

ПЕРВОКЛАССНИК НЕСКОЛЬКО РАЗ СХОДИЛ В ШКОЛУ И СКАЗАЛ, ЧТО БОЛЬШЕ НЕ ХОЧЕТ. ЧТО ДЕЛАТЬ?

👉 Начало школьной жизни — серьёзные перемены в жизни ребёнка. Кто-то принимает их легко — и уже спустя пару дней с удовольствием бежит в школу, чтобы снова увидеть одноклассников. А кому-то нужно чуть больше времени. Давайте разберемся, как действовать, если первоклассник спустя несколько дней учёбы решил, что школа ему не по душе.

? Вопрос. Перwokлассник несколько раз сходил в школу и сказал, что больше не хочет, что ему не нравится, дома лучше. Что делать?

Ответ. Первое время в школе нужно закладывать на адаптацию. Ребенку приходится привыкать к новому режиму, новым требованиям к себе, новым людям и даже к новым запахам, звукам и вкусам — последнее особенно актуально для высокочувствительных детей. Период адаптации может занять от месяца до трех — из своей практики детского психолога могу сказать, что некоторые дети только к зиме начинают чувствовать себя комфортно и могут полностью включиться в учебный процесс.

На продолжительность и успешность адаптации первоклассника влияет целый комплекс факторов. Например, родителям нужно знать, интроверт ребенок или экстраверт: интровертам нужно больше времени и поддержки взрослых, чтобы привыкнуть к новому окружению, найти друзей. Интроверту необходимо время после школы и в выходные, чтобы восстановиться, поиграть, почитать, заняться привычными делами, побыть одному в своей комнате. Экстраверту проще наладить новые контакты, настроиться на стиль педагога, но могут быть сложности с дисциплиной, усидчивостью, поведением — и на уроке, и на перемене.

Процитирую свою клиентку-перwokлассницу: «В школе скучно, на уроке сидишь, а на переменах бегать не разрешают, устаю»

Такому ребенку нужна компенсация после школы — активность на детской площадке, спортивные секции. А высокочувствительные дети много энергии тратят на обработку новой внешней информации и могут первое время уставать даже от шума голосов в классе, новых запахов в столовой или оттого, что ходить на завтрак нужно всем вместе и со всеми успевать, а скорость у всех разная. Иногда мне жалуются на то, что «учительница очень громко говорит, даже кричит, я пугаюсь и перестаю понимать, о чем говорят на уроке».

В период адаптации важна включенность взрослого, поэтому я советую родителям обсуждать с ребенком школьный день, задавать разные простые вопросы. В письме этого как раз нет: ребенок сказал, что в школу больше не хочет, а родители не спросили, почему: не нравится долго сидеть на уроках, боится учительницы, поссорился с кем-то в классе, переживает из-за прописей или плохо получается читать, невкусная еда в столовой?

Первоклассниками становятся не 1 сентября, подготовка к школе — это растянутый во времени процесс. В период адаптации я советую родителям снижать нагрузку и требования, следить за качественным отдыхом ребенка и режимом сна. Для некоторых начало школы — это настоящий стресс, и дети могут показывать регресс в возрасте: больше плачут, капризничают, возможны эпизоды энуреза. На такие изменения в поведении нужно обращать внимание, не пугаться, не обвинять ребенка, а стараться помочь.

Книги могут стать огромной эмоциональной поддержкой для ребенка, посоветую несколько из своей практики психолога.

Для детей:

«Хедвиг наконец-то идёт в школу!», Фрида Нильсон

«Элла в первом классе», Тимо Парвела

«Ёжка идёт в школу», Антон Соя

Для взрослых:

«Застенчивый ребёнок», Филип Зимбардо

«В партнёрстве с ребёнком. Как слышать друг друга и вместе находить решения», Росс Гринн

«Давай договоримся! Как повзрослеть вместе с ребёнком», Анн-Клер Кляйндист, Линда Коразза.