

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ: РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПЯТИКЛАССНИКОВ

Младшие подростки, ставшие пятиклассниками, испытывают сильный стресс, сравнимый с тем, что переживали четыре года назад, будучи первоклассниками. Он усугубляется тем, что став учеником средней школы, ребенок почти утрачивает серьезную поддержку всей семьи. Ведь когда малыш идет в школу, родители, бабушки и дедушки волнуются, следят за его самочувствием, стремятся сделать все для облегчения стресса. Они воодушевлены, вкладываются, жалеют, помогают.

Но прошло четыре года, взрослые успокоились, убедились, что их любимый школьник многое может делать самостоятельно, и считают, что учеба за эти годы стала для него обыденной частью жизни. Они, конечно, понимают, что отныне ребенку придется иметь дело не с одной учительницей, которая сосредоточена только на их классе, а с несколькими разными педагогами. Но насколько это серьезное испытание для пятиклассника, представляют далеко не всегда.

Новые правила

Мама привела на консультацию девочку-пятиклассницу: категорически отказывается идти в школу. В начальной школе была отличницей, аккуратная, сообразительная, но в пятом классе резко съехала на тройки. Когда стали разбираться в причинах, оказалось, что за первые месяцы у ребенка накопилась огромная стрессовая усталость. Девочка на протяжении всех этих месяцев испытывала постоянный страх и дискомфорт. И все из-за того, что в начале пятого класса ей никто не объяснил новых правил. Она привыкла к тому, что учитель начальных классов в конце учебного дня подводит итоги и диктует домашнее задание по всем предметам. В средней школе, разумеется, этим никто не занимается, но девочка об этом просто не знала, не записывала задания в конце каждого урока, отстала, «потерялась» в потоке стремительно движущейся программы, да и учителя, пока плохо знающие детей, не спохватились сразу, не выяснили, почему ребенок не делает домашних заданий.

Кроме того, для нее стало испытанием посещение туалета, где вечно толпились старшеклассницы, которые могли прогнать или поддразнить. Одним словом, из-за таких «пустяков» — на взрослый взгляд — жизнь ребенка превратилась в кошмар. А всего-то нужно было обсудить с девочкой новые правила и подробно расспросить, что ее пугает и беспокоит.

Новый статус

Бывает, что начальная и средняя школы располагаются в разных зданиях, и с переходом в пятый класс дети вынуждены осваивать совершенно новое для себя пространство. Но даже если они входят в ту же дверь, что и раньше, и «всего лишь» перемещаются на другой этаж, это очень серьезное изменение. В прошлом году эксквотероклассники были старшими в своем давно обжитом пространстве. Их статус предполагал, что они самые авторитетные и могут помогать малышам (или обидеть кого вздумается, все остальные ведь младше). Теперь же они стали самыми мелкими — и физически, и в возрастной иерархии средней школы. Очень многие, столкнувшись с этим изменением, теряются. Не говоря уже о том, что испытывают серьезный стресс, в том числе и на переменах.

Ребенок может какое-то время скрывать свое подавленное состояние, но подобная нагрузка не проходит бесследно. Иногда школьник, уставший от дискомфорта, уходит в болезнь. Не симулирует, а хворает всерьез. Иногда, если не удастся «угovorить свой организм» заболеть, пятиклассники начинают вести себя на уроках развязно, вызывая, явно напрашиваясь, чтоб их выгнали за дверь. На самом деле это жест отчаяния, единственный доступный путь к отдыху, освобождению.



Вспоминается один случай: мальчик вел себя на уроках просто чудовищно, вплоть до того, что ударил учительницу. Педагоги настаивали на переводе его в другую школу и не были склонны делать скидку на трудности адаптации. Мама ушла в глухую оборону и требовала, чтобы «учителя сами разбирались». Но все же привела ребенка на консультацию к психологу. И выяснилось следующее: мама ни за что не хочет признавать, что у ребенка проблемы, несмотря на то, что в школе мальчик «общается» только посредством крика, сплошной мат и агрессивные нападки — на всех. Но такую реакцию у него вызывала только школьная обстановка. Во время разговора с психологом ребенок вполне спокойно и разумно рассказывал о своих интересах и хобби. Чтобы не запускать ситуацию, нужно внимательно следить за самочувствием и настроением вашего школьника. И, что очень важно, создавать зону успеха для ребенка в стрессовой ситуации. Он не должен утвердиться в убеждении, что неудачи окружают его повсюду. Любой росток интереса, признания, успешности нужно бережно поддерживать — в любом предмете, в общении, в кружке или секции. Для ученика, который пока не очень академически успешен, особенно важно знать, что он лучше всех танцует, собирает головоломки, сочиняет истории, катается на роликах... Такой легальный способ предъявления себя может стать альтернативой демонстративно вызывающему поведению.

Домашние задания

Опыт показывает, что хотя бы на два-три месяца нужно вернуться к режиму и стилю четырехлетней давности, как в первом классе. Адаптация сама ниоткуда не возьмется. Этот процесс нужно поддерживать, проходить его вместе с ребенком, чтобы он не чувствовал себя брошенным.

На встречах Родительского клуба мы часто обсуждаем линию поведения взрослых с младшими подростками: что и как делать, чтобы не плодить проблемы в будущем. Большинство сходится на том, что привычку к самостоятельности и планированию нужно терпеливо и настойчиво возвращать, не дожидаясь бурных проявлений переходного возраста. Начать можно с простого — четкого распорядка дня. В частности, нужно оговорить, когда ребенок садится за уроки и сколько времени это занимает. Медленным детям можно отвести около двух часов, моторным — примерно час.

Даже если ребенок в прошлом году прекрасно справлялся с домашним заданием сам, возможно, теперь не сможет этого сделать. Нередко родители с изумлением убеждаются, что пятиклассник просидел всю вторую половину дня, дожидаясь их с работы, чтобы вместе с ними делать уроки. А они-то даже не спросили, выполнено ли домашнее задание, считая, что все в порядке: ребенок взрослый, все сам умеет. А он на самом деле маленький, растерянный. И ложится спать, не открыв ни одного учебника, — родители ведь не спросили про уроки. Поэтому на первых порах лучше делать домашние задания вместе.

Но не вместо! Вспоминаю ситуацию, когда мама, искренне жалея дочь, которой «слишком много задавали», все письменные задания делала за ребенка, оставляя ей лишь устные уроки. Девочка, разумеется, очень скоро приняла это как правило, вообще не беспокоясь о «маминой» части домашнего задания. Пока однажды не получила «три с минусом» за сочинение. «Что ты мне понаписала?» — возмутилась дочь. Оказывается, заданию предшествовали обсуждение в классе и составление плана. Мама, разумеется, ничего об этом не знала и написала, как умела. Только после этого встал вопрос о самостоятельности девочки, но она настолько привыкла к сложившемуся положению вещей, что активно сопротивлялась почти полгода.

Часть родителей, искренне переживая за детей и стремясь к высоким учебным результатам, незаметно для себя утрачивает представление о смысле образования. Главной целью становится отметка. И ребенок принимает такую установку. Помня об этом, лучше находить такие формы помощи, которые будут поощрять собственное движение ребенка, дадут ему возможность ощутить радость собственного открытия.

Друзья-приятели

Во всех учебниках написано, что для подростков ведущей деятельностью становится **общение**. А что это изменение означает для родителей? Внешние проявления редко кого радуют: дитя все меньше обращает внимания на их мнение и все больше ориентируется на сверстников или (что еще хуже!) кумиров. Это тоже придется признать как данность. И привечать новых приятелей сына или дочери лучше дома — если мы не хотим, чтобы ребенок отдалялся от нас эмоционально или прогуливал уроки, выкраивая время для необходимого ему как воздух общения.

Даже если нам не очень нравятся его новые друзья, лучше приглашать их к себе, давать возможность поиграть, поделаться уроки, послушать музыку, смастерить что-то. В противном случае мы ставим под угрозу наши отношения с ребенком. Как ни печально, столкнувшись с маминым ультиматумом «или я, или твои дружки», он почти наверняка выберет друзей. Так зачем провоцировать подобный выбор? Гораздо продуктивнее, наоборот, интересоваться делами всей компании, запоминать имена ребят, предлагать совместные прогулки, понимая, как ценны эти отношения для вашего подростка. Он пока не очень уверен в своем умении налаживать контакты, сильно дорожит связями со сверстниками, боится их потерять. И вашу помощь в укреплении отношений с друзьями оценит с благодарностью. Если же пропускать мимо ушей рассказы подростка о событиях в жизни его сообщества, через два-три года родители с изумлением убедятся, что он вообще ничего существенного им не сообщает. И в ответ на их робкие попытки возобновить общение услышат: «Вам же все равно не интересно».

Порадуйте себя, облегчите жизнь ребенку!

Родители, пришедшие в отчаяние от проблем с ребенком и отдающие себя без остатка борьбе с трудностями, скорей всего, обречены на неудачу. Чем более несчастными чувствуют себя взрослые, тем меньше шансов на улучшение ситуации. Поэтому в какой-то момент нужно преодолеть себя и... пойти в театр, в кафе, в парикмахерскую, в гости. Одним словом, заняться собой. Многолетняя практика психологического консультирования показывает, что у спокойной, счастливой мамы гораздо больше шансов наладить отношения с ребенком. Хотя бы потому, что у нее спокойное, дружелюбное выражение лица, к ней не страшно подойти.

А подойти — подростку бывает остро необходимо, ему очень нужно родительское плечо в сумятице чувств, **эмоций**, событий, которые по неопытности воспринимаются как трагические.

Кроме папы и мамы у него нет других столь важных, значимых взрослых. Об этом стоит помнить, когда так и хочется сказать: «А почему я должна решать его проблемы? Он ведь демонстрирует такую взрослость и независимость, вот пусть сам и разбирается!». Наоборот, с позиции умного, сильного взрослого логично интересоваться, как прошел день в школе, уловить зарождающийся страх и неуверенность, подойти к учителю и спокойно (а не в режиме угроз и скандала!) выяснить, какова ситуация. И если она вызывает опасения, поинтересоваться, может ли семья помочь снять напряжение. Если у ребенка есть особенности, которые усугубляют адаптационный стресс (стеснительность, заикание), непременно нужно предупредить классного руководителя.

В первую очередь, родители должны взять на себя роль главных посредников в налаживании контактов — с ребенком, с учителем, с администрацией, с руководителями кружков, секций, поездок...

Вообще человеческий контакт важнее отметок, рейтинга в классе. Сохраненный или установленный контакт будет гарантией того, что родители не проморгают тревожных признаков. Это позволит им вовремя отреагировать на изменяющуюся ситуацию и быть рядом с ребенком в тот момент, когда это нужно, а не задним числом.