

ШКОЛЬНИК В СЕМЬЕ: СОВЕТЫ

НАДЕЖДА ЗВЯГИНЦЕВА

Лето на исходе: почти 29 тысяч юных королёвцев готовы сесть за парты, из них более двух с половиной тысяч сделают это в первый раз. Куплено всё необходимое — школьная форма, рюкзак, канцтовары. Казалось бы, этого достаточно... Не совсем так, надо решить ещё ряд немаловажных вопросов. Как ребёнку безболезненно войти в рабочий ритм и в течение всего учебного года эффективно справляться с нагрузками? Как помочь первокласснику построить отношения с новым коллективом, в том числе с учителем? Сориентировать читателей «Калининградки» готова детский нейропсихолог Светлана Колобова.



СВЕТЛАНА КОЛОБОВА

— Светлана, прежде всего, подскажите, как восстановить режим сна, ведь последние три месяца школьники вряд ли вставали по будильнику?

— Важно не создавать стрессовой ситуации и восстанавливать режим сна постепенно. То есть нельзя заявить: «Завтра, дорогой мой ребёнок, ты просыпайся в семь утра». Заранее скажите ему, что пора готовиться к школе. Ежедневно укладывайте и будите его на 15–20 минут раньше до тех пор, пока не достигнете того времени, когда он будет успевать собираться в школу. Плюс вернитесь к тем действиям, которые вы практиковали дома в течение прошлого учебного года и не практиковали, когда гостили у бабушки: чистите зубы, умывайтесь, читайте книги перед тем, как лечь в кровать. Вечерние ритуалы, то есть выполнение одних и тех же действий перед сном, помогают быстрее заснуть.

Ещё важно исключить экранное время за полтора часа до ночного отдыха — синий свет прекращает выработку мелатонина. Кроме того, чтобы хорошо спать, в течение дня ребёнок должен быть активным: гулять, заниматься спортом и так далее.

Пища — такая же базовая потребность, как сон. Недостаток калорий, как и недостаток ночного отдыха, может плохо сказаться на самочувствии ребёнка. Летом дети, как правило, не только спят, но и едят хаотически. Поэтому



также восстанавливаем режим питания: снова вводим завтрак, обед, полдник и ужин, считаем калории.

— Как подготовить первоклассника ко встрече с новым коллективом, чтобы в дальнейшем отношения были товарищескими и не мешали продуктивно учиться?

— Научите ребёнка знакомиться: как подойти, как представиться, рассказать о себе, узнать имя будущего товарища, спросить его о чём-то. Расскажите ребёнку, как следует обращаться к учителю, как попроситься выйти из класса и тому подобное. Можно воспользоваться книгами о школе в качестве примера. Постепенно вводите первоклассника в эти ситуации, которые для него, безусловно, будут новыми. Проигрывайте их с ним, чтобы они для него стали привычными. Можно вместе с ребёнком прогуляться до школы, посмотреть двор, детскую площадку, на которой он будет играть. Попробуйте установить связь с родителями, детишками, которые идут с вами в один класс, познакомьте своего ребёнка с ними заранее. Уделите этому особенное внимание, если он тревожный, если вы знаете, что ещё в детском саду ему было сложно устанавливать контакты с ребятами.

Как понять, что ребёнку с трудом даётся общение со сверстниками? Спросите его, с кем он дружит. Ответы: «Ни с кем» или «Со всеми» должны вас насторожить. Правильный ответ: «Я дружу с Катей, Петей и Машей». Ребёнок должен знать, как выглядят его друзья, объяснить, чем они отличаются от других детей, и рассказать, чем они вместе занимаются.

Ещё один немаловажный момент: проще наладить отношения с одноклассниками и учителями будет тем детям, которые освоили сюжетно-ролевую игру, то есть могут с другими ребятами играть по какому-то сюжету, например,

в школу, больницу, пожарную часть, да, во что угодно, и придерживаться согласованных между участниками игры правил. У ребёнка, который в таких случаях обычно говорит: «Нет, давайте по-другому, давайте поменяем, хочу вот так», — обязательно возникнут сложности. Он не будет придерживаться правил, установленных большинством.

— Такое поведение как-то надо корректировать? Может быть, ребёнок всего-навсего демонстрирует лидерские качества?

— Возможно, но скорее всего, в этом случае у ребёнка — недостаток саморегуляции. Или проблема в том, что он не помнит инструкцию, которую ему дали. Поэтому родители должны обращать пристальное внимание на подобное поведение и вовремя корректировать. Представим себе, ребёнок играет с бабушкой и говорит: «Нет, бабуль, будем играть по моим правилам!» И бабушка по доброте душевной: «Боже мой, конечно же, будем играть только по твоим правилам!» Момент смазывается. Затем мы отправляем ребёнка в школу, где вообще иной мир для него: сидят в рядок люди интересные, а обратиться к ним нельзя... Понимаете? То есть общение выстраивается по определённым правилам. Ребёнок в недоумении: «Как так? Полный класс, казалось бы, потенциальных партнёров по весёлым играм, а контактировать с ними нельзя. Можно только на переменке. А то и на перемене просят ходить парами. И почему-то с этой девочкой или с этим мальчиком. Почему так? Я не хочу. Я упаду и полежу лучше, поплачу».

— Как правильно реагировать на оценки ребёнка, хорошие и не очень, чтобы в будущем у него не возникло проблем с самооценкой?

— Действительно, до того, как ребёнок пошёл в школу, его никто не оценивал. Для родителей он всегда был «самым

сладким пирожочком». Первоклассникам оценки не ставят, но всё равно им раздают некие знаки различия: «умница», «хорошо», «надо постараться» и тому подобные. Ребёнок начинает понимать, что «здесь что-то не так»: учиться оценивать свои, чужие достижения. Но нам-то важно не какую оценку он получил, а какую по сравнению с остальными. Неожиданно для ребёнка родители начинают сравнивать его с другими: «У тебя «четыре», а остальные что получили? «Пять»? А почему у тебя не «пять»? Что случилось? Ты плохо старался?» Представьте, вас бы так каждый день отчитывали на работе: «Да, милочка, недостаточно. Старайтесь».

Другая крайность, в которую могут впасть родители — в плохих оценках своего ребёнка винить учителя, мол какой-то не такой попался, плохо учит, не так объяснил, значит, несправедливо поставил. Тем более не правильно, если подобные разговоры проходят при детях.

Идеальная ситуация, если родители вместе с ребёнком разберутся, почему он получил плохую оценку, какие ошибки допустил и в чём ему, возможно, нужна помощь. Акцентируйте внимание на том, что в прошлой контрольной работе, предположим, ребёнок сделал три ошибки, а в этот раз одну. Скажите: «Я вижу прогресс, ты постарался, приложил усилия». Не надо сравнивать его с Петей или Васей, сравните его с ним же, каким он был месяц назад? Затем спросите: «Как я могу тебе помочь? Может быть, ты что-то упустил? Тебе что-то надо объяснить?» Важно научить ребёнка понимать свои и чужие эмоции. Соответственно, его эмоциональную оценку того, что произошло, родители должны выяснять. Тогда они могут обратиться к нему, например, с такими словами: «Я понимаю, что ты расстроен. Я тоже, честно говоря, даже не могу понять,