Е. А. Кес (Буслова),
детский и семейный психолог,
г. Санкт-Петербург

Ребенок идет в первый класс. Для него это неизведанный, ответственный и очень напряженный этап жизни. Как помочь ребенку адаптироваться к новым условиям, настроить на позитив и поддержать желание учиться? Об этом читайте в рекомендациях психолога родителям первоклашек.

Младший школьный возраст. Рекомендации родителям

- Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.
- Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если „вчера предупредили“.
- Не торопите. Умение рассчитать время — ваша задача. И если вам это плохо удается, то вины ребенка в этом нет.
- Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему придется много работать. Убедитесь, что ребенок попил достаточно воды.
- Прощаясь, не предупреждайте „смотри не балуйся“, „веди себя хорошо“, „чтобы сегодня не было плохих отметок“ и т. п. Пожелайте ему удачи, хорошего дня, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

- Забудьте фразу: „Что ты сегодня получил?“. Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми. Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте „на потом“, выслушайте, это не займет много времени.
- Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь. Пусть он успокоится, тогда и расскажет все сам. Лучше всего здесь использовать „активное слушание“.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка. Помните, что ругань и наказания ничему не научат ребенка. Лучше обсудить с ним произошедшее и побудить его поразмышлять: как можно исправить ситуацию.
- После школы не торопите садиться за уроки, необходимо 2–3 часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с 15.00 до 17.00. Занятия вечерами бесполезны, ребенку уже сложно что-либо запомнить или усвоить. Завтра придется все начинать сначала.

- Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15–20 минут занятий необходимы 10–15-минутные переменки. Во время таких переменок важно, чтобы ребенок встал и подвигался, размялся.
- Во время приготовления уроков не сидите у ребенка „над душой“, дайте возможность поработать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения.

- Спокойный тон, поддержка: „у тебя все получится, вот молодец, давай разберемся вместе, я тебе помогу“, похвала (даже если пока не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.
- В общении с ребенком старайтесь избегать условий: „Если ты не сделаешь это, то тогда….“ или „Если ты сделаешь, то…“. Лучше используйте другую формулировку: „Когда ты сделаешь уроки, тогда можно будет…“
  Такая формулировка объясняет ребенку определенную последовательность событий. Когда произойдет событие Y , тогда произойдет событие X . Например: „Когда ты пообедаешь, тогда сможешь съесть десерт“, „Когда ты помоешься и ляжешь в кроватку, я смогу тебе почитать“.
- И, конечно, королевское правило: найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, компьютер, телефон, телевизор и общение с другими членами семьи. Это время я называю „время разума, души и тела“. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи. Делайте в это время с ребенком именно то, что интересно ему.
- Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности в учебе.
- Учтите, что даже „совсем большие“ дети (мы часто говорим „ты уже большой“ 7–8-летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную и тому подобное.
- Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогических вопросов решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, почитайте статьи, а также послушайте семинары и тренинги нашего проекта на тему учебы, школьной жизни и общения с ребенком.

Детская и семейная психология онлайн http://ipsyholog.ru iPsyholog