

Кризис первоклассника

Первый учебный год может стать серьезным испытанием как для самого ребенка, так и для его родителей. Не зря психологи называют этот период кризисным. Как преодолеть его без неприятных последствий?

Школа с первых дней ставит перед ребенком целый ряд задач, требующих мобилизации его интеллектуальных и физических сил. Изменяется и социальный статус малыша, происходит переоценка ценностей. У половины детей (чаще у шестилеток) формирование «внутренней позиции школьника» идет либо с запозданием, либо со значительными перекосами. А ведь именно в первом классе закладывается основа дальнейших отношений ребенка со школой. Ответственность за то, чтобы этот этап прошел правильно, лежит большей частью на нас, родителях. Ведь в развитии «школьных стрессов» порой виноваты и мы.

Ситуация первая

Ребенок быстро потерял интерес к школе, отказывается туда ходить. На уговоры отвечает грубостью, на принуждение – агрессией.

Привыкая к новым условиям и требованиям, ребенок проходит несколько этапов адаптации.

«Физиологическая буря». Так называют первые 2 – 3 недели обучения. На изменение привычного режима и условий организм отвечает напряжением практически всех своих систем, расходуется значительная часть ресурсов. Именно поэтому осенью первоклашки чаще болеют.

Неустойчивое приспособление. Организм ребенка вырабатывает приемлемые, близкие к оптимальным, способы реагирования.

Относительно устойчивое приспособление. Организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Период адаптации варьируется от 2 до 6 месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей ученика. Это нужно учитывать, прежде чем принимать решительные меры. Главная задача – помочь ребенку принять **«позицию школьника»**.

- Чаще беседуйте о том, зачем нужно учиться, почему в школе именно такие правила, что будет, если никто не станет их соблюдать. Только беседы должны проходить не в навязчивом тоне.
- Поиграйте дома с первоклассником в школу, существующую только по правилам, которые нравятся ему самому, или совсем без правил.
- Старайтесь понять чувства ребенка и выразить уважение к ним: его эмоциональная сфера еще очень уязвима.
- Запаситесь терпением: чем меньше негативных эмоций вы проявите сейчас, тем больше вероятность, что все эти проблемы останутся в данном возрастном периоде.
-

Ситуация вторая

Ребенок постоянно болеет или стремится сказаться больным, только чтобы не ходить в школу, не делать уроки.

Родители и даже педагоги склонны недооценивать сложность периода физиологической адаптации первоклассника. Тем не менее, по наблюдениям медиков, многие дети к концу первой четверти худеют, артериальное давление либо понижается (признак утомления), либо повышается (признак переутомления). Неудивительно, что многие жалуются на головную боль, усталость и другие недомогания. Вспомните об этом, прежде чем упрекать ребенка в лени и отлынивании от своих новых обязанностей, а также обратите внимание на его здоровье. Например, обычный, казалось бы, насморк (если у

ребенка аденоиды, хронический ринит, гайморит) затрудняет носовое дыхание, а значит, мозг недополучает кислород и ребенок быстро утомляется.

- По возможности, снизьте психологическую нагрузку: вторую половину дня такому ребенку лучше проводить дома, а не на продленке, желателен и двухчасовой дневной сон.
- Физически ослабленные дети нуждаются в ежедневных прогулках на свежем воздухе и продолжительном ночном сне (10 – 11 часов).
- Оказывайте ребенку психологическую поддержку: он должен быть уверен, что дома его по – прежнему любят и уважают, несмотря на все школьные трудности.
- Поддерживайте первоклассника в его попытках справиться с возникшими трудностями, чаще показывайте искреннюю веру в его возможности.

Ситуация третья

Ребенок стал замкнутым, мрачным, не хочет ни с кем общаться.

В эмоциональной сфере ребенка происходят серьезные изменения. В дошкольном возрасте, столкнувшись с неудачами или получив нелестные отзывы о своей внешности, ребенок, конечно, испытывает обиду или досаду, но это не так кардинально повлияло на становление его личности в целом. Теперь же он уже способен обобщать события и делать выводы. И череда неудач (в учебе, в общении) может привести к формированию устойчивого комплекса неполноценности. Такое «приобретение» в 6 – 7 лет самым негативным образом скажется на формировании самооценки ребенка. Эта особенность психики детей учтена в школьном обучении: в первый год учебы им оценок не ставят.

- Учитывайте это обстоятельство и вы: старайтесь замечать малейшие достижения ребенка и оценивать его поступки, а не самого школьника.
- Поддерживайте активные попытки преодолеть различные трудности.
- Покажите ребенку, что вы его понимаете, посочувствуйте ему, никого при этом не обвиняя.
- Когда он успокоится, попробуйте вместе проанализировать причины и последствия сложившейся ситуации, обсудите, как вести себя в будущем в подобном случае.
- Затем можно перейти к обсуждению того, как можно исправить положение теперь, какие шаги предпринять, чтобы завести друзей и завоевать симпатии одноклассников.

(по публикациям из журнала «Здоровье»)

Это необходимо знать!

Для детей представляют трудности очень многие стороны учебного процесса. Первоклассникам сложно:

- сидеть долгое время в одной и той же позе;
- не отвлекаться и следить за мыслью учителя;
- делать все время не то, что хочется, а то, что от них требуют;
- не высказывать вслух свои мысли, сдерживать эмоции;
- усвоить новые правила поведения со взрослыми;
- признать позицию учителя и установить дистанцию в отношениях с ним и другими взрослыми в школе.

Можно считать это рождением социального «Я» ребенка: изменение внешней позиции влечет за собой изменение самосознания личности первоклассника.