

# Как подготовить детей к школе: советы психолога

25.08.2023



Вот и лето пролетело, и для всех родителей, у которых есть дети школьного возраста, на «мысленном» календаре – знаковая дата: 1 сентября. К которой надо, конечно, много чего купить – от тетрадей и линеек до новой одежды и обуви для подросших за лето мальчишек и девчонок. И это, конечно, важно и нужно – но это не главное. Важнее – правильно настроить ребенка на предстоящий трудный учебный год, подготовить его морально к тому, что с 1 сентября и до конца мая (а у кого-то и до конца июня) его жизнь будет расписана по часам и минутам, и все в ней будет идти по-другому... Что нужно делать и как себя вести родителям, чтобы помочь детям без срывов и стрессов войти в учебный процесс, и на что обратить внимание в процессе их адаптации к школе, нам рассказала известный детский и семейный психолог, автор книг и публикаций по детской психологии Светлана Смирнова.

- Светлана Сергеевна, детям какого возраста начало учебного года дается тяжелее всего?
- Если говорить о самых маленьких, то сейчас много детей с незрелостью нервной системы. Они могут прекрасно читать и писать, но эмоционально-волевая сфера у них не сформирована. Таким детям тяжело долго сидеть, выполнять задания. В идеале нервная система должна дозреть к первому классу, но часто это происходит ко второму или даже к третьему. Эти особенности зачастую связаны с тем, что у детей наблюдается серьезный дефицит движения. Особенно часто это встречается в больших городах. Родители не очень понимают, что буквы и цифры – это прекрасно, но физиологическая готовность к выдерживанию нагрузки формируется в движении: играх, спорте... Пятиклассникам всегда сложно,

потому что у них идет переход из начальной школы в среднюю: другой режим, разные учителя, другие требования. И те, кто в начальных классах получал хорошие отметки, в средней школе начинают «сползать». У многих детей это вызывает стресс, который может оказаться не сразу. И лучше бы о грядущих проблемах родителям узнать пораньше... И традиционно очень тяжело 9-11-классникам, которым предстоит пережить ОГЭ, ЕГЭ и ГИА.

**– Как родители могут помочь своим детям наиболее комфортно влиться в учебный процесс?**

– Первое: хотя бы дней за пять до школы нужно войти в режим. Большинство детей – особенно подростки – летом живут совершенно по другому графику, и резкая смена режима с ранним подъемом уже сама по себе не вызывает хорошего настроения. Порой мы недооцениваем, насколько сильно недосып влияет на работу нервной системы, настроение, самочувствие, ощущение мира. Выспавшийся человек воспринимает мир намного позитивнее, а ребенок – тем более.

**– Для многих семей рано будить детей – большая проблема...**

– Есть дети, которым в принципе сложно переключиться: они тяжело засыпают, но так же тяжело и просыпаются. В этом случае может помочь утренний массаж стоп: ребенок еще спит, а мы массируем стопы, запуская кровоток и снимая накопившийся стресс. Такой простой и приятный ритуал поможет проснуться в хорошем настроении. Можно каждое утро проходить до ванной перекрестными шагами. Это повысит активацию межполушарного взаимодействия, и ребенок станет бодрее, а его мозг будет готов к учебе. Второе, что поможет плавно войти в учебный процесс – это устроить первого сентября праздник. А если ребенок идет в первый класс, то такой праздник просто необходим! Он выполняет ритуал перехода из одного этапа жизни в другой, и очень важно, чтобы этот день запомнился в позитивном ключе. Третье: сразу после летних каникул большинство детей абсолютно «разобраны», все теряют и забывают, поэтому нам нужно помочь ребенку настроиться на рабочий лад. В среднем на это уходит две недели.

**– Как это лучше сделать?**

– Можно вместе обсудить расписание, какие завтра понадобятся учебники. Не нужно собирать портфель за ребенка – пусть он это делает сам, складывая вещи по списку и проговаривая вслух. Таким образом включится нейронная связь, которая уже сформирована, но за лето немножко ослабла. Первоклассникам, для которых школа совсем в новинку, со сбором портфеля лучше помочь, объясняя, где лежат тетради, учебники, ручки. Еще один важный момент: перед первым походом в школу обязательно нужно рассказать и показать, где находится раздевалка, куда вешать сменку, как пройти в туалет. Многие дети боятся спросить, где находится туалет, а в этом возрасте, если долго терпеть, случаются казусы, которые могут отравить всю школьную жизнь...

**– Как правильно мотивировать детей к учебе?**

– К сожалению, современное образование редко подходит всем детям. Большинству из них то, что дают в школе, кажется скучным и неинтересным. И зачастую главной мотивацией является не овладевание знаниями, а успех, когда что-то получается. Детям младшего школьного возраста очень важно получать обратную

связь. Каждый день, начиная с первого сентября, нужно говорить, как здорово что-то сегодня получилось: стал ровнее писать палочки, перестал выкрикивать с места и так далее. В отличие от детсадовского возраста, где достаточно сказать «молодец», для первоклашек такая детализация очень важна. Можно купить разноцветные камешки и по одному складывать в баночку за то или иное достижение. Когда баночка заполняется, ребенка ждет бонус в виде похода в пиццерию, кино или совместной игры в «настолку». А уже в старшей школе может проснуться и интерес к знаниям.

**– Что делать, если интерес к учебе никак не просыпается?**

– Здесь может быть много причин, в том числе и влияние социальных сетей и блогеров. Сейчас в моде такая тема, что учиться не обязательно – можно быть популярным и зарабатывать деньги, «пиля» контент. И ведь нельзя сказать, что все это неправда – люди действительно продвигаются и зарабатывают большие деньги.

**– Как же тогда образумить ребенка?**

– На мой взгляд, отговаривать не стоит, а наоборот – лучше дать попробовать. Например, помочь записаться в школу блогерства. Могу привести много примеров из своей практики, когда подростки «сдуваются» уже на подступах, понимая, сколько всего надо делать. А кто-то даже создает успешный блог, но через какое-то время отказывается от этой затеи: ведь нужно не просто снять видео, а снять так, чтобы было интересно, да потом еще смонтировать. То есть, это такой труд, пройдя через который, понимаешь, что все это, конечно, прикольно, но может быть, лучше попробовать как-то по-другому зарабатывать деньги? А следующий вариант заработать – это хорошая профессия, для которой необходимо хорошее образование. И к этому ребенок приходит не через «пилёж», а через собственный опыт. Вообще, чем больше подростки делают практических вещей, тем лучше. Пусть пробуют подрабатывать – это хороший опыт. Когда он будет раздавать листовки и поймет, что потратил на это много времени, а денег получил мало, то у него сразу начнет работать голова: не хочу так – хочу по-другому! И это лучший мотиватор для того, чтобы начать учиться.

**– Как не прозевать проблемы с учебой и вовремя подкорректировать процесс?**

– Первое время нужно просто наблюдать. Первоклассник ходит в школу с удовольствием? Ну и отлично! Через пару недель нужно обязательно подойти к учителю и узнать, как видит ситуацию он: как ребенок справляется с позицией ученика, что происходит на уроках, выполняет ли он задания? Если же у ребенка с первых дней идет негатив, он не хочет ходить в школу, жалуется на детей или учителя – тогда имеет смысл подойти к педагогу пораньше. Возможно, придется с договориться о том, чтобы ребенку уделялось чуть больше внимания. Понятно, что в классе много детей, и не всегда получается уделить внимание каждому, но зачастую таким вниманием может быть простой взгляд или небольшая похвала.

**– Что делать, если найти общий язык с учителем не получается?**

– Бывает и так, что с педагогом договориться нельзя. Если он привык кричать, то сколько к нему ни ходи, он будет кричать, потому что люди не меняются. И если для ребенка контакт с учителем – залог хорошей учебы, то это

действительно может стать проблемой. И тут нужно будет или работать с психологом, чтобы ребенок снизил градус восприятия учителя и перестал нервно реагировать, или нанять репетитора, с которым будет контакт.

**– Как известно, за обучением детей стоит тяжелый родительский труд, постоянные тревоги и страхи. Как мамам и папам в погоне за знаниями не испортить отношения с детьми и не дать им «перегореть»?**

– Во-первых, нужно себя радовать. Иначе сложности, которые делятся весь учебный год, могут превратиться в пытку и битву для всех, когда негативных контактов с детьми получается море, а позитивных – совсем чуть-чуть. Во-вторых, если вы хотите выйти из негативного сценария, который проигрываете раз за разом – попробуйте обратиться к психологу. Он поможет по-новому взглянуть на ситуацию и найти другие варианты решения. Мир непредсказуем и быстро меняется, и по большому счету, мы не можем обеспечить что-то нашим детям гарантированно. Хорошая учеба становится в глазах родителей неким гарантом светлого будущего для ребенка, именно поэтому вокруг темы образования столько битв, столько копьев ломается, иногда в ущерб реальности. Родители сами сваливаются в тревогу и доводят до тревожного состояния своих детей. Поэтому очень важно понять: почему же от этой темы так штормит? И возможно, окажется, что дело совсем не в ребенке...

*Елена Соколова (ИА «Столица»)*