10–11 лет. С пятого класса меняется подход в обучении, появляется кабинетная система. Увеличивается число предметов и число педагогов. При этом на первый план выходит общение, а не учебная деятельность.

– Как правило, в пятом классе в первой четверти у большинства детей снижается уровень успеваемости, – отмечает Ольга Белоногова. – Отнеситесь к этому с пониманием. В пятом классе с ребёнком нельзя общаться как с первоклассником. Покажите ему его зону ответственности, объясните, что школа важна для него самого – это ступенька к будущему. Не стоит ругать за плохие оценки – возможно, ребёнок пока не включился в систему требований педагогов. Не бойтесь разговаривать с учителями, если возникли недопонимания по поводу требований. Когда не складываются отношения с одноклассниками, нарушено межличностное общение, учёба тоже может отходить на второй план. При этом школьнику как никогда нужна поддержка. Если ребёнка не принимают в коллективе, ни в коем случае нельзя говорить, что он сам в этом виноват. Родители всегда должны быть на стороне детей.

Актуальными остаются все правила в отношении адаптации первоклассников, но контроля над учебной деятельностью становится ещё меньше. Да, родители должны быть в курсе школьной жизни, но ответственность за учёбу уже полностью лежит на ребёнке. Если появляются плохие оценки – не кричите и не критикуйте, а обсудите, что стало причиной снижения успеваемости. Если появились сложности с какими-то предметами, возможно, стоит подключить репетитора.

Исключите излишнюю опеку. Некоторых детей даже в пятом классе родители продолжают водить в школу. Мало того что портфель несут – ещё и помогут раздеться. Если школа расположена далеко и ребёнка возят на машине, от машины и до кабинета он точно сможет идти самостоятельно.

Не стоит ждать стопроцентной успеваемости и отличных оценок по всем школьным дисциплинам. Есть особенности склада ума, есть предметы, интерес к которым выше. Плюс в пятом классе значительно увеличивается учебная нагрузка, у школьника может не хватать сил и времени всё выполнять идеально. Кроме того, если ребёнок всегда получает только хорошие оценки, у него может сформироваться синдром отличника. Любая не-

предсказуемая ситуация при этом будет вызывать сильный стресс. Помните, что получать двойки – нормально, это может быть полезным опытом. Но плохие оценки не нужно оставлять без внимания – стоит проанализировать вместе с ребёнком, что помешало получить более высокий балл. Главное не надевать на ребёнка негативные шаблоны: «ты плохой, ты бездарь», закрепляя ситуацию неуспеха. И, разумеется, качество оценок ни в коем случае нельзя привязывать к родительской любви. Чаще говорите детям о том, как вы их любите, что вы в них верите, что у них всё получится.

На пороге взросления

С точки зрения психологов, поступление в десятый класс обычно проходит относительно спокойно. В идеале к 16 годам подростки уже должны определиться с будущим направлением в обучении, и с профессиональными устремлениями хотя бы на ближайшие несколько лет. Увы, далеко не все дети, пришедшие в старшую школу, знают, чем будут заниматься после её окончания. Как выбрать направление и не ошибиться? Волнение о будущем и неопределённость становятся источником постоянного фонового напряжения. Дополнительный стрессовый фактор – необходимость адаптации в новом коллективе сверстников, ведь после девятого класса школьников объединяют по выбранным профилям обучения. В этот период поддержка родителей, их вера в ребёнка важны как никогда.

– Они выдохнули после ОГЭ, и складывается впечатление, что в десятом классе можно расслабиться, – говорит Ольга Белоногова. – Но это заблуждение. Задача родителей – объяснить подросткам не только то, что готовиться к ЕГЭ важно начинать уже сегодня. Сыну или дочери нужна поддержка в принятии решения о выборе жизненного пути.

Естественно, определять направление для получения дальнейшего образования должен сам ребёнок исходя из своих способностей и интересов. Но родители могут помочь, если подросток не уверен в том, чем хочет заниматься. Обсудите разные профессии, их перспективы, плюсы и минусы. Продумайте несколько вариантов для поступления. А может быть, после 11-го класса устроиться на работу или пойти в колледж, ведь не обязательно сразу продолжать обучение в высшей школе? Главное, не делать выбор за ребёнка, пытаясь за его счёт реализовать собственные амбиции.

Старшая школа – время целеполагания и профессиональной ориентации. Наличие чёткого видения будущего – лучшая мотивация для учёбы и подготовки к экзаменам. А вот неизвестность вызывает стресс. Как и страх от ожидания предстоящих экзаменов. Поэтому и преувеличивать значение ЕГЭ не стоит. Его можно будет пересдать, а вот восстановление психологического равновесия – задача более сложная.

Есть и ещё один немаловажный момент – в 16 лет подростки, как правило, уже активно общаются с противоположным полом. Первая любовь может перерасти в серьёзные отношения.

– Запрещать встречаться не стоит, мол, должна быть только учёба, – уточняет Ольга Белоногова. – Но можно научить подростка расставлять приоритеты. Плюс это хороший момент для того, чтобы разобраться, что такое любовь. Ведь это и поддержка, и уважение. Часто влюблённые помогают друг другу в учёбе, радуются успехам. А значит, будет стимул успешно сдать экзамены, чтобы чего-то достичь, чтобы тобой гордились.