Родительское собрание «РОЛЬ АДЕКВАТНОЙ САМООЦЕНКИ В ФОРМИРОВАНИИ ГОТОВНОСТИ РЕБЁНКА К СТРЕССАМ, СВЯЗАННЫМ С АДАПТАЦИЕЙ К ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

*Задачи:*

- дать рекомендации по снижению уровня тревожности в период адаптации;

- формировать у родителей более полное представление о психологическом портрете первоклассника, о критериях готовности ребенка к школьному обучению;

- познакомить с правилами и условиями организации адаптационного периода;

- показать типичные трудности, которые испытывает ребенок в период адаптации;

- предложить практические советы по организации общения с будущим первоклассником.

“Уважаемые, родители! Прежде всего, примите благодарность за то, что пришли на эту встречу. Мы знаем, как вас волнует предстоя­щий переход детей в школу. Конечно, и вы, и дети, столкнутся и не один раз в период адаптации, т.е. в период привыкания ребёнка к условиям школьной жизни со стрессовыми ситуациями. Поэтому давайте поговорим о пользе и вреде стресса, о том, как использовать во благо стрессовые ситуации или как смягчить негативные последствия , стресса у ваших ребятишек. Также раскроем роль самооценки, как средства сознательной самозащиты человеком своего организма от вредных для здоровья последствий, вызываемых стрессом.

Сначала определим, что в науке называют стрессом?! Мы обратились к исследованиям физиологов, и вот что узнали. Описал стресс и дал такое название канадец Ганс Селье.

Стрессом называется механизм организма, который заключается в экстренной мобилизации всех жизненных сил.

Поскольку дети будут адаптироваться к школе, без стресса как механизмом мобилизующего все жизненные силы организма для срочной адаптации, не обойтись.

В наши дни этот термин широко используется, но, как знак, чаще всего ,беды. Между тем, стресс несёт с собой не только неприятности, но и очень важные для жизни человека приобретения. Учёные устано­вили, что стресс развивается в трех стадиях. Первую стадию называют реакцией тревоги. Вторую — стадией повышенной сопротивляемости организма. Третью стадию — истощением, приводящим к гибели организма.

Значит, опасны для жизни первая и третья стадии стресса. Но уже внутри первой, а особенно второй стадии стресс оказывает положительное влияние на организм.

В чём заключается положительное влияние стресса? Поскольку язык физиологов сложен, поэтому кратко и упрощенно расскажем об открытиях ученых, используя материалы книги доктора биологических наук Б.Ф. Сергеева. (Б.Ф. Сергеев “Стать гением”, Л.: 1991),

Итак, во время первой стадии стресса происходит борьба за мобилизацию сил организма. Сигналы из коры больших полушарий и других отделов центральной нервной системы приходят в специальный от­дел головного мозга — гипоталамус. В гипоталамусе усиливается вы­работка очень важных для жизни человека гормонов. Гормоны, вы­работанные в гипоталамусе, в свою очередь воздействует на кору надпочечников, вызывая некоторое увеличение этого органа, и усили­вают выработку этим эндокринным органом гормонов, т.е. выработ­ку биологически активных веществ, выделяемых в кровь и возбуж­дающих деятельность тех или других органов.

Значит, во время стресса несколько гормональных органов ступен­чато включаются в выработку гормонов. Такой многоступенчатый способ воздействия на надпочечники приводит к лавинообразному нарастанию эффекта, позволяя добиваться многократного увеличения выработки гормона надпочечниками. Поэтому-то в большинстве слу­чаев организму в конце концов удается добиться восстановления по­стоянства внутренней среды.

Наступает вторая стадия стресса — стадия повышенной сопротив­ляемости организма. В её основе — насыщение крови веществами, яв­ляющимися легкодоступными источниками энергии. Главное из них — глюкоза. Во время второй стадии используются все наличные ресурсы организма, чтобы полностью обеспечить клетки тела “топливом”. При этом сжигаются не только запасенные в организме углеводы, но также белки и жиры. Одновременно повышается тонус сосудов, и усиливает­ся работа сердца, в результате чего улучшается кровоснабжение ра­ботающих органов и тканей, а следовательно, их обеспеченность кис­лородом. В конечном итоге это приводит к усилению мышечной ак­тивности. Кроме того, улучшается деятельность головного мозга и других отделов центральной нервной системы. И, наконец, возрастает синтез чрезвычайно важных для организма гормонов, необходимых для нормальной деятельности большинства органов тела. В результа­те сопротивляемость организма становится значительно выше обыч­ной. Более того, исследователи установили, что стресс вмешивается в генетическую наследственность, и это вмешательство — огромное благо, позволяющее приспосабливаться к постоянно меняющимся ус­ловиям существования.

Значит, стресс, связанный с переходом в школу и перестройкой жизни в семье, если будет развиваться лишь на первой и второй стади­ях, может быть очень полезным. Такая мобилизация всех ресурсов организма сопровождается, во-первых, резким повышением мышеч­ной работоспособности; во-вторых, резким усилением сердечной деятельности; в-третьих, доведением до предела физической выносливос­ти и функциональной активности нервной системы; в-четвёртых, обо­стрением умственной деятельности, что в сложной ситуации, согласи­тесь, немаловажно.

Однако, всегда надо знать и негативные последствия стресса. Что будет Вас беспокоить в здоровье ребёнка? В первые моменты развития стресса возникают и могут быстро нарастать неблагоприятные яв­ления в пищеварении, резко снижается защищенность организма от микробов и от возникновения злокачественных опухолей, и другие от­рицательные последствия, обнаруживаемые, когда стресс переходит в третью стадию. Значит, нельзя допустить, чтобы стресс перешёл в тре­тью стадию.

При каких условиях возникает третья стадия? Если воздействие неблагоприятных факторов постепенно усиливается или оно продол­жается долго, тогда, сразу из первой развивается третья — истощение и гибель человека.

Так можно ли избежать стресса? Нет. Стресс — как механизм орга­низма экстренной мобилизации жизненных сил — необходим! Без него не будет прогресса в развитии каждого, как индивидуальности. Одна­ко, важно человеку научиться включать этот механизм и управлять им. По каким причинам организм включает этот механизм для защиты своего здоровья?

Первая причина — простая случайность, временное несоответ­ствие, несовпадения притязаний и возможностей. Так, например, ребё­нок по темпераменту флегматик, умея решать задачи, не успел сегодня их решить. Он рассчитывал на свои возможности, но не всё предус­мотрел. Притязания оказались не соответствующими возможностям. В этой ситуации он, конечно, огорчён, не доволен сам собой, возникает первая стадия стресса.

Вторая причина может быть в том, что взрослые своими неправиль­ными действиями не подготовили ребёнка к неудаче. Так, например, ребёнок умеет в речи объяснить те или иные законы, раскрыть способы конструктивного решения, но практически сам этого сделать не мо­жет, потому что между хорошо работающей головой и неумелыми ру­ками нет гармонии. Очевидно, кто-то раньше подстраховывал этап практического действия? А сегодня, оказываясь в ситуации, где нужно применить не только интеллект, но и ручные умения, неумелый ребё­нок попадает в ситуацию стресса, необходимости экстренной мобили­зации всех жизненных сил, для того, чтобы сохранить уважение к себе. Но можно было бы в этой ситуации стресса избежать? Можно, если пе­ред тем, как включиться в работу, ребёнок сам себе и другим скажет: “Объяснить могу, а показать не сумею”. Или “Я понимаю, как делать, но покажите мне практически исполнение этого способа”. В обоих примерах ребёнок бы показал адекватность самооценки своей готов­ности к решению поставленной задачи.

 Итак, причины возникновения стресса вам понятны. Но поскольку в нём не только польза для здоровья, но и есть предпосылки угрозы, значит, надо содействовать защите детей в этих ситуациях. Как же можно им помогать?

Оказывается, есть дети, которым по наследству передаётся умение извлекать позитивные плоды из стресса, т.е. их организм быстро включает механизм мобилизации жизненных сил. Однако, физиологи и пси­хологи советуют даже им, а тем более тем, кому умение избегать тая­щиеся в стрессе опасности не передалось по наследству, иметь специ­альную программу самовоспитания, которая должна быть направлена на существенную коррекцию наследственных задатков, и обогатить развитие их специальными тренировками мозга и рук.

С помощью такой программы самовоспитания каждый человек должен научиться со стрессами справляться собственными силами и извлекать из этих ситуаций новые силы для укрепления и развития своего организма. А когда сразу стресс подавить окажется невозмож­но, добиваться хотя бы того, чтобы избежать его вредных послед­ствий и с выгодой для себя использовать первую и вторую фазы, обес­печивающие мобилизацию всех жизненных сил и ресурсов организма.

А в чём должна заключаться наша роль, роль взрослых? Надо со­действовать тому, чтобы ребёнок понял, что имеющиеся у него на се­годня ограниченные возможности, которые не позволили достичь цели, удовлетворить притязания — не фатальны, их можно изменить! И если сегодня между возможностями и притязаниями возник конфликт, то самовоспитанием можно исправить возможности и преодолеть кон­фликт, и тем самым удовлетворить свои притязания. А может быть, осознав границы возможностей самореализации в этом направлении, необходимо в данное время отступить, изменить на какое-то время на­правление притязаний, а потом с новыми возможностями вновь можно будет взяться за штурм непокоренных притязаний?! В период отступле­ния обязательно необходимо найти такие виды деятельности, с помо­щью которых человек сознательно восстанавливает равновесие в организме, активизирует тот отдел мозга, который управляет желан­ной, но сегодня не достижимой деятельностью, например, вязание, ши­тье, игра в шахматы, уход за живыми существами и т.п.

Следовательно, наша роль заключается прежде всего в том, чтобы содействовать развитию в ребенке веры в себя, в свои безграничные возможности, в ознакомлении его с людьми или их идеями, которые могли бы стать для него идеалом, образцом для подражания.

Известно, что очень немногие из нас в какой-то мере могут распо­ряжаться наличностью тайных хранилищ собственного мозга. Таким людям, за что они ни возьмутся, любое дело удается. Недаром о них говорят, что это разносторонне талантливые люди. Эти люди и в ста­рости не болеют склерозом, слабоумием и т.п. Вспомните жизнь И.П. Павлова, Д.С. Лихачёва?! Согласитесь, что очень заманчиво содей­ствовать тому, что наши дети получили доступ к сокровищницам собственного мозга?!

Ученые утверждают, что тренировка мозга в первые двадцать лет жизни человека повышает его работоспособность, обеспечивая воз­можность выполнения большого объема работы, и, что не менее важ­но, значительно совершенствует качество деятельности этого важнейшего органа нашего тела. Возникновение стрессовых ситуаций на этом пути — закономерно, а значит постоянно необходим будет меха­низм, мобилизующий все жизненные силы ребёнка в период адаптации к школе. Но положительный эффект от стресса во многом будет пре­допределяться верой ребёнка в себя, уважением ребёнка к себе, нали­чием воли в ребёнке для преодоления конфликта между возможностя­ми и притязаниями. Нужно всегда помнить, что ребёнок постоянно нуждается в удовлетворении потребности получить от взрослого поло­жительную оценку: он, нуждается в одобрении и уважении других людей. На основе этого уважения возникает самоуважение, которое потом становится важнейшей потребностью каждого из нас.

Так мы ответили на вопрос о роли стрессов в период подготовки и освоения школьной жизни, о роли взрослых в открытии ребёнку средств преодоления конфликта между возможностями и притязания­ми.

Главное средство — содействовать самовоспитанию. Содействие заключается, во-первых, в том, чтобы открыть ребёнку идеалы, выз­вать в ребёнке веру в свои возможности, побудить к волевым усилиям в преодолении трудностей достижения целей, в необходимости трени­ровки организма на реакцию, вызываемую стрессовыми ситуациями.

А в чём же заключается самовоспитание наших ребят? Самовоспи­танием называют сознательную деятельность, которую человек на­правляет на возможно более полную реализацию себя как личности. Так вот, чтобы стать личностью, ребёнок, которого мы воспринимаем как неповторимую индивидуальность должен приобрести знания о себе, о своем отношении к себе и самооценку.

А чтобы заниматься самовоспитанием собственной личности, инди­видуальность должна владеть адекватной самооценкой, т.е. такой оценкой, которая правильно отражает реальные возможности человека.(В.С. Мерлин, К. Роджерс) .

До сих пор мы — воспитатели держали под контролем этот важней­ший компонент нашей системы. Но теперь вам надо будет более ак­тивно взять наши знания и умения, как эстафету, и постараться по­мочь своему ребёнку выполнять его программу самовоспитания. По­тому что мы ещё раз подчёркиваем, что позитивный выход из стрессо­вых ситуаций, во многом предопределяется именно тем, насколько че­ловек владеет адекватной самооценкой.

Адекватная самооценка способствует формированию уверенности в себе, самокритичности, настойчивости, требовательности. Если у человека неадекватная самооценка, он сталкивается с неуспехом, час­то вступает в конфликте окружающими, нарушается гармоничность в развитии его личности, что ведёт к неуверенности или излишней са­моуверенности, некритичности и др.. Адекватная самооценка позво­ляет человеку “примеривать” свои силы к задачам и требованиям ок­ружающей среды, и в соответствии с этим, самостоятельно ставить перед собой определенные цели и задачи.

Ведь всем понятно, что есть реальные возможности и есть притяза­ния. Расхождение между ними ведёт к тому, что ребёнок начинает не­правильно себя оценивать, вследствие чего его поведение становится неадекватным уровню тех задач, к осуществлению которых человек считает себя способным. Возникает стресс. Поэтому именно адекват­ная самооценка составляет основу уровня притязаний, присутствуя в каждом акте поведения, она является важным компонентом в управле­нии этим поведением.

Гибкость в оценке самого себя, умение корректировать своё пове­дение под влиянием опыта, является условием безболезненной адапта­ции к условиям жизни.

Таким образом, решающее значение для нормального психическо­го состояния первоклассника будет иметь “согласие с самим собой”, т.е. правильное адекватное отношение и к себе, и к своим возможнос­тям. Именно адекватная самооценка и вера в безграничность своих возможностей — щит от третьей стадии стресса.

Как можете вы, родители, помочь своим детям в том, чтобы закре­пить и в школе приобретённое ими в нашей группе умение адекватно себя оценивать и верить в свои возможности?

Дети выросли, стали самостоятельные, стали многое уметь делать. Уже проблемы раздеться, одеться, поесть — не встают. Но здесь мы и вы сталкиваетесь с двумя проблемами: первая — низкое качество ре­зультата в той деятельности, которая освоена. А другая проблема воз­никает: “Не хочу!“

В.: Как разрешать вторую проблему — упрямство, строптивость, выражаемые фразой “Не хочу”?!

Здесь, нужно её, прежде всего, стремиться предупредить. А если уже сказал “не хочу”, оставьте его: не хочешь, не надо, чтобы не ло­мать, чтобы не сталкивать два характера. Но можно попытаться пере­ключить разговор на другую тему.

Мама: Надо бы в магазин сходить, одевайся. (Не хочу). А я пойду, только как думаешь, какой хлеб купить... круглый или кирпичик... за две тысячи или за две пятьсот, Но если возьмём за две, останется пять­сот, тогда МОЖНО сырок купить. (И нет..) А почему “нет”? (Потому что сырок дороже стоит...) Тогда хлеб нужно подешевле покупать... Ну так я уже одета, а ты? Собрался, ну идём...

Та же ситуация разрешается с мытьём посуды. Маме захотелось, чтобы ребёнок помыл посуду, а ему не хочется. А у нас разве так не бывает, что не хотим? Бывает.. Он эмоционален. Да мало ли какие у него интересы в этот момент.

Мама: Так не мой. Постоит грязная... (как бы между прочим). Мне се­годня так неохота ужин готовить... Чайку попьём с хлебом, да и лад­но. (А у тебя же уже котлеты нажарены...) Так это на завтра... Там тарелки в буфете чистые есть... Надо что-нибудь придумать, а то вам и чай не из чего будет пить...

Такой разговор сразу меняет настроение. Так и старайтесь менять настроение и не ссориться, тем более, что наши дети умеют не ссо­риться.

Во время подготовки к собранию нам были заданы вопросы. Вот один из них: А как поступить, когда дочь заявляет: “Не хочу спать. Ты человек, и я человек. Ты не хочешь спать, и я не хочу.. Надо по справедливости...

Ну, раз зашёл разговор о справедливости, так , очевидно, и надо с дочерью рассуждать о справедливости?!

Мама: А что такое “справедливость” ? Это, когда человеку хоро­шо. Вот ты смотришь телевизор, тебе хорошо, и это, ты считаешь, справедливо. А вот это будет справедливо?! Человек болен, врачи сказали: “Будете спать, поправитесь, будете долго смотреть телеви­зор, заболеете и умрёте”. Вот справедливо ли будет, если я буду посы­лать его спать, взрослого: “Иди спать, а то ещё сильнее заболеешь, так и умрёшь...”, — Буду просить, уговаривать буду...Это будет справедливо?! (Да) Ну, смотри телевизор целую ночь...Телевизор по­смотришь, а расти будет некогда, а потом случится то, что с тем боль­ным дядей... Пожалуйста... А это справедливо по отношению ко мне будет, Я буду рыдать И плакать, ЧТО тебя нет?! (Давай поступим по спра­ведливости. Я пойду спать).

Вот ещё такой был вопрос: Вы все годы учите детей не драться, не давать сдачи, а в жизни нужно уметь себя защищать...

Никогда в жизни не учим детей ни драться, ни давать сдачи... Раз­ве можно этому учить? Это что же за учение такое — непротивление злу насилием? Нет, надо уметь защитить своё мнение! Но ведь соб­ственное мнение защищают не кулаками?! Это первое, ребёнок должен уметь отстаивать своё мнение рассуждением, убеждением, доказа­тельством, выдержкой... И тогда может быть дело до драки не дой­дёт?! Теперь нужно разобраться со словами “дать сдачи” и “защищать­ся”. Как правило, ситуация “дать сдачи” в детской среде возникает случайно, непроизвольно. .. один другому наступил на ногу, вдвоём схватились за один предмет, отбирая, один другому причинил боль и т.п. Дети нашей группы уже умеют узнавать эти ситуации, и у них уже достаточно силы воли и разума, чтобы не мстить за неприятную ситуа­цию. Они уже считают, что “давать сдачи” — это значит уронить соб­ственное достоинство. Нас это радует. Теперь вопрос защиты. Это се­рьёзно. Если хулиганская компания, которая разговаривает только кулаками, и там никакими убеждениями разговор не идёт, а только о силе, тогда на такой случай ребёнок должен научиться себя защищать физически. Главное— он будет защищаться, а не мстить за мелкие не­приятности, или уходить в случае неравных сил, сохраняя достоин­ство. Но в таком случае, думаем, больше пользы принесёт папа или специалист по физической культуре.

Третий вопрос, заданный вами: многие заметши, что дети стали позволять себе вас критиковать и часто требуют объяснений каж­дого вашего поступка.

Анализируя разговоры своих детей, вы, очевидно, согласитесь, что оценочные суждения об окружающих людях становятся все более пол­ными, глубокими, детализированными, развернутыми. Эти изменения объясняются в значительной степени появлением (увеличением) интере­са к внутреннему миру людей, переходом их к личностному общению, усвоению значимых критериев оценочной деятельности, развитием мышления и речи. Поэтому они и наши поступки подвергают анализу, требуют объяснения причин выполнения того или иного нашего зада­ния? Так, например, вы требуете от него ежедневной уборки кровати, а сами поспешили на работу и не успели её убрать, т.е. Вы нарушили правила, предписанные для себя, и для них, а дети прямо в глаза вас за это осуждали. Вам кажется, что в такой ситуации вы теряете автори­тет в их глазах. Поэтому вы спрашивали, как быть? Мы считаем, что Ваш авторитет только возрастёт, если Вы будете готовы отвечать на эту критику. Прежде всего нужно без всякой обиды на это замечание признать его правоту. Постараться не сердиться, не обижаться на его справедливый укор. А затем нужно объяснить, почему ваше требова­ние остается в силе к нему даже тогда, когда сами вы его нарушаете.

Мама: Да, ты, конечно, прав. Я действительно сегодня очень спе­шила и не успела убрать свою кровать. А у тебя было время, поэтому и надо было убрать. Мне помешало выполнить наше правило эта при­чина, а что помешало тебе? Но ведь ты мой сын (дочь), младше меня, значит, можешь стать лучше. Всегда старшее поколение хочет видеть младшее более умелым, более добрым, более умным. Я рада, что ты у меня всё понимаешь, и сам-то постараешься выполнять наши правила.

Вам, конечно, интересно знать, умеет ли ваш сын или дочка адек­ватно себя оценивать, завышает ли или занижает он свою оценку? Оказывается, это можете сейчас и сами вы решить. Если ребёнок оце­нивает возможности и результаты деятельности других чаще так: при­нижает, осуждает, критикует, значит у него завышенная о себе само­оценка. А если, наоборот, слишком высоко оценивает других, то у него заниженная о себе самооценка. Кроме того, в нашей группе ежед­невно дети упражняются в оценке и самооценке результатов разных видов деятельности. Наглядно адекватность самооценки можно уви­деть на графике дежурства.

В своих встречах с нами вы обратили внимание ещё на одну про­блему, когда ребёнок умеет выполнять деятельность, но не хочет и вы­полняет ниже своих возможностей, не даёт стабильно хороших резуль­татов?

Главный способ разрешения этой проблемы — опять-таки содей­ствие тому, чтобы сам ребёнок дал своей деятельности и полученным результатам адекватную самооценку, а затем определил пути измене­ния этого положения. Однако важно помнить: каким бы не был требо­вательным Ваш анализ, он должен обязательно утвердить и сохра­нить в ребёнке уверенность в себя и уважение к себе. Такой эффект будет достигнут только в том случае, если Вы убедите его в том, что он может и дома сделать так же, как в группе, показав его же успеш­ную работу, сделанную на занятии. В той работе, которую он сделал на занятии Вы постарайтесь найти как можно больше достоинств, лю­буйтесь ею. Он должен видеть Ваши эмоции: надо сыграть радость, восхищение, удовольствие!

В последнее время мы, а, наверное, и вы, стали замечать, что у ре­бёнка появляется “осознание своего социального “я” и возникает на этой основе “внутренняя позиция” — целостная картина о себе как об интегральной индивидуальности. (Л.И. Божович, B.C. Мерлин).

Наши дети требуют аргументации и уважительного отношения к себе, как к личностям. Поэтому в самооценке находят отражение раз­вивающиеся у них чувства гордости и стыда. Данный сдвиг в разви­тии самооценки играет важную роль в психологической готовности дошкольника к обучению в школе, в переходе к следующей возраст­ной ступени. Это и есть реальная подготовка к школе - овладение своим поведением в момент неудачи, в момент стресса.