Тревожный родитель и школа..

Школьные годы чудесные… Это, конечно, бесспорно. Но часто можно услышать от родителей, что они устали, что им тяжело, что они ждут не дождутся каникул. Бесчисленные родительские чаты пестрят сообщениями от сердобольных родителей о том, где среди зимы достать фасоль на технологию, о том, как несправедливо оценил педагог бесценное чадо, и о том, как пережить ОГЭ и ЕГЭ. Всё это отражается на нервной системе мам и пап и негативно отражается на семейной атмосфере.

Как же успокоиться, но при этом не пустить учебный процесс на самотек?

Первое, и, пожалуй, самое главное, что должен осознать родитель, это то, что действительно ШКОЛЬНЫЕ ГОДЫ ЧУДЕСНЫЕ. И чудесные годы не только для детей, но и для родителей. Школьная пора – время, когда еще дети часто обращаются к вам за советом, нуждаются в вашей помощи и поддержке, когда вы можете принимать полноправное участие в их жизни. И это здорово!

Но, если все же тревожность присутствует, предлагаю несколько советов для родителей.

Родители дошкольников, не забывайте, для того, чтобы облегчить процесс обучения, не мешало бы подготовиться к школе. Здесь важно понимать — читать, писать, считать, знать цвета и названия природных явлений — это знания и навыки. То, насколько быстро ребенок будет приобретать эти знания и навыки, зависит от его психологической готовности к школе. Если ребенок готов обучаться, если ему интересно, навыки он приобретет очень быстро. В начальной школе огромное место занимает сам процесс, поэтому в первых классах практически не ставят оценки, потому что основная задача — обучение процессу обучения. Тем не менее важно — воспитывать в детях амбициозность и честолюбие, важно хвалить детей за их результаты, важно анализировать результаты ребенка, оценки, что получилось, в чем ты был молодец, какие твои знания, навыки, умения тебе помогли достичь успеха или наоборот, какая помощь тебе нужна, сего тебе не хватало и можно преодолеть неудачу.

Для школьников старших классов важнее психологическая готовность к экзаменам, стрессоустойчивость, навыки самопрезентации, уверенность в своих силах. Наибольшей стресс у подростков, а, следовательно, и у родителей, вызывают экзамены, аттестации.

Родитель, начиная с раннего возраста, готовит ребенка к различным жизненным ситуациям. Не зря психологи, подчеркивают роль игры, как основного компонента развития ребенка. Игра — репетиция взрослой жизни. Игра по правилам — один из больших инструментов формирования навыков саморегуляции: ты ходишь, теперь я хожу. В игре развивается мышление, речь, в игре можно искать ответы на бесконечные «почему?» и «зачем?». С раннего возраста родители могут и должны читать детям вслух. С раннего возраста (и даже с самого рождения) родители могут и должны разговаривать со своим ребенком. В более осознанный период можно установить негласное правило, за завтраком обсудить планы на день, за ужином проговорить события дня и те эмоции, которые преобладали.

Родителю важно не оставаться равнодушным. Если ребенок просит о помощи, ее точно нужно оказать, даже если вы пока не понимаете, как справиться с ситуацией. Поговорите с ребенком и узнайте, как он видит вашу роль в решении проблемы. Если у вас сейчас мало времени на помощь, попробуйте совместно придумать формат вашего участия. Иногда достаточно просто разговаривать с ребенком о его проблемах, слушать и слышать. Так ребенок почувствует вашу поддержку и будет больше верить в вас и в себя.

Основная опция родителя — это любить, создавать безопасную среду для изучения и познания мира, и разговаривать, разговаривать, разговаривать… Не кричать, не впадать в истерику, не забывать, взрослый – ВЫ, и ваши реакции ребенок копирует, а в любой ситуации взять себя в руки и постараться решить проблему.

Иногда для того, чтобы успокоиться, достаточно глубоко дышать хотя бы минуту. Еще лучше, если вы освоите технику медитации и будете вместе с ребенком использовать ее пять минут в день. Лучше всего медитировать в начале учебного дня, чтобы настроиться, и вечером, чтобы снять усталость.

Еще один способ саморегуляции — спорт или любая другая физическая активность. И вы, и ребенок научитесь контролировать собственное тело, а значит и сознание, а также выплеснете лишние эмоции. Под спорт не всегда просто найти время, но если выделить хотя бы пять минут на зарядку, а также запланировать совместную вечернюю пробежку, будет хорошо.

Возможно, ребенок страдает из-за сильных нагрузок, потому что у него неправильно организован день. Постарайтесь настроить день так, чтобы он ложится не слишком поздно, заканчивал домашние задания за час-два до сна и больше времени проводил на свежем воздухе.

Самое главное — постараться самому не нервничать из-за учебы. У взрослых для этого гораздо больше инструментов, чем у детей. Как минимум вы можете обращаться к прошлому опыту и понимать, что на самом деле оценки значат не так много, как об этом говорили в школе. Если вы спокойно и уверенно разбираетесь с проблемами в учебе, то ребенок бессознательно будет транслировать такое же поведение.

Хочется напомнить, Александр Пушкин был безнадежен по многим предметам и имел ноль  по математике, и это не помешало ему стать гением русской поэзии. Не давите на своих детей, не забывайте, что оценка – это всего лишь оценка, и многие ситуации, которые сейчас вам кажутся необратимыми, вполне разрешимы и некритичны.

Самое главное – ваш ребенок, его личность, его самоценность.

Любите и берегите своих детей!