

РЕКОМЕНДАЦИИ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период длится достаточно долго: у первоклашек - 1,5 месяца, у пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели. Большая ошибка педагогов и родителей заключается в том, что они считают, что этого периода нет. По их мнению, ребенок должен проучиться два-три дня и привыкнуть. На деле все гораздо сложнее. С началом учебы коренным образом меняется образ жизни ребенка. Три летних месяца он отдыхал, спал сколько хотел и гулял когда хотел, а теперь ему необходимо учиться, подчиняться жестким требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно быть расписано по минутам, а сделать это безумно сложно. Если даже взрослому человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про ребенка... В результате могут возникнуть различные трудности. У детей старше 10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут испытывать и проблемы со здоровьем. Помогать ребенку втягиваться в учебный процесс после длительных летних каникул лучше заблаговременно. Уже с середины августа надо изменить режим дня - раньше ложиться спать и раньше вставать. Причем бесполезно требовать от ребенка раньше отправляться в постель, если сами родители засиживаются далеко за полночь. "Хорошо работает тот, кто хорошо (а главное - правильно) отдыхает". Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящей учебе. Напротив, бесцельное времяпрепровождение (если ребенку нечем заняться) может только еще больше утомить его. Также нужно ограничить время просмотра телевизора и игры за компьютером. За лето детская рука забывает, как писать, и скорость письма в начале года существенно отличается от весенних показателей. Попишите с ребенком диктанты, лучше если в этот процесс включится вся семья от папы до бабушки. Разные голоса приучат подстраиваться, а значит, сосредотачиваться. Повторите таблицу умножения. На лето ученикам, обычно, дают список литературы для чтения - можно проверить, как ребенок справился с этим заданием. Покупка школьных принадлежностей,

одежды для школы - занятие, как правило, приятное и в то же время настраивающее на учебный лад. С началом учебного года первое время не стоит загружать ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо расписать так, чтобы он не бежал с одного урока на другой, едва переведя дух. Ребенок должен прийти из школы, пообедать, час-полтора отдохнуть и после этого идти на дополнительные занятия. При этом у него должно оставаться время и на выполнение домашних заданий, причем обязательно делать это днем. Ребенок должен гулять на свежем воздухе. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5 часа. Без воздуха вообще нельзя говорить о нормальном развитии ребенка. Поможет и правильное питание. Холин и лецитин - защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами (яйца, печень, рыба, а также молоко) считаются "пищей мозга". Не каждый ребенок соглашается есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Если же ребенок невосприимчив к молоку и при этом ест мало мяса и не любит рыбу, родителям, возможно, придется покупать в аптеке добавки лецитина и холина и придумывать блюда, в которые можно было бы их добавить. Также важно, чтобы в рационе ребенка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке, богаты им также рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень. Какие симптомы могут служить признаками того, что у ребенка возникли какие-то проблемы в школе, учебе; что должно насторожить родителей? Прежде всего, это беспокойный сон. Если ребенок вскрикивает во сне или разговаривает, если утром он с трудом просыпается и жалуется на головную боль или боль в животе и на этом основании отказывается от завтрака - значит, что-то не в порядке. Многие родители просто не обращают на это внимания. А бывает, что усугубляют ситуацию и говорят: "Когда тебе уроки учить или идти в школу, у тебя болит живот, а вот завтра воскресенье, и живот болеть не будет". Но они должны понять, что живот действительно болит из-за сильного напряжения. из-за тревоги или

просто ребенку неуютно, что-то трудно дается. Еще один признак - страхи самого разного характера. Третий признак - близкие слезы, когда ребенок без видимой на то причины начинает плакать, особенно если до этого момента он никогда не был плаксивым. И вообще любые резкие перепады настроения - тоже ненормально. Родителям следует обратить внимание и на возникший консерватизм, например в еде. Мы имеем в виду ситуации, когда ребенок ни с того ни с сего говорит, что будет есть только то, что привык, - сосиску или котлету, ничего нового не хочет. Что делать в подобных ситуациях? Первая заповедь для родителей - уметь наблюдать за ребенком. Вторая - уметь говорить, слышать и слушать. Прогулка перед сном - самое подходящее время для разговора по душам, когда ребенок не боится, что вы будете его за что-то ругать. Важно очень тонко подойти к ситуации, выяснить, какие отношения с ребятами, как ведет себя учительница в классе, как учитель реагирует в тех случаях, когда дети ведут себя хорошо или, наоборот, плохо. Ребенок все расскажет, будьте уверены. Необходимо уметь правильно делать выводы из разговора. Наблюдать за ребенком надо не полчаса, а неделю или две.

Полезные советы родителям школьников

Правило 1. Нагрузка.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2. Выполнение домашних уроков.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут

необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить попрыгать его на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должен превышать одного часа.

Правило 3. Компьютер.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день - так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4. Похвала.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то - нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных успехов и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

Правило 5. Пробуждение ребенка.

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормошит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь".

Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнеся его, как-то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: "Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить громче радио.

Кода ребенка утром торопят, то он часто делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с расписанием, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: "Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

Правило 6. Выход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки - лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

"Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

Правило 7. Возвращение из школы.

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?
- Нормально.
- А что сегодня делали?
- А ничего.
- Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

"Папа пришел". Пусть отдохнет, почитает газеты, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Правило 8. Пора спать.

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ПОМОЩИ РЕБЕНКУ В ВЫПОЛНЕНИИ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

Выполнение ребенком домашних заданий является проблемной сферой для многих семей. Часто дети не справляются с подготовкой уроков самостоятельно (отвлекаются, делают уроки не на должном уровне или тем или иным способом избегают этого), нуждаются в помощи и контроле со стороны родителей.

Сталкиваясь с подобными проблемами, родители обычно задают такие вопросы:

1. Как правильно помогать ребенку в выполнении домашних заданий?
2. Какие формы контроля выбрать, чтобы это шло на пользу?
3. Какими могут быть причины сложностей ребенка?

Ниже даны стандартные рекомендации и описаны самые типичные причины сложностей при выполнении домашних заданий. Возможно, они Вам помогут в понимании и коррекции сложившейся ситуации.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ

Есть две типичные ошибки, которые родители совершают, помогая ребенку в чем-то или контролируя его действия.

1. Стараются помочь ребенку, когда он об этом не просил. Руководствуются при этом лучшими побуждениями: чтобы ребенок достиг более хорошего результата, быстрее научился, почувствовал поддержку и т.д.
2. Не помогают, когда, наоборот, ребенок просит в чем-то помочь. Происходит это обычно либо в силу того, что родитель не замечает не прямых сигналов ребенка о том, что требуется помощь (таких, например, как хныканье, резкое захлопывание

книжки или тетрадки, жалобы "Не получается!" и проч.) либо из-за чрезмерного стремления родителей научить ребенка самостоятельности, стойкости, волевым качествам.

ПРАВИЛА ОКАЗАНИЯ ПОМОЩИ И КОНТРОЛЯ

- 1.** Чем меньше помощи и контроля, тем лучше. С тем, с чем ребенок может справиться сам, пусть он справляется.
- 2.** Помогать и контролировать можно по-разному. Иногда достаточно просто обратить внимание ребенка на что-то ("Посмотри, все ли у тебя правильно", "Что тебе еще нужно сделать?", "Напоминаю, что после обеда нужно садиться за уроки"), но бывают и ситуации, когда взрослому приходится фактически делать уроки вместе с ребенком. Важно, чтобы помощь и контроль были дозированными и оказывались по минимуму. К более "массированной" помощи следует прибегать только после того, как не помогла помощь в меньшем объеме.
- 3.** Важно, от кого исходит инициатива. Лучше принимается та помощь, о которой человек (любого возраста, не только ребенок) попросил сам. Помощь, которую нам оказывают без нашей просьбы, воспринимается как давление. Аналогичная ситуация и с контролем: он приносит пользу в том случае, если ребенок столкнулся с тем, что ему самому сложно проконтролировать себя, что он не справляется с этой задачей самостоятельно и просит помочь (например, "Мама, проверь этот пример!"). В этом случае внешний контроль будет восприниматься как помощь, а не вторжение или давление. Следовательно, нужно создавать такую ситуацию, чтобы ребенок сам попросил помочь ему в чем-то и проверить, напомнить и т.д. Если ребенок не просит помочь, а, напротив, с увлечением самостоятельно выполняет какое-то задание, то не следует вмешиваться, даже если у него не очень хорошо и быстро получается, "почерк корявый", "очевидная глупая ошибка" и т.п. Вспомните себя: Вы ведь тоже не сразу научились всему, что умеете сейчас, не сразу все делали все без ошибок.
- 4.** Если ребенок просит помочь ему, то надо обязательно помочь (руководствуясь правилами, описанными выше). Есть такой психологический термин "зона

ближайшего развития" - это действия, которые на сегодняшний день ребенок не способен выполнить самостоятельно, но способен выполнить с помощью взрослого. То, что сегодня входит в "зону ближайшего развития", в скором времени станет областью самостоятельности ребенка (при условии, что взрослый сможет мягко и своевременно ослабить и свести к нулю свой контроль). А в "зону ближайшего развития" войдут другие действия, задачи, навыки. Фактически именно таким образом происходит расширение сферы самостоятельности и компетентности ребенка.

5. Своевременные действия должны осуществляться в спокойной обстановке, тон родителя должен быть доброжелательным. Если просьба о помощи оборачивается нервотрепкой, скандалом, то в следующий раз он приложит максимум усилий, чтобы обойтись без Вас, даже если понимает, что сам не справляется. Лучше избегать также иронии, которые многие дети воспринимают как издевку или высмеивание, а также не допускать того, чтобы совместные занятия излишне затягивались. Если ребенка заставлять "доделать, сто надо", когда он очевидно устал, то такое выполнение задания сопровождается сильным эмоциональным дискомфортом, вырабатывается своего рода "рефлекс избегания".

6. Существенным является отношение к ошибкам. Часто ошибки ребенка вызывают раздражение у родителя и ссоры. У ребенка в таком случае формируется страх ошибок, который не помогает, а напротив, мешает их исправлять или не допускать. Ошибку лучше воспринимать как своего рода помощника, сигнализирующего о том, что вот над этим и этим еще нужно поработать.

Памятка родителям «Учимся общаться»

1. Побуждайте детей к общению, комментируйте их действия.
2. Учите ребёнка комментировать свои действия.
3. Играйте с ребёнком. Игра – это общение, чем больше Вы разговариваете с ребёнком, тем больше он учится.
4. Говорите с ребёнком правильно, как со взрослым.

5. Не критикуйте речь ребёнка, просто повторите слово или фразу правильно. Говорите неторопливо, так ребёнок лучше поймёт.

Памятка «90 возможностей сказать ребенку: «Я тебя люблю!»

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 1. Молодец! | 47. Талантливо. |
| 2. Хорошо. | 48. Уже лучше. |
| 3. Не скромничай. | 49. Очень мило. |
| 4. Удивительно. | 50. Отлично! |
| 5. Гораздо лучше, чем я ожидал. | 51. Еще лучше, чем прежде. |
| 6. Значительно лучше меня. | 52. Потрясающе. |
| 7. Лучше, чем все кого я знаю. | 53. Очаровательно. |
| 8. Великолепно. | 54. Классно. |
| 9. Прекрасно. | 55. Поразительно. |
| 10. Дивно. | 56. Одухотворенно. |
| 11. Высший класс! | 57. Неподражаемо. |
| 12. Очень продуманно. | 58. Несравненно. |
| 13. Незабываемо. | 59. Красота. |
| 14. Именно этого давно ждали. | 60. Как в сказке. |
| 15. Поэтично. | 61. Проникнутый любовью. |
| 16. Головокружительно. | 62. Очень ясно. |
| 17. Ты бьешь без промаха. | 63. Ярко образно. |
| 18. Это трогает меня до глубины души. | 64. Очень эффектно. |
| 19. Прекрасное начало. | 65. Для меня нет никого красивее тебя. |
| 20. Ну, ты прямо профессор. | 66. Ты просто чудо! |
| 21. Восхитительно. | 67. Ты одаренный. |
| 22. Ювелирно точно. | 68. Ты сегодня много сделал. |

23. Сказано здорово – просто и ясно. 69. Ты в этом разобрался.
24. Остроумно, очень забавно. 70. Ты ловко это делаешь.
25. Прямо энциклопедические знания. 71. Это как раз то, что нужно.
26. Эффективно работаешь. 72. Ух!!
27. Экстра класс. 73. Поздравляю.
28. Я тобою горжусь. 74. По-моему, ты это ухватил сейчас.
29. Мне очень нужна твоя помощь. 75. Здорово!
30. Ты мне просто необходим. 76. Ты на верном пути.
31. Еще разок и все получится. 77. Не отступай.
32. Молча погладить по голове. 78. Мне очень важна твоя помощь
34. Молча обнять. 79. Продолжай в том же духе.
35. Молча подержать за руку. 80. Ты делаешь все хорошо.
36. Открыто смотреть в глаза. 81. Ты все замечаешь.
37. Это просто сенсация. 82. Ты сделал это с легкостью.
38. Как тебе это удалось? 83. Прекрасная мысль.
39. Хорошо сделано (имя ребенка). 84. Грандиозно!
40. Научи меня делать также. 85. Это действительно получилось.
41. Тут без тебя не обойтись. 86. Я знал, что тебе это по силам.
42. Ты меня всегда радуешь. 87. Ты мне нужен именно такой, какой есть.
43. Вот это я и называю хорошей работой. 88. Ты смотришь в корень.
44. Никто мне не может заменить тебя. 89. Фантастика.
45. Я горжусь тем, что тебе это удалось. 90. Я сам не смог бы сделать лучше.
46. Сегодня ты превзошел сам себя!