

Уважаемые родители!

Мы поздравляем Вас с началом нового учебного года!

Адаптация – процесс приспособления, привыкания организма к новым условиям, связанный со значительным напряжением всех его систем.

Ситуация новизны всегда тревожна. А для первоклассников она тревожна вдвойне. Первый год обучения в школе – чрезвычайно сложный, переломный период в жизни ребенка. Меняется его место в системе общественных отношений, меняется весь уклад его жизни, возрастает психоэмоциональная нагрузка. Это состояние можно назвать состоянием внутренней напряженности, сомнений, неуверенности в собственных силах.

Такое напряжение, будучи достаточно длительным может привести к тому, что мы именуем школьной дезадаптацией.

Школьная дезадаптация – это образование неадекватных механизмов приспособления ребенка к школе в форме нарушений учебы и поведения, конфликтных отношений, психогенных заболеваний и реакций, повышенного уровня тревожности, искажений в личностном развитии.

Внешние проявления возникшей дезадаптации учащегося

- Усталый, утомленный вид ученика, иногда сопровождающийся плаксивостью, головной болью.
- Беспокойный ночной сон, с трудностями засыпания и пробуждения.
- Выраженные изменения аппетита, как в сторону снижения, так и повышения.
- Выраженные изменения в поведении ребенка (повышенная раздражительность, обидчивость, тревожность либо частые проявления перевозбуждения, гиперактивности).
- Нежелание делиться впечатлениями о проведенном дне. Стремление при разговоре отвлечь родителей от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- Низкая успеваемость. Постоянное нарушение дисциплины на уроке.
- Нежелание выполнять домашние задания.
- Негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- Жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- Постоянные жалобы на плохое самочувствие.
- Невротические симптомы, навязчивые движения: грызет ногти, крутит волосы, одежду, шмыгает носом и т.д.

Родителям первоклассников (и не только)

Задачи родителей:

1. Создайте условия и строго следите за выполнением режима дня:

- не выполнять уроки поздно вечером;
- гулять не менее 2-х часов;
- определить время для отдыха и любимых занятий;
- не устраивать «гонку» утром;
- вовремя и спокойно ложиться спать (спать не менее 10 часов);

■ при необходимости (на время 1-1,5 месяца) исключить дополнительные нагрузки.

2. Помните о значении психологической поддержки ребенка.

3. Сохраняйте спокойную и доброжелательную атмосферу в семье.

4. Спокойно реагируйте на возникающие проблемы, обсуждайте их, предлагайте ребенку реальную помощь. При необходимости – обращайтесь к специалистам.

5. Старайтесь максимально использовать выходные дни для отдыха и положительных эмоций.

Семья имеет огромное значение в жизни любого ребенка. Именно поэтому мы обращаемся к вам, уважаемые родители, со следующими **рекомендациями**.

1. Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.

2. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка. Обсудите с ребенком те правила поведения на уроках и вне их, с которыми он встретился в школе. Объясните ребенку необходимость и целесообразность постоянного соблюдения этих правил и обязательно контролируйте этот процесс. Дело в том, что если сейчас вы упустите этот важный момент организации бесконфликтной дисциплины ребенка, то впоследствии возникающие проблемы будут решаться значительно сложнее и приводить к различным нарушениям в личностном развитии детей.

3. Важно помнить, что семья — главный институт воспитания. То, что человек приобретает в семье, он сохраняет в течение всей последующей жизни. В семье закладываются основы личности. Воспитание детей – сложное, но в то же время благодарное занятие. Родители должны понимать, насколько велика их роль для успешного развития их ребёнка.

По мнению педагогов и психологов, самым оптимальным стилем семейного воспитания является демократический или авторитетный, более подробно о котором можно узнать в психолого-педагогических рекомендациях «Стили воспитания».

И еще:

1. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Поэтому старайтесь адекватно реагировать на возникающие проблемы, создавая тем самым у ребенка положительное отношение к учебной деятельности.

2. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появились новые авторитетные люди. Это учителя. Уважайте мнение первоклассника о своих педагогах. И двигайтесь с нами в одном направлении.

3. Разрешайте возникающие конфликтные ситуации вовремя и конструктивно. Если ваш ребенок рассказывает вам о неприятном событии, произошедшем с ним в школе, обязательно подойдите к педагогу и узнайте, что произошло на самом деле. Проясните для себя позицию второй стороны конфликта и только потом делайте выводы и принимайте какие-либо решения.

Рекомендации всем родителям

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между родителями и детьми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок (подросток) испытывает разочарование и склонен к различным поступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором родители сосредоточены на позитивных сторонах и преимуществах ребенка (подростка) с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку (подростку) поверить в себя и свои способности;
- который помогает избежать ошибок;
- который поддерживает при неудачах.

Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она (личность) считает значимыми для себя.

Итак, для того, чтобы *поддержать ребенка (подростка)*, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны.
2. Избегать подчеркивания промахов.
3. Показывать, что вы удовлетворены им.
4. Уметь и хотеть демонстрировать уважение.
5. Внести юмор во взаимоотношения.
6. Знать обо всех попытках ребенка (подростка) справиться с возникающими проблемами.
7. Уметь взаимодействовать.
8. Принимать индивидуальность ребенка (подростка).
9. Проявлять веру в ребенка (подростка), эмпатию к нему.
10. Демонстрировать оптимизм.

Существуют слова, которые поддерживают ребенка (подростка), и слова, которые разрушают его веру в себя.

Например, *слова поддержки*:

- Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.
- Ты делаешь это очень хорошо.
- У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?
- Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

- Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо лучше.
- Ты мог бы сделать это намного лучше.
- Эта идея никогда не сможет быть реализована.
- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

Счастливый ребенок (подросток) - это здоровый и любимый ребенок, уверенный, что как бы он порой себя не вел, окружающие взрослые всегда поймут и поддержат, и всегда будут его любить и принимать таким, какой он есть!

Поэтому основным принципом взаимоотношений с вашим ребенком (подростком) является **БЕЗУСЛОВНОЕ ПРИНЯТИЕ**.

Безусловно принимать ребенка (подростка) – значит любить не за то, что он красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть!

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть нужности другому, одна из фундаментальных человеческих потребностей. Ее удовлетворение – необходимое условие нормального развития ребенка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен, что он просто хороший.

Если же эта потребность не удовлетворяется, то психологическое здоровье ребенка нарушается, что может привести к самым разным последствиям. Все это особенно актуально в настоящий момент.

Очень важное значение в этой ситуации для детей и подростков приобретает поддержка родителями их временно ослабевшего «Я» через удовлетворение потребности в любви и принятии.

Соответственно, перед родителями встает задача полного удовлетворения этой потребности, причем для этого иногда нужно вернуться к средствам, традиционно применяемым в отношении маленьких детей: обильным словесным и тактильным поглаживаниям.

Также для каждого ребенка, как и каждого человека, очень значимо уважительное, доброжелательное общение с ним. Наиболее конструктивными методами взаимодействия с детьми и подростками считаются активное слушание и «Я – высказывание».

АКТИВНОЕ СЛУШАНИЕ

(особенности эффективного взаимодействия с ребенком)

Что же это значит — активно слушать ребенка (подростка)? Начну с ситуаций.

Мама сидит в парке на скамейке, к ней подбегает ее трехлетний малыш в слезах: «Он отнял мою машинку!».

Сын возвращается из школы, в сердцах бросает на пол портфель, на вопрос отца отвечает: «Больше я туда не пойду!».

Дочка собирается гулять; мама напоминает, что надо одеться потеплее, но дочка капризничает: она отказывается надевать «эту уродскую шапку».

Во всех случаях, когда ребенок (подросток) расстроен, обижен, потерпел неудачу, когда ему больно, стыдно, страшно, когда с ним обошлись грубо или несправедливо и даже когда он очень устал, **первое, что нужно сделать — это дать ему понять, что вы знаете о его переживании (или состоянии), «слышите» его.**

Для этого лучше всего сказать, что именно, по вашему впечатлению, чувствует сейчас ребенок. Желательно назвать «по имени» это его чувство или переживание.

Повторю сказанное короче. Если у ребенка (подростка) эмоциональная проблема, его надо активно выслушать.

Активно слушать ребенка (подростка) — значит «возвращать» ему в беседе то, что он вам поведал, при этом обозначив его чувство.

Вернемся к нашим примерам и подберем фразы, в которых родитель называет чувство ребенка:

СЫН: Он отнял мою машинку!

МАМА Ты очень огорчен и рассержен на него.

СЫН: Больше я туда не пойду!

ПАПА: Ты больше не хочешь ходить в школу.

ДОЧЬ: Не буду я носить эту уродскую шапку!

МАМА: Тебе она очень не нравится.

Сразу замечу: скорее всего, такие ответы покажутся вам непривычными и даже неестественными. Гораздо легче и привычнее было бы сказать:

- Ну ничего, поиграет и отдаст...

- Как это ты не пойдешь в школу?!

- Перестань капризничать, вполне приличная шапка!

При всей кажущейся справедливости этих ответов они имеют один общий недостаток: оставляют ребенка наедине с его переживанием.

Своим советом или критическим замечанием родитель как бы сообщает ребенку (подростка), что его переживание неважно, оно не принимается в расчет. Напротив, ответы по способу активного слушания показывают, что родитель понял внутреннюю ситуацию ребенка, готов услышать о ней больше, принять ее.

Такое буквальное сочувствие родителя производит на ребенка (подростка) совершенно особое впечатление. Приведу два реальных случая.

Мама входит в комнату дочки и видит беспорядок.

МАМА: Нина, ты все еще не убралась в своей комнате!

ДОЧЬ: Ну, мам, потом!

МАМА Тебе очень не хочется сейчас убираться...

ДОЧЬ (неожиданно бросается на шею матери): Мамочка, какая ты у меня замечательная!

Другой случай рассказал папа семилетнего мальчика.

Они с сыном торопились на автобус. Автобус был последний, и на него никак нельзя было опоздать. По дороге мальчик попросил купить шоколадку, но папа отказался. Тогда обиженный сын стал саботировать папину спешку: отставать, смотреть по сторонам, останавливаться для каких-то «неотложных» дел. Перед папой встал выбор: опаздывать нельзя, а тащить сына насильно за руку ему тоже не хотелось. И тут он вспомнил наш совет: «Денис,— обратился он к сыну,— ты расстроился из-за того, что я не купил тебе шоколадку, расстроился и обиделся на меня». В результате произошло то, чего папа совсем не ожидал: мальчик миролюбиво вложил свою руку в папину, и они быстро зашагали к автобусу.

Не всегда, конечно, конфликт разрешается так быстро. Иногда ребенок, чувствуя готовность отца или матери его слушать и понимать, охотно продолжает рассказывать о случившемся. Взрослому остается только активно слушать его дальше.

Правила беседы по способу активного слушания.

Во-первых, если вы хотите послушать ребенка, обязательно повернитесь к нему лицом. Очень важно также, чтобы его и ваши глаза находились на одном уровне.

Во-вторых, если вы беседуете с расстроенным или огорченным ребенком, не следует задавать ему вопросы. Желательно, чтобы ваши ответы звучали в утвердительной форме.

Например:

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше дружить с Петей!

РОДИТЕЛЬ: Ты на него обиделся.

Возможные неправильные реплики:

- А что случилось?

- Ты что, на него обиделся?

Почему первая фраза родителя более удачна? Потому что она сразу показывает, что родитель настроился на «эмоциональную волну» сына, что он слышит и принимает его огорчение.

Казалось бы, разница между утвердительным и вопросительным предложениями очень незначительна, иногда это всего лишь тонкая интонация, а реакция на них бывает очень разная. Часто на вопрос: «Что случилось?» огорченный ребенок отвечает: «Ничего!», а если вы скажете: «Что-то случилось...», то ребенку бывает легче начать рассказывать о случившемся.

В-третьих, очень важно в беседе «держат паузу». После каждой вашей реплики лучше всего помолчать. Помните, что это время принадлежит ребенку; не забивайте его своими соображениями и замечаниями. Пауза помогает ребенку разобраться в своем переживании и одновременно полнее почувствовать, что вы рядом. Помолчать хорошо и после ответа ребенка — может быть, он что-то добавит. Узнать о том, что ребенок еще не готов услышать вашу реплику, можно по его внешнему виду. Если его глаза смотрят не на вас, а в сторону, «внутри» или вдаль, то продолжайте молчать: в нем происходит сейчас очень важная и нужная внутренняя работа.

В-четвертых, в вашем ответе также иногда полезно повторить, что, как вы поняли, случилось с ребенком, а потом обозначить его чувство. Так, ответ отца в предыдущем примере мог бы состоять из двух фраз.

СЫН (с мрачным видом): Не буду больше дружить с Петей!

ОТЕЦ: Не хочешь с ним больше дружить. (Повторение услышанного).

СЫН: Да, не хочу...

ОТЕЦ (после паузы): Ты на него обиделся... (Обозначение чувства).

Иногда у родителей возникает опасение, что ребенок воспримет повторение его слов как передразнивание. Этого можно избежать, если использовать другие слова с тем же смыслом. Например, в нашем примере слово «водиться» отец заменил «дружить». Практика показывает, что если вы даже и используете те же фразы, но при этом точно угадываете переживание ребенка, он, как правило, не замечает ничего необычного, и беседа успешно продолжается.

Конечно, может случиться, что в ответе вы не совсем точно угадали случившееся событие или чувство ребенка. Не смущайтесь, в следующей фразе он вас поправит. Будьте внимательны к его поправке и покажите, что вы ее приняли.

Результаты активного слушания

1. Исчезает или по крайней мере сильно ослабевает отрицательное переживание ребенка (подростка). Здесь сказывается замечательная закономерность: разделенная радость удваивается, разделенное горе уменьшается вдвое.

2. Ребенок (подросток), убедившись, что взрослый готов его слушать, начинает рассказывать о себе все больше: тема повествования (жалобы)

меняется, развивается. Иногда в одной беседе неожиданно разматывается целый клубок проблем и огорчений.

3. Ребенок (подросток) сам продвигается в решении своей проблемы.

«Я – высказывание» - способ передачи другому лицу вашего отношения к определенному предмету, без обвинений и требований, но так, чтобы другой человек изменил свое отношение.

Схема достойного выхода из ситуации

1. *Начните разговор с конкретного и точного описания ситуации, которая Вас не устраивает.* Можно так начать фразу: «Когда меня не слышат...», «Когда необходимые требования не выполняются...».
2. *Выразите чувства, возникшие у Вас в связи с этой ситуацией и поведением человека по отношению к Вам.* «Я так расстраиваюсь...», «Я злюсь...», «Меня переполняют такие негативные эмоции...»
3. *Скажите ребенку (подростку), как бы Вам хотелось, чтобы он поступил. Предложите ему другой вариант поведения, устраивающий Вас.* «А вот если бы мой сын (дочь) мог услышать меня с первого раза или самостоятельно (без напоминаний) выполнял свои обязанности...»
4. *Расскажите, как Вы себя поведете в случае, если ребенок изменит свое поведение.* «...то я всегда была бы готова выслушать его пожелания и по возможности выполнить их».

Рекомендации родителям подростков и старшеклассников

Старайтесь понимать вашего ребенка и принимать его таким, какой он есть. Понимание вовсе не означает прощения. Оно просто создает твердую основу, на которой можно строить дальнейшие взаимоотношения. Именно постоянное желание понять, почувствовать своего ребенка, встать на его точку зрения, пусть неправильную, посмотреть на себя его глазами и терпеливо вести разговоры изо дня в день, не срываясь на крик и оскорбления, - в этом залог сохранения психологического контакта с ребенком.

Уважайте достоинство вашего ребенка, обращайтесь с ним, как с взрослым, на равных и давайте при необходимости полезные советы. Все это способствует становлению его личностной и социальной зрелости. Но при этом помните, что ребенок вовсе не обязательно должен следовать вашим советам.

Чаще разговаривайте со своим ребенком по душам. Разговоры эти могут касаться не только школьных дел, но и вопросов любви, семейной жизни, политики, работы, ценностей человеческой жизни.

Рассказывайте ребенку о своем отношении к тому, чем он занимается. Если Вам нравится что-то в его поведении, если вы видите какие-то успехи ребенка, каждый раз не забудьте сказать ему об этом. Хвалите его и в том случае, если он осознал и честно пытается исправить свои ошибки. Если Вас что-то беспокоит, тревожит, четко изложите это своему ребенку, чтобы он смог Вас понять.

Учите вашего ребенка справляться с различными критическими ситуациями, помогайте ему как можно легче выходить из них, так как постоянно возникающие проблемы, которые необходимо решать, требуют от ребенка больших усилий, порой

сопряженных с риском. Не уличайте в неумении, а помогайте найти пути решения проблемы.

Самое главное - важно помнить, что *основой помощи родителей* в моменты возрастных кризисов их детей должны быть не какие-либо действия по изменению ребенка в соответствии со своим эталоном, а ***открытое выражение своей любви к нему.***

(рекомендации разработаны по материалам Ю.Б. Гиппенрейтер)