ПОВЫШЕННАЯ ТРЕВОЖНОСТЬ ПЕРВОКЛАССНИКА

(советы родителям будущего ученика – чтобы предотвратить трудности школьной адаптации)

На самооценку и общее эмоциональное состояние первоклассников влияют не столько их реальные школьные успехи или неудачи, сколько характер взаимоотношений с взрослыми в школе и дома. Особенно значимой оказывается позиция матери. В дошкольном детстве основу взаимоотношений с матерью составляли эмоциональные контакты, дающие ребенку ощущение поддержки, заботы и защищенности, а также удовлетворяющие его игровые потребности. При поступлении в школу ситуация может резко измениться. Самым главным в отношении матери к ребенку становится контроль его обучения. Вместо заботы, защиты, веселого совместного досуга ребенок вдруг сталкивается с исходящими от матери критикой, принуждением, резким ограничением игр и развлечений. По существующим данным, для подавляющего большинства первоклассников с повышенной тревожностью основным ее источником оказываются нарушение положительного эмоционального контакта с матерью (до 90% случаев).

Матери необходимо понять, что нельзя с ребенком заниматься только уроками: с ним нужно обсуждать и внешкольные дела, мать должна по-прежнему принимать участие в играх ребенка. Важно, чтобы сама мать была спокойной, так как ребенок может просто «заразиться» ее тревожным состоянием, не понимая его причины. Если мать постоянно напряжена, фиксирована на школьных успехах ребенка, то и он будет демонстрировать состояние повышенной тревоги. В период привыкания ребёнка к школе, перехода от дошкольного детства к серьёзной школьной жизни мать должна быть особенно ласкова и внимательна.

Бывает, что мать сосредоточена только на учебе ребенка, запрещает или существенно ограничивает его игры, считая это занятием исключительно для дошкольника, пустой тратой времени. Иногда такая установка складывается у матери, неуверенной в школьных успехах своего ребенка, стремящейся сделать все возможное, чтобы ребенок учился на "отлично". Такие матери могут поощрять посещение кружков и интеллектуальные занятия, но только не обычные детские игры. Матери необходимо понять, что ребенок не может полностью отказаться от привычного для него образа жизни. Лишение его игр приводит к эмоциональной дестабилизации, ухудшает работоспособность, снижает учебную активность.

Повышенная тревожность может развиться и в случае, если в семье ребёнок единственный, но мать с уважением относится к кому-то из его друзей или сверстников-родственников и постоянно ставит его в пример ребенку. Негативная реакция может быть вызвана постоянными сравнениями ребенка с неким идеалом, несоответствие которому может глубоко им переживаться. В этом случае мать может часто употреблять выражения типа: «так хорошие дети не поступают», «первоклассник должен уметь это делать».

Ребенку, для нормализации его эмоционального состояния, требуется немного больше внимания и помощи. Подчеркивание несостоятельности ребенка только усугубляет ситуацию, а внимание, поддержка и помощь даст ему силы действовать, стать таким, каким мать хочет его видеть.

Ещё одна причина высокой тревожности ребёнка - родители хотели бы больше общаться с детьми, но вынуждены много работать, чтобы удовлетворять материальные потребности семьи. Они очень устают, и на игры с ребенком уже не хватает сил. Маленькие дети оказываются не в состоянии понять эти объективные причины, даже если им пытаются их объяснить. Они реагируют непосредственно на слова, которые чаще слышат, и на отношение, которое ощущают. В этом случае важно восстановить положительный эмоциональный контакт с ребенком. Необязательно играть с ним, достаточно просто подержать на коленях, приласкать. Не обязательно поддерживать разговор, достаточно слушать и кивать. Такое «взаимодействие» не требует особых усилий и времени, а ребенок престает чувствовать себя отвергаемым.

**ВАЖНО, КО ВСЕМУ ВЫШЕ СКАЗАННОМУ:**

- выделить ребёнку отдельную комнату!!!! Объяснить это тем, как это здорово, иметь свою комнату, куда можно приводить подружек, играть и смотреть мультики. Чтобы ребёнок не почувствовал себя изгоем (ведь столько лет жил в одной комнате с родителями!) – оборудовать детскую красиво, нарядно, удобно, чтобы ребёнку хотелось там находиться. Пусть это будет комната принцессы, со своим рабочим местом, любимыми дисками и телевизором, яркими шторами и ковром, мягкими игрушками. Купите ночник «Аквариум» или «Звёздное небо» или что-то подобное, для спокойного засыпания.

- играйте всей семьёй в настольные игры. Назначьте себе «вечер игр» - договоритесь, что **всегда именно в эти дни недели** вы **все вместе** будете играть. Старайтесь не нарушать это правило без уважительной причины. В случае невозможности – заранее договоритесь с ребёнком, по какой причине и на какой день перенесёте игру и выполните договорённость!!!

- старайтесь общий выходной сделать незабываемым – посетите всей семьей кафе, выберитесь на природу, съездите в музей, кукольный театр, на аттракционы, сходите в библиотеку – придумывайте, как разнообразить такие дни. Пусть это будет для ребенка не просто выходной, а семейный день, и не раз в году, а хотя бы 2-3 в месяц.

- не давать ребёнку обещаний, которые ЗАВЕДОМО не сможете выполнить!!!

- если что-то требуете от ребёнка (конечно, что-то разумное – убрать за собой игрушки, застелить постель, повесить одежду и т.п.) или что-то ему запретили – не меняйте своего решения!!!

- приучайте ребёнка к самостоятельности – неумение обслужить себя (одеться и собраться в школу, на прогулку, убрать посуду и т.д.), выполнить данные родителями поручения не только отбивает у ребёнка желание трудиться, но и вырабатывает зависимость от родителей, тревогу («а как я один пойду в школу? кто меня накормит? кто мне откроет дверь?» и т.п.).

- НЕ ПОТАКАТЬ **КАПРИЗАМ!!!**  Помните, что каприз ребёнка – это способ манипулирования им родителями, а не ваша любовь к нему. То, что ребёнок «выбил» из вас своим капризом – это не жизненная необходимость, а желание подчинить семью своим правилам. Ребёнку важно не то, чего он добился, а то, что он **заставил взрослого** подчиниться. Это неверная позиция. Природа расставила свои приоритеты – дети должны слушаться старших. В некоторых случаях – БЕСПРЕКОСЛОВНО! Это предотвратит многие беды.