Советы школьного психолога родителям

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе.

Причем этот период длится достаточно долго: у первоклашек - 1,5 месяца, у

пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3

недели. Большая ошибка педагогов и родителей заключается в том, что они

считают, что этого периода нет. По их мнению, ребенок должен проучиться два-три

дня и привыкнуть. На деле все гораздо сложнее. С началом учебы коренным

образом меняется образ жизни ребенка. Три летних месяца он отдыхал, спал сколько

хотел и гулял когда хотел, а теперь ему необходимо учиться, подчиняться жестким

требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно

быть расписано по минутам, а сделать это безумно сложно. Если даже взрослому

человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить

про ребенка... В результате могут возникать различные трудности. У детей старше

10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут

испытывать и проблемы со здоровьем. Помогать ребенку втягиваться в учебный

процесс после длительных летних каникул лучше заблаговременно. Уже с середины

августа надо изменить режим дня – раньше ложиться спать и раньше вставать.

Причем бесполезно требовать от ребенка раньше отправляться в постель, если сами

родители засиживаются далеко за полночь. “Хорошо работает тот, кто хорошо (а

главное – правильно) отдыхает”. Активный отдых (особенно на свежем воздухе)

лучше всего помогает подготовиться к предстоящей учебе. Напротив, бесцельное

времяпрепровождение (если ребенку нечем заняться) может только еще больше

утомить его. Также нужно ограничить время просмотра телевизора и игры за

компьютером. За лето детская рука забывает, как писать, и скорость письма в начале

года существенно отличается от весенних показателей. Попишите с ребенком

диктанты, лучше если в этот процесс включится вся семья от папы до бабушки.

Разные голоса приучают подстраиваться, а значит, сосредоточиваться. Повторите

таблицу умножения. На лето ученикам, обычно, дают список литературы для чтения

– можно проверить, как ребенок справился с этим заданием. Покупка школьных

принадлежностей, одежды для школы – занятие, как правило, приятное и в тоже

время настраивающее на учебный лад. С началом учебного года первое время не

стоит загружать ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время

ребенка надо расписать так, чтобы он не бежал с одного урока на другой, едва

переведя дух. Ребенок должен прийти из школы, пообедать, час-полтора отдохнуть

и после этого идти на дополнительные занятия. При этом у него должно оставаться

время и на выполнение домашних заданий, причем обязательно делать это днем.

Ребенок должен гулять на свежем воздухе. Младшим школьникам ежедневно

положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а

старшеклассникам - 1,5 часа. Без воздуха вообще нельзя говорить о нормальном

развитии ребенка. Поможет и правильное питание. Холин и лецитин – защитники и

строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами (яйца, печень,

рыба, а также молоко) считаются “пищей мозга”. Не каждый ребенок соглашается

есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Если же ребенок

невосприимчив к молоку и при этом ест мало мяса и не любит рыбу, родителям,

возможно, придется покупать в аптеке добавки лецитина и холина и придумывать

блюда, в которые можно было бы их добавить. Также важно, чтобы в рационе

ребенка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой

элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке, богаты им

также рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, печеный

картофель, бананы, шпинат и другая зелень. Какие симптомы могут служить

признаками того, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, учебе; что

должно насторожить родителей? Прежде всего, это беспокойный сон. Если ребенок

вскрикивает во сне или разговаривает, если утром он с трудом просыпается и

жалуется на головную боль или боль в животе и на этом основании отказывается от

завтрака - значит, что-то не в порядке. Многие родители просто не обращают на это

внимания. А бывает, что усугубляют ситуацию и говорят: «Когда тебе уроки учить

или идти в школу, у тебя болит живот, а вот завтра воскресенье, и живот болеть не

будет». Но они должны понять, что живот действительно болит из-за сильного

напряжения, из-за тревоги или просто ребенку неуютно, что-то трудно дается. Еще

один признак - страхи самого разного характера. Третий признак - близкие слезы,

когда ребенок без видимой на то причины начинает плакать, особенно если до этого

он никогда не был плаксивым. И вообще любые резкие перепады настроения - тоже

ненормально. Родителям следует обратить внимание и на возникший консерватизм,

например в еде. Мы имеем ввиду ситуации, когда ребенок вдруг ни с того ни с сего

говорит, что будет есть только то, что привык, - сосиску или котлету, ничего нового

не хочет. Что делать в подобных ситуациях? Первая заповедь для родителей - уметь

наблюдать за ребенком. Вторая - уметь говорить, слышать и слушать. Прогулка

перед сном - самое подходящее время для разговора по душам, когда ребенок не

боится, что вы будете его за что-то ругать. Важно очень тонко подойти к ситуации,

выяснить, какие отношения с ребятами, как ведет себя учительница в классе, как

учитель реагирует в тех случаях, когда дети ведут себя хорошо или, наоборот,

плохо. Ребенок все расскажет, будьте уверены. Необходимо уметь правильно делать

выводы из разговора. Наблюдать за ребенком надо не полчаса, а неделю или две.

Полезные советы родителям школьников.

Правило 1 Нагрузка.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию

или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-

летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать

уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться

невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью

воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со

второго класса.

Правило 2 Выполнение домашних уроков.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут.

Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут

необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку.

Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать

под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с

письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность

занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3. Компьютер.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки,

должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и

невропатологи во всех странах мира.

Правило 4. Похвала.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в

поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и

учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то

— нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на

себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек,

обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради.

Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш

ребенок потеряет веру в себя

Правило 5. Пробуждение ребенка.

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери,

которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда

она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его

пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как - то

обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя

вставать и всегда успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в

спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить

стрелку на пять минут раньше: " Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не

хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в

противоположность крикам. Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его

естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не

устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он

должен закончить то, что делает: " Через 10 минут тебе надо выходить в школу".

"Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

Правило 6. Выход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их

молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и

безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты

научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть

все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку

приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После

школы нигде не шляйся, сразу домой".

Правило 7. Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально.

- А что сегодня делали?

- А ничего.

Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не

соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я").

Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был

трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

"Папа пришел". Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все

жалобы и просьбы. Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно

поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Правило 8. Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям

(мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно

выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он

научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор