Консультация для родителей

О важных навыках в периоды стресса

Поступление ребёнка в первый класс – неизбежный для каждой семьи и достаточно критический момент, который нарушает привычный ход вещей и заставляет всю семью приспосабливаться к новым условиям, утверждают психологи. Для разных семей он проходит по-разному, но это всегда непросто. Большинство первоклассников поступают в школу из детского сада, где был очень спокойный режим – с ними играли в игры, водили на прогулки, они спали днём. А в школе маленькие дети резко оказываются в совершенно другой обстановке, где будут вынуждены работать в напряжённом режиме нескольких уроков в день с совсем небольшими перерывами, и к ним начнёт применяться новая система требований, к которой они не привыкли. Кроме этого, маленький первоклассник попадает в совершенно новый коллектив детей и взрослых, в котором ему нужно установить контакты и найти своё место.

Опыт родителей, практических психологов и школьных учителей показывает, что не все дети готовы к этому. Для многих первоклассников, и особенно шестилеток, социальная адаптация оказывается очень трудна, в основном из-за того, что личность ребёнка, способная слышать, понимать и подчиняться школьному режиму, нормам поведения и обязанностям, ещё не сформировалась. Именно поэтому многие первоклассники, даже с высоким уровнем интеллектуального развития, плохо воспринимают школьный материал и с трудом переносят нагрузку, к которой обязывает школьное обучение. И, конечно же, начинают часто болеть. В первые недели и месяцы школьного обучения особенно часты жалобы детей на усталость, головную боль, они становятся раздражительными, капризными, плаксивыми, истеричными. Снижается аппетит, дети теряют в весе, плохо спят.

У многих детей в это время формируется устойчивое чувство страха перед посещением школы (вплоть до повышения температуры каждое утро), нежелание ходить в школу, отрицательное отношение к одноклассникам и учителям, негатив и страхи, связанные с недостаточными способностями.
Все эти симптомы носят названия "адаптационная болезнь", "школьный шок" и "школьный стресс".

Период адаптации ребёнка обычно длится от 3 недель до полугода и дольше. Это зависит от множества факторов: характера ребёнка, уровня сложности школьной программы, степени подготовленности ребёнка к школе. Чтобы приспособиться к новым условиям, понадобятся силы время и, конечно, большое внимание и любовь со стороны близких.

В первые дни и недели первоклассника в школе самое лучшее, что вы можете сделать – помочь ребёнку поверить в себя и в свои силы. Проявите интерес к нему, к его школе, к его классу, спрашивайте его о том, как прошёл его день, что ему понравилось, а что нет. Очень полезно ребёнка просто

послушать. Уделяйте ему больше внимания, интересуйтесь его играми, играйте вместе с ним.

Не критикуйте ребёнка, когда он плохо пишет, читает, считает, когда он неаккуратен. Вы сможете это делать позже, но сейчас критика, и особенно при посторонних людях, только усилит его проблемы.

Учитывайте темперамент вашего ребёнка. Медлительные дети испытывают трудности с требованием быстро выполнять школьные задания, активным детям трудно долго сидеть на одном месте. Дайте ему пространство и место для восстановления. Активным детям после школы, возможно, нужно поорать и побегать на улице, медлительным – просто посидеть в своей комнате и поиграть во что-то привычное. Не усаживайте активных детей за уроки сразу после школы и не торопите к выполнению домашних заданий медлительных.

Не реагируйте слишком эмоционально на плохие и хорошие отметки своего ребёнка. Ругать его за неудачи и хвалить за успехи – не та практика, которая поможет ему сейчас. Ему нужна ваша добрая поддержка во всем, чтобы он смог нормально адаптироваться и войти в ритм обучения, на который он действительно способен. Хвалите ребёнка не только за хорошие оценки. Плохие - воспринимайте философски и передавайте такое отношение и ребёнку.

Не сравнивайте своего ребёнка с другими – любая форма сравнения не приведёт ни к чему хорошему. Сравнивать можно только прежние его успехи с нынешними.

Ребёнку нужно внимание и мамы, и папы. Не забывайте выделять для него время, не обремененное домашними делами и просмотром телевизора.

Помните, что ребёнок больше всего нуждается в нашей любви тогда, когда он её меньше всего её заслуживает.

Уделите особое внимание диете ребёнка в период школьного стресса. Рацион должен быть максимально разнообразным и содержать много витаминов и полезных веществ. Давайте ему больше свежих овощей, фруктов и соков.

Независимо от того, насколько далеко находится школа от дома, даже если на соседней улице, а вы крайне заняты, по отношению к ребёнку будет несправедливым и неправильным заставить его с первых дней ходить в школу самостоятельно. Отводите его в школу и встречайте его. Во-первых, такому маленькому ребёнку требуется время, чтобы запомнить маршрут, а во-вторых, на фоне других детей, которых приводят и уводят из школы родители, он будет чувствовать себя также защищенно и уверенно.

У каждого бывают моменты негатива. Мы все злимся, обижаемся, тревожимся, чувствуем себя виноватыми и испытываем стресс. Просто невозможно прожить жизнь без этих моментов. У вашего ребенка тоже будут такие моменты. В один прекрасный день она может обидеться на свою лучшую подругу. Возможно, ее подруга скажет ей что-то плохое или пригласит кого-то еще на особое мероприятие. В один прекрасный день ваш

ребенок может получить тройку по проекту или тесту в школе вместо пятерки.

Это нормально, если ваш ребенок выражает свои негативные чувства. На самом деле, это может быть хорошо, чтобы выразить их, чтобы иметь дело с ними. Гнев-это естественная эмоциональная реакция, как и чувство обиды, когда кто-то сделал нам что-то плохое или когда с нами случилось что-то плохое. Плакать из-за обиды или даже говорить: "я ее ненавижу" - само по себе не так уж плохо. Тем не менее, трудно видеть, как наш ребенок чувствует себя грустным, злым и расстроенным, особенно когда ему, кажется, трудно пройти мимо этого. Что вы можете сделать, чтобы помочь своему ребенку "отпустить это"?

Помощь детям справляться со своими большими чувствами:

Целься и уничтожай

Иногда символические действия могут помочь нам справиться с нашими чувствами. Это одно из таких действий, которое может помочь вашему ребенку " отпустить." Попросите ребенка записать на листе бумаги то, что его беспокоит. Например, она может написать: "я получила тройку за свой проект." Это все, что нужно, хотя это также может помочь записать эмоции, так что она может написать: "я получила тройку в своем проекте, и это заставило меня чувствовать себя грустно." Записав то, что ее беспокоит, попросите ребенка избавиться от бумаги.

Избавление от бумаги и негатива

Ваш ребенок может выбрать из множества способов избавиться от этой бумаги (и символически от того, что ее беспокоит).

Если лист бумаги достаточно мал, ваш ребенок может скомкать его и спустить в унитаз. Это может быть приятно, но только если бумага маленькая. Вы же не хотите засорить унитаз!

Если у вас есть мусоропровод, и лист бумаги не слишком большой, ваш ребенок может разорвать его на куски и выбросить в мусоропровод. Слышать, как мусоропровод перемалывает эту проблему и смывает ее, тоже приятно.

Если вы живете рядом с водой, например, с прудом или ручьем, ваш ребенок может разорвать бумагу на мелкие кусочки и бросить ее в воду.

Ваш ребенок с вашей помощью при необходимости может превратить бумагу в бумажный самолетик. Если это тот вариант, который хотел бы использовать ваш ребенок, лучше всего использовать полный лист бумаги. Вы можете сделать довольно простой бумажный самолетик или более сложный бумажный самолетик. Пусть ваш ребенок отправит свою проблему в воздух. Самолет, конечно, упадет на землю, но акт подбрасывания его в воздух и наблюдения за тем, как проблема улетает (даже если это всего лишь

небольшое расстояние), может быть приятным. Когда самолет падает на землю, слова все еще могут быть на бумаге, но проблема улетела. Ваш ребенок может либо раскрошить самолет и выбросить его, либо сохранить, чтобы напомнить ей, что она отпустила эту проблему. И если это проблема, которая может возникнуть снова (например, менее чем идеальная оценка), Самолет будет готов снова решить эту проблему.

Если вы живете рядом с открытым пространством и погода теплая, ваш ребенок может приколоть или привязать проблему к воздушному змею. Это тот же принцип, что и бумажный самолетик, но он имеет дополнительное преимущество, давая вашему ребенку возможность запустить воздушного змея. Задачу можно написать на небольшой, но длинной полоске бумаги, которую можно надеть на хвост воздушного змея. Когда воздушный змей взлетает высоко в воздух, проблема уносится ветром. Вы можете купить воздушного змея, если у вас его еще нет, или вы с ребенком можете его построить.

Еще один способ избавиться от бумаги в теплое время года – закопать ее. Записав задачу на бумаге, ребенок может разорвать ее и закопать в цветнике. Бумага будет разлагаться и тогда может "стать" частью цветов. Это чудесный символический способ превращения чего-то негативного во что-то прекрасное. Если у вас нет цветника, подойдет любое растение, кусты, кустарники и даже деревья.

Как снять стресс после возвращения в школу

Напишите письмо с прощением или извинениями

Если негатив вызван тем, что кто-то сделал с вашим ребенком, попросите его написать письмо о прощении. Этот тип письма может помочь вашему ребенку исцелиться. Даже если человек, причинивший боль вашему ребенку, уже извинился, ваш ребенок все еще может быть зол и обижен.

Только когда мы решаем простить человека, который причинил нам боль, мы начинаем чувствовать себя лучше. Это верно как для наших детей, так и для нас. Все дело в акте прощения.

В письме о прощении попросите вашего ребенка написать об этом событии и объяснить, почему оно причинило боль, а затем сказать человеку, что она прощена. Письмо не обязательно отправлять. Это действительно может быть полезно, чтобы сохранить письмо. Когда ваш ребенок подрастет, он сможет читать то, что написал. Время часто помогает нам взглянуть на вещи в перспективе. То, что казалось худшим, что могло случиться позже, кажется довольно незначительным.

Если ваш ребенок чувствует себя виноватым из-за того, что он причинил боль другому человеку, тогда он может захотеть написать письмо с извинениями. Ваш ребенок может захотеть отправить это письмо, но ему нужно иметь в виду, что прощать должен другой человек.

Если ваш ребенок извиняется, он больше ничего не может сделать. Это должно быть искреннее извинение и не должно начинаться с чего-то вроде

"Мне жаль, Если..." или "Мне жаль, что вы чувствуете, что я..."...." Это звучит так, как будто автор не думает, что она сделала что-то плохое. Это звучит неискренне.

Мы не можем защитить наших детей от всех обид и негатива в мире, но мы можем помочь им справиться со своими чувствами, когда они подвергаются им.

Частые Вопросы

Типичные проблемы первоклассников

Хроническая неуспеваемость

Часты случаи, когда неуспеваемость ребёнка по основным предметам в школе связана с отношением родителей. Например, ожидание и даже требование от ребёнка только хороших оценок и демонстративное недовольство тем, что он с чем-то не справляется. Ребёнок становится "хорошим", когда у него получается, и "плохим", когда приносит плохие отметки. Многие родители при этом уверены, что это правильное воспитание и таким образом они стимулируют ребёнка лучше учиться, но на самом деле под влиянием такого оценочного поведения у первоклассника снижается уверенность в себе и повышается тревожность, возникает дополнительный страх вызвать недовольство домашних. Это приводит к волнению, ухудшению его концентрации и дезорганизует его при выполнении домашних заданий, что приводит к неудаче в школе. Каждая новая неудача вызывает осуждение дома, тревожность нарастает, и получается замкнутый круг, в котором ребёнок может начать бояться проявлять себя и привыкает к роли неудачника. У таких детей неуспеваемость становится хронической.

Как правильно поступать: не реагируйте слишком эмоционально на плохие и хорошие отметки своего ребёнка. Ругать его за неудачи и хвалить за успехи – не та практика, которая поможет ему сейчас. Ему нужна ваша добрая поддержка во всем, чтобы он смог нормально адаптироваться и войти в ритм обучения, на который он действительно способен.

Уход в себя

Это ситуация, когда ребёнок формально присутствует на уроке, но в то же самое время будто бы отсутствует. Он не воспринимает материал, не слышит и не выполняет задания учителя. При этом это не связано с тем, что его внимание занято посторонними занятиями и предметами, скорее, это уход в себя и в свой внутренний мир, в воображение и фантазии. Такое часто бывает

с детьми, которые не получают достаточного внимания и любви дома, и, не находя поддержки во внешнем мире, они склонны уходить в лучший, вымышленный.
Что нужно делать: чаще всего в такой ситуации родителям необходимо пересмотреть в целом свои отношения с ребёнком, постараться уделять ему больше внимания, интересоваться его играми, играть вместе с ним, разговаривать с ним, стараться не оставлять его надолго одного.

Негативные выходки
Демонстративно негативное поведение, специально для того, чтобы позлить взрослых, получение удовольствия от совершения чего-то запретного, нарушения общего порядка, вызывание на себя гнева со стороны учителей, срывание уроков. На таких детей часто жалуются не из-за неуспеваемости, а за плохое поведение и нарушения дисциплины. При этом взрослые наказывают его, но парадоксальным образом для такого ребёнка это действует как поощрение и стимулирует его продолжать вести себя именно так. Такое поведение характерно для детей с повышенной потребностью во внимании. Позитивным образом привлечь повышенное внимание взрослых проблематично, поэтому они привлекают негативным и испытывают удовлетворение, когда это у них получается. На самом деле истинное наказание для таких детей – лишение внимания. Имеет смысл при реакции на выходки такого ребёнка это учитывать.

Негативные выходки детей

Как правильно поступать: как и в предыдущем случае, лучшим вариантом для родителей здесь будет пересмотреть свои отношения с ребёнком, понять, где они потеряли с ним связь и не уделяли ему достаточного внимания дома. И, конечно, лучший рецепт – ласка, любовь, понимание и приятие.

Вербализм
Высокая степень развития речи при задержке мышления. Вербализм формируется в дошкольном возрасте и чаще всего связан с прикладыванием родителями больших усилий к тому, чтобы ребёнок быстрее научился хорошо говорить – читать книжки, стихи, сказки, выступать с этим перед взрослыми и так далее. При этом развитие образного и логического мышления отстаёт.
Бойкая речь и чёткие ответы на вопросы привлекают внимание взрослых, которые постоянно поощряют за это ребёнка, и у него формируется высокая самооценка при достаточно средних способностях к решению более глубоких логических или образных задач. Естественно, в школе это вызывает трудности. Не понимая, в чем причина, родители склонны винить ребёнка за неуспешность – "ты же умный, почему ты не понимаешь?" – и заставлять ребёнка больше заниматься, вызывая у него неуверенность и тревожность. А

это, как уже было описано выше, приводит к хронической неуспеваемости и страху перед школой.

Как правильно поступать: необходимо уделять больше времени развитию мышления ребёнка. Заниматься с ним музыкой, рисованием, конструированием, лепкой. Основная тактика здесь: сдерживать речевой поток и стимулировать продуктивные виды деятельности.

Постоянные заболевания

Одно ОРВИ сменяет другое, у него или неё болит то голова, то живот, странные дерматиты и высыпания, ребёнок становится капризным, плаксивым, плохо спит. При выполнении домашних заданий он хочет есть, спать или у него что-то болит, при этом в период выходных или каникул, когда он играет в компьютер или с друзьями, никаких недомоганий не проявляется. Причина здесь одна – ребёнок не хочет ходить в школу. И его организм с ним полностью согласен.

Что нужно делать: постоянно оставлять ребёнка дома и лечить одно его психосоматическое заболевание за другим – плохая тактика. Этим можно очень серьёзно подорвать детское здоровье. Придётся выяснить – что именно вызывает нежелание вашего ребёнка идти в школу? Это не сложившиеся отношения с одноклассниками или неуверенность в себе, страх перед получением негативных оценок или предпочтение своего внутреннего мира и привычного домашнего одиночества шумному внешнему миру школы, в который он никак не может вписаться – докопаться до истины имеет смысл. Не бойтесь в таком случае обратиться к школьному или независимому детскому психологу.

Лень

Обычно под тем, что учителя и родители называют ленью ребёнка, скрывается сразу несколько совершенно разных процессов.

Неуверенность в себе – "я не буду делать, потому что у меня все равно не получится", но так как делать заставляют – "я буду оттягивать всё настолько, насколько смогу". Этот процесс легко распознаётся, если в ситуациях, не связанных с обучением, ваш ребёнок обычно шустрый и не медлительный.

Как правильно поступать: прекратить обвинять его за неудачи и, возможно, пересмотреть своё отношение к этому, потому что, если вы умолчите искусственно, ребёнок все равно считает ваше осуждение по невербальному каналу.

Особенности темперамента – возможно, ваш ребёнок трудится добросовестно, просто он делает это по-своему и несколько медленно, а родителям кажется, что ему лень шевелиться, они начинают его подгонять, раздражаются и проявляют недовольство. Ребёнок при этом чувствует, что он не нужен, что он "не такой".

Как правильно поступать: если ваш ребёнок медлителен в целом, вы не поможете ему ничем, подгоняя его. Это может измениться со временем, а пока примите его темперамент и, если нужно, останавливайте учителей, которые пытаются слишком подгонять его.

"Я не знаю, как делать" – и высокая тревога, связанная с этим чувством, иногда расценивается родителями как лень. Например, ребёнок никак не напишет фразу, потому что он глобально не уверен, как и что надо писать. Почему он боится уточнить – это следующий вопрос. Но из-за того, что он всё время не уверен, он увиливает от любого ответственного действия или бесконечно оттягивает его.

Как правильно поступать: выяснить, чего он так боится. Сделать неправильно или задать вопрос? Почему он этого боится? Не требуете ли вы от него слишком много? Не осуждаете ли вы его?

Избалованность – ребёнок ленится, потому что не приучен к дисциплине и привык делать только то, что ему нравится.

Как правильно поступать: только в этом случае метод заставления действительно работает.