

Как поддержать ребенка, для которого первый класс стал большим стрессом?

В классе всегда есть «тихони», которые стесняются одноклассников и боятся учителей. **Как поддержать ребенка, для которого первый класс стал большим стрессом?** Отвечает детский психолог.

Вопрос. Мой младший брат (7 лет) ведет себя неуверенно. В школе плачет без мамы, не отвечает, когда его спрашивает учительница. Что же делать? Я его и хвалю, и поддерживаю, мать тоже, но ничего не меняется! Может быть, проблема в классной? Она не поддерживает его. Но по личным причинам мы его не переводим в другой класс.

Ответ. Представьте (или вспомните), как непросто бывает ребенку семи лет пойти в первый класс. Школа — это новый этап в его жизни. А ко всему новому адаптироваться трудно. В школе свои правила, много незнакомых ребят, а еще новые обязательства.

Все эти факторы могут вызывать большой стресс у первоклассника. А у учительницы не всегда есть ресурс на помощь каждому ребенку. Поэтому подключаться к ситуации должны близкие люди. Что можно сделать?

1. Легализуйте чувства ребенка

Разрешите вашему ребенку чувствовать неуверенность. Мальчик наверняка понимает, как напрягает семью его поведение, и из-за этого еще больше тревожится. Например, можно сказать ему так: «Детям в первом классе иногда действительно бывает очень страшно. Столько всего нового. Бояться в такой ситуации нормально». Или: «На уроках тебе бывает страшно, и ты не готов говорить при всех. С тобой все в порядке, я понимаю твои чувства».

Важно откликнуться на эмоции ребенка и назвать их словами. Большой поддержкой для ребенка будет ощущение, что его не осуждают, а понимают. Он и сам начнет лучше понимать, что с ним происходит, и это снизит напряжение.

2. Удвойте заботу

Поддержку можно оказать не только словами, но и делами. При адаптации и стрессе ребенку нужна двойная забота. Это может быть совместное время с мамой или сестрами/братьями, когда ребенок может заниматься любимым делом.

Спросите у первоклассника, что бы ему хотелось поделаться вместе с вами ради удовольствия? Может, это игра, творчество, прогулка? Выделите специальное время после школы для такой заботы. Это поможет ему наполняться силами и преодолевать трудности.

3. Конкретизируйте похвалу

Уверенность в себе — это состояние «я классный». Первокласснику очень важно почувствовать это состояние именно в отношении своей деятельности в школе. Попробуйте проанализировать, что у ребенка хорошо получается. Может, он прыгает выше всех на физкультуре или умеет чисто и аккуратно стирать с доски? Важно подкрепить его успешную деятельность своими искренними эмоциями. Что вы чувствуете, когда видите, что ребенок в чем-то хорош? Гордость? Восхищение? Радость? Или все вместе? Расскажите ему об этом.

Часто мы хвалим очень абстрактно, говоря: «Ты молодец». Но вокруг все молодцы, а уверенность в себе вырастает, если ребенок слышит конкретные примеры и чувствует ваши эмоции по этому поводу. Как может звучать похвала? Например: «Петя, когда я вижу, как быстро ты умеешь решать задачи, я тобой очень горжусь. Это дело у тебя получается отлично». «Катя, мне рассказали, как в школе ты помогала учительнице поливать цветы, в такие моменты я тобой восхищаюсь. Мне радостно видеть, что ты умеешь быть отзывчивой».

В этих примерах нет оценок, но есть искренние эмоции взрослых и конкретные поступки детей. Введите такое общение в привычку, и тогда ребенку будет легче почувствовать свою силу и стать увереннее в себе.

