

Психологическая готовность родителей к учебному году

Начинается новый учебный год. Родители детей, у которых отношения со школой складываются непросто, с тяжестью в сердце смотрят на предстоящий период, полный реальных сложностей интеллектуальных, эмоциональных и физических и для родителей, и для детей.

Готовы ли сами родители к предстоящим трудностям?

Для успешного обучения в школе, сбережения психологического благополучия и психического здоровья, ребенку крайне необходим поддерживающий, понимающий, спокойный родитель с реалистичными ожиданиями.

В этой статье мы поговорим о том, какое отношение нужно иметь родителю к ребенку, его учебе, чтобы школьные успехи радовали, а неудачи никому не наносили урона.

Прежде всего, родитель должен понимать, что школьные нагрузки не учитывают индивидуальные особенности детей. И они устают от школы. Им необходим отдых и от родительских требований хотя бы на несколько часов в день. Поэтому предоставляйте ребенку такую возможность. Чем полноценнее он будет отдыхать после школы, тем качественнее и охотнее будет учиться дальше. Отдых подразумевает отсутствие интеллектуальных, эмоциональных и физических нагрузок. Частые жалобы родителей на то, что их ребенок не хочет учиться или вовсе ничего не хочет, имеет под собой причину в не проходящей изнуряющей психофизиологической усталости. Отследите, чтобы ребенок спал ночью не менее 8-9 часов. Выполнение домашних заданий за полночь вредит детскому здоровью. В отношении этого вопроса родителю стоит принять установку на правильное соотношение: школьное обучение должно реализовываться при обязательном обеспечении условий для сохранения физического и психического здоровья ребенка, а также его психологического благополучия.

Второй важный момент.

Мы расстраиваемся, прежде всего, тогда, когда наши ожидания не оправдываются. У каждого родителя есть определенные ожидания в отношении успешности ребенка в учебе. Однако, каждый ребенок индивидуален, имеет свои «стартовые» психофизиологические возможности, данные ему от рождения. Дети рождаются с разным интеллектуальным потенциалом, задатками к тем или иным видам деятельности, разным [уровнем стрессоустойчивости](#). Именно поэтому детей бессмысленно сравнивать. Даже братья и сестры в одной семье очень отличаются. Поэтому и ожидания должны быть разными. И это не плохо и не хорошо, а просто правильно.

Психологическая готовность родителя к обучению ребенка в школе или к новому учебному году включает понимание индивидуальных особенностей ребенка.

Крайне важен реалистичный взгляд родителя на возможности ребенка. Да, мы не всегда знаем в полном объеме, какие таланты скрыты в ребенке, поэтому нужно быть чутким и наблюдательным, прислушиваться к интересам и склонностям, желаниям. Если у ребенка не получается освоить какой-то предмет, значит его способности лежат в другой области и нужно все силы сосредоточить именно там. И это не хорошо и не плохо. Мы не берем сейчас во внимание неуспешность из-за неподходящей методики преподавания или других сугубо педагогических причин. В неуспешной области необходимо постараться освоить образовательную программу на удовлетворительном уровне и не более. Без чувства вины, избыточных требований, поскольку это не будет рациональным, а ребенку принесет ненужный стресс.

Родителю стоит привести свой [уровень притязаний](#) в ожидании детских успехов к реальным возможностям ребенка. Завышенные ожидания в отношении, неспособного соответствовать ребенка, приводят к его огорчениям, потере веры в себя, разочарованию и растерянности. Они также приводят к раздражению родителя, неудовлетворенности ребенком, желанию усилить требования. Ребенок начинает думать о себе плохо, может посчитать, что, не оправдывая ожиданий, он не достоин любви. А родительская любовь — это любовь без оглядки на успешность, то есть безусловная любовь.

Нередко мы невольно присваиваем нашим детям «ярлыки». Такие установки восприятия, которые программируют, в конечном итоге, детское поведение. Ребенок начинает вести себя в соответствии с «ярлыком». Сформируйте положительный «ярлык» ребенку. Назовем его условно «молодец». Относитесь как к «молодцу» – старательному, успешному, которому рано или поздно многое удастся. Неудачи есть у всех, а успешный ребенок не концентрируется на неудачах, хотя они у него есть, но стремится к успехам.

Начните придавать значение, радоваться любым детским успехам, даже очень небольшим. Со временем, ваш ребенок начнет ориентироваться на удачу, успех, будет чаще добиваться поставленных целей, а школу будет воспринимать как сферу, в которой можно реализоваться. Ваш фильтр восприятия, ориентированный на успех, на радость от достижений, поможет ребенку стать уверенным в себе, укрепить самооценку и полюбить учиться.

Помните, формируя такой фильтр восприятия, вам следует исключить:

- выражение внимания и заботы к ребенку исключительно только когда он плачет, огорчен, расстроен;

- вредные семейные установки на жизнь: «трудно, а ты как хотел? В жизни все дается с трудом», «а кто обещал, что будет легко?», «хорошее надо заслужить» и так далее;

- обесценивание достижений ребенка: «ну и что, подумаешь «пятерку» получил. Вот ты год на «пятерку» закончи, тогда похвалю», «почему твоя соседка по парте может лучше учиться, а ты нет?», «почему только третье место занял в конкурсе, а не первое?»;

- запрет на положительные эмоции: «рано радуешься, у тебя сколько дел еще не сделанных», «чего веселишься, до каникул далеко еще»;

- оценку успехов, выраженную только в отметках.

В конечном итоге, не привязывайте успехи ребенка в школе к ценности его личности. Ребенок не может быть хорошим вследствие достижения им успеха. И, вследствие того, что он потерпел неудачу, не может стать плохим. Он – просто ребенок.

Попробуйте применить такой ход мысли и к себе. Вы сможете почувствовать большое облегчение. Уйдет напряжение. Вы сможете принять себя таким, какой вы есть, независимо от достижений. Вы – просто человек. Применяйте такое отношение к ребенку, и ему будет намного безопаснее с психологической точки зрения жить и учиться.

Школа требует от родителя постоянной вовлеченности, внимания к детским учебным делам, оперативного вмешательства. Если не давать себе своевременного отдыха, то можно быстро выгореть. В прошлых статьях мы говорили об эмоциональном выгорании родителя и его вредном влиянии на качество жизни. Поэтому своевременный отдых является важным фактором сохранения психологического благополучия, которое нужно для длинной дистанции учебного года. Обязательно находите время для прогулок, посещения восстанавливающих здоровье процедур, концертов, интересных мероприятий. Чем разнообразнее отдыхает родитель, тем спокойнее и оптимистичнее он относится к школьным сложностям.

Будьте готовы к общению с учителями.

Перед общением с учителем настройтесь на спокойный диалог. Дайте себе установку на то, что по завершению общения вы сохраните спокойное состояние, какую бы неприятную информацию не услышали от него. Ваша вера в ребенка не должна пошатнуться даже после критики учителя.

Учителя – это люди с разным характером, нередко с профессиональной деформацией, накладывающей отпечаток на стиль общения. Выдержать поучительный тон некоторых из них в отношении себя непросто. Настройтесь не на конфронтацию, а на содействие. Учитель и вы находитесь по одну сторону баррикады. У вас общая задача. Это не означает, что родитель обязан соглашаться во всем с учителем. Это означает, что

не конструктивно допускать конфликт. Не стоит спорить, стоит согласиться с частью мнения учителя, с которой вы действительно согласны и остаться верным своему мнению. Не обязательно это мнение доносить до учителя. Достаточно проявить уважение, внимание к тому, что он говорит в личной беседе с вами или на родительском собрании. А дальше вернуться в свою жизнь и продолжать воспитывать ребенка.

Быть психологически готовым к новому учебному году значит:

- формировать положительное отношение к ребенку как успешному хорошему;
- формировать положительный фильтр восприятия, обращая большее внимание на детские успехи и достижения;
- сохранять спокойствие, общаясь с ребенком во время выполнения домашних заданий, обсуждения школьных дел;
- не завышать ожидания в отношении ребенка;
- быть внимательным к интересам и склонностям ребенка, давать возможность реализовать их;
- создавать условия для физического и эмоционального благополучия ребенка;
- поддерживать спокойное общение с учителями;
- обеспечивать себе и ребенку своевременный качественный отдых от школьных дел;
- давать ребенку и себе право на ошибку. Спокойно переживать неудачи;
- не сравнивать ребенка с другими детьми;
- быть поддерживающим для своего ребенка, понимающим родителем.

*Деркачева Лариса Владимировна,
кандидат психологических наук, доцент*