

## **«Об опасностях компьютерной техники для физического и психического здоровья детей»**

Бесконтрольное, ненормированное использование детьми компьютера и, с его помощью, компьютерных игр и глобальной компьютерной сети Интернет может привести к следующим печальным последствиям:

• развитие Интернет - зависимости;

• развитие игровой зависимости (игромании).

### **Классификация Интернет – зависимости**

1. Навязчивый веб-серфинг (бесконечные путешествия по Всемирной паутине, поиск информации).
2. Пристрастие к виртуальному общению и виртуальным знакомствам (большие объемы переписки, участие в чатах, веб-форумах, избыточность знакомых и друзей в Сети).
3. Игровая зависимость (навязчивое увлечение сетевыми компьютерными играми).
4. Навязчивая финансовая потребность (азартные игры в Сети, ненужные покупки в Интернет - магазинах или постоянные участия в Интернет - аукционах).
5. Киберсексуальная зависимость (навязчивое влечение к посещению сайтов соответствующей направленности, поиск единомышленников).

### **Критерии, по которым можно судить об Интернет – зависимости**

1. Навязчивое желание проверить свой e-mail.
2. Постоянное ожидание следующего выхода в сеть.
3. Сокращение времени на прием пищи на работе и дома, еда перед монитором.
4. Вход в Интернет в процессе не связанной с ним работы.
5. Жалобы окружающих на то, что вы проводите слишком много времени в Интернете.
6. Более частая коммуникация с людьми on-line, чем при личной встрече.
7. Игнорирование домашних обязанностей, учебы или состояния своего здоровья.

8. Невозможность сократить время пребывания в Интернете.
9. Вход в Интернет с целью уйти от проблем или заглушить чувства беспомощности, вины, тревоги или подавленности.
10. «Тайное» вхождение в Интернет в момент отсутствия родителей или других членов семьи.

# **Психологическая готовность ребенка к школе**

## **I. Школа – новый этап в жизни ребенка**

Когда ребенок попадает в школу, его мировоззрение полностью меняется, что не может не сказаться на его психологическом состоянии. Это равносильно тому, если бы взрослый, опытный человек попал в мир где все происходит с точностью до наоборот, по сравнению с миром, в котором он привык жить. В этом мире, кроме игр, развлечений и всеобщей любви окружающих людей появляется серьезные обязанности и ответственность.

## **II. Возрастные умения**

Ребенок должен обладать навыками самообслуживания, иметь обязанности в семье.

Ребенок должен уметь общаться не только со сверстниками, но и со взрослыми людьми, обладая определенной культурой общения.

Ребенок должен обладать определенным набором возрастных умений и знаний. Он должен иметь возможность спокойно сидеть и слушать 30 минут, не перебивая дослушать задание до конца, должна быть хорошо развита мелкая моторика, он должен обладать хорошей памятью.

Для развития памяти необходимо ежедневно заучивать с ребенком стихотворения наизусть, состоящие из 4 строк.

## **III. Психологический климат в семье**

Важную роль в психологическом развитии ребенка играют взаимоотношения между всеми членами семьи. Если в семье несколько детей, нельзя перехваливать одного, и часто критиковать другого. Мама относится к ребенку по принципу «я люблю тебя всегда, такого, каков ты есть», а папа «я тебя люблю за то, что ты оправдываешь мои надежды». Общаться с ребенком надо уважая его, как личность, спокойно, без оскорблений и физических наказаний. Но при этом необходимо ограничивать деятельность ребенка: 30% - разрешать, 30% -запрещать, 30% - оставлять вопрос открытым, решать по обстоятельствам.

## **IV. Помощь взрослых**

К сожалению сильны предрассудки взрослых о том, что дети – это будущие взрослые и все детство нужно их к этому готовить. Надо жить с ребенком в его мире детства. В возрасте с 3 лет проходит

период «я сам» - не мешать, наблюдать, помочь в трудную минуту. Ребенок должен знать, что ему всегда помогут и научат. Необходимо вовремя снимать состояние тревожности тактильными прикосновениями (взлохматить волосы, щелкнуть по носу, потрепать за щеку). Предотвращать развитие закомплексованности, программировать на победу, а не на поражение. Не произносить следующих фраз: «такой бестолковый», «со старшим нет хлопот, а этот» и т.д. Иначе будет брать реванш в плохом поведении. Но при этом не завышать самооценку. 70% детей приходят в школу с осознанием «я лучше всех, я все знаю». Такие дети меньше трудятся, а задания усложняются. У всех детей адаптация приходит в норму, а у кумиров нет, происходит разлад в душе, ребенок считает, что виновата семья, происходят конфликты в старшем возрасте неблагополучные компании. У ребенка должна быть определенная свобода: не вмешиваться пока не потребуется, уравновешивать порицание похвалой. Обращаться к ребенку с просьбой, а не приказывать ему, он должен чувствовать, что он нужен и его любят. Значимыми людьми для него являются мать отец и учитель.

## **V. Физиологическое здоровье ребенка**

Перед школой необходимо пройти обследование у всех специалистов. Сложная беременность, родовые травмы сказываются негативно на процессе обучения. Осенью и весной симптомы обостряются. Самые частые школьные заболевания: сколиоз, проблемы со зрением, вегето-сосудистая дистония, повышенная утомляемость, раздражительность, возбудимость, вялость, апатия. Необходима консультация врача по каждой проблеме.

## **VI. Оборудование рабочего места школьника**

У ребенка должно быть свое место (комната, уголок). Обязательно должен быть свой стол. Он должен уметь поддерживать на нем порядок. Поверхность стола не должна быть блестящая. Слева должна стоять настольная лампа, желательно подставка для книг. Пик работоспособности для выполнения домашнего задания с 16 до 19 часов. Перед выполнением домашнего задания ребенку необходим обед и отдых. Перерыв в занятиях каждые 20 минут. Помещение должно быть проветрено и хорошо освещено. Ничто не должно отвлекать ребенка от занятий.

## Памятки родителям первоклассника

### Нельзя:

1. Будить ребенка в последний момент перед уходом в школу, объясняя это себе и другим большой любовью к нему.
2. Кормить ребенка перед школой и после нее сухой пищей, бутербродами, объясняя это себе и другим тем, что ребенку такая еда нравится.
3. Требовать от ребенка только отличных и хороших результатов в школе, если он к ним не готов.
4. Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания.
5. Лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохих оценок.
6. Заставлять ребенка спать днем после уроков и лишать его этого права.
7. Кричать на ребенка вообще и во время выполнения домашних заданий в частности
8. Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика.
9. Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий.
10. Ждать папу и маму, чтобы начать выполнять уроки.
11. Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 мин. в день.
12. Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры.
13. Ругать ребенка перед сном.
14. Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.
15. Разговаривать с ребенком о его школьных проблемах зло и назидательно.
16. Не прощать ошибки и неудачи ребенка.

### Советы родителям:

1. Недопустимо применять физические меры воздействия, запугивание, критику в адрес ребёнка, особенно в присутствии других людей.
2. Желательно познакомиться с одноклассниками и пообщаться с ними после уроков.
3. Необходимо проявлять интерес к школьным делам ребёнка, к школе, классу, к каждому прожитому в школе дню.
4. Следует помнить, что первое условие успеха в школе – само ценность ребёнка для родителей.
5. Создавать благоприятный климат в семье.
6. Предоставлять ребёнку самостоятельность в учебной работе и вместе с тем обоснованно контролировать его учебную деятельность. Поощрять ребёнка, и не только за учебные успехи.
7. Нужно стараться, чтобы ребёнок дольше оставался «почемучкой». Школьник, не задающий вопросов, - это повод для родительской тревоги. «Любознательность создаёт учёных».
8. Семья должна формировать культ интеллекта – в создании домашней библиотеки, в интересных беседах, спорах. Нужно всё начинать делать вместе с ребёнком.

9. Почаще ставить себя на место своего ребёнка и вспоминать себя в его возрасте.

### **Рекомендации родителям:**

- Поддержите ребёнка в его стремлении стать школьником. Заинтересованность в школьных делах, серьёзное отношение к первым успехам и достижениям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.
- Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ребёнок может ошибиться. Не ругайте его, ведь он только учится. Объясните, что сделано неправильно и, если требуется, помогите исправить.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Если есть какие-то трудности, не запускайте их, а решите на начальном этапе.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом к учителю или школьному психологу

# Мальчики и девочки: сравнительная характеристика

## Мальчики и девочки в школе

### Мальчики

В биологическом смысле мальчики, поступающие в школу, моложе девочек. Рождаясь, мальчики на 3–4 недели менее зрелые, чем девочки. К пубертатному периоду расхождение в «зрелости» 2–3 года. Маленьких мальчиков, реже чем девочек, берут на руки, чаще делают замечания и ругают.

В первом классе мальчики хуже адаптируются к школе. У них хуже по сравнению с девочками развита тонкая моторика руки. Почерк у мальчиков неровный, некрасивый, размашистый, оригинальный. В речевых навыках мальчики тоже уступают девочкам, но если нужно проявить новаторство, например, решить кроссворд, найти словесные ассоциации, то мальчики справляются с этим лучше. Мальчика нельзя сравнивать с девочкой, оценить мальчика можно только с себе подобным или с собой предыдущим.

Мальчики при получении информации мало реагируют на эмоциональную окраску голоса (модуляцию, интонацию), зато быстрее воспринимают и осмысливают любую информацию о действиях (глагольные формы). Если мальчики задают вопрос, то только затем, в отличие от девочек, чтобы получить конкретный ответ. Сигналы об этих особенностях мальчики подают репликами «Короче!», «Что конкретно?» Полученную информацию мальчики лучше, чем девочки, соотносят с ранее имеющейся и воспринимают ее аналитически. У мальчиков хорошо формируются в мозгу связи между знаками, словами и образами и создаются однозначные, в отличие от девочек, контексты.

Мальчики превосходят девочек в визуально-пространственных способностях. Им легче, чем девочкам, дается геометрия. Уровень ориентации в пространстве у них выше, поэтому при переходе от словесно-цифровых к зрительно-пространственным заданиям мальчики как бы отдыхают. Мальчики имеют большую, чем девочки, скорость зрительно-моторных реакций. (Исследования Т.Л. Хилтон в 1985 году, Джона Стенли в США).

При получении информации у мальчиков избирательно включаются то левое, то правое полушария. У мальчиков, по сравнению с девочками, более активно работает передний мозг (лобные доли), который отвечает за смыслообразование, и, следовательно, мышление мальчиков более творческое, что способствует повышению самореализации (Хризман, Еремеева).

Мозг мальчиков активно реагирует в первые минуты эмоционального воздействия, причем избирательно. Включаются те отделы мозга, которые отвечают за организацию конкретной деятельности, эмоционально значимой для мальчиков. Потом происходит «блокировка» и мальчик перестает слышать замечания и поощрения, т.е. происходит защитная реакция.

К концу 7–10 лет утомляемость у мальчиков к концу учебного года выше, чем у девочек. Однако при раздельном обучении по нашим наблюдениям пик усталости приходится на февраль-март, а потом постепенно открывается «второе дыхание» и концу года успеваемость у мальчиков растет.

Мальчики адекватно реагируют на положительную и отрицательную оценку деятельности и поведения, готовы перестроиться, если нужно, но только тогда, когда взрослые доброжелательны и спокойны. Если взрослые подавляют, подчиняют мальчиков, то реакция на замечания всегда отрицательная. Чрезмерное возбуждение отрицательных эмоций разрушает мозг и психику мальчика. Если мальчиков похвалить, то у них возникает побуждение сделать еще что-то и даже лучше. Для мальчиков принципиально важно *что* оценивают в их деятельности, а не *как*. При этом хвалить мальчика лучше не в присутствии всего класса, а в присутствии значимых лиц. Это особенно важно учитывать в период половой идентификации. Одобрение поведения мальчика учителем — женщиной резко снижает его рейтинг в группе сверстников, так как собственное поведение оценивается сквозь призму установок однополой группы, поскольку считают себя носителями существующей в их понятии особенностей своего пола.

Мальчики более возбудимы, несдержанны, раздражительны, агрессивны, демонстративны, но более откровенны и искренни, чем девочки, однако более «неудобны» для взрослых. Мальчики в основном активны, настойчивы, но всегда менее исполнительны и хуже себя контролируют. Мальчики охотно берутся за общественные поручения, особенно в начальной школе, но теряют интерес к ним, как только удовлетворяют потребность в познании и изучении нового. По наблюдениям в ходе ОЭР, когда мальчикам становится скучно, учителю надо иметь в запасе некоторые способы повышения интереса, например, вводить элементы поиска и приключения в каждое дело, чередовать поручения и т.д.

Мальчики испытывают колоссальную потребность в активном движении, которая стимулирует развитие всех высших психических функций. Мальчики охотно осваивают горизонтальное и вертикальное пространство, их манят и волнуют тайны темного леса, страшное подземелье, озеро, стройка, крыши. Природа так устроила мальчиков, она как бы жертвует мужчинами для освоения мира на каждые 100 женщин рождается на 5–6 мужчин больше, а к периоду деторождения их становится не меньше. Взрослые, желая сохранить,



оберечь мальчиков от травматизма и смерти, стремятся ограничить их активность, подвижность, но этого делать нельзя, надо удовлетворять потребность в активном движении, придавая ей игровой и познавательный характер, чтобы мальчик мог стать настоящим мужчиной, цельной творческой личностью.

В период половой идентификации мальчики задевают девочек физически лишь при групповом общении и никогда наедине. Жалобы девочек отражают не обиду, а желание поведать о проявленном внимании. Взрослые часто не понимают причин жалоб девочек, наказывают мальчиков, теряя тем самым авторитет в глазах и тех и других.

## Девочки

К моменту поступления в школу вполне соответствует образу положительного ученика. Значительно лучше мальчиков адаптируются к новой обстановке, грамотнее и красивее пишут и говорят.

При эмоционально окрашенной информации у девочек усиливается внимание и осмысление. Девочки схватывают информацию легко, но затрудняются в соотнесении ее с ранее имеющейся. У девочек формируются многозначные, более художественные контексты. Объем кратковременной памяти у девочек выше, чем у мальчиков.

Девочки предпочитают словесное, а не знаковое обозначение даже при решении пространственных задач. Решать зрительно-пространственные задания для них тяжелая работа.

Для девочек важно *кто* и *как* их оценивает, а не сама оценка по существу. Девочка не обидится, если ей ласкова укажут на недоработку, и может огорчиться, если сухо произнесут: «Ивановой — четыре». Если девочку похвалить за сделанную работу, то она может перестать стараться, успокаивается, удовлетворяется хорошим отношением. Поэтому, похваливая, нужно побуждать девочку к дальнейшим действиям.

Девочки предпочитают общаться с людьми отзывчивыми, эмоциональными, боязливими. Когда взрослые хвалят девочек, они не теряют расположения сверстниц. Однако, в классах раздельного обучения наблюдается такое явление, как соперничество среди девочек в борьбе за «любовь» учителя и лидерское положение в классе. Девочки склочничают, сплетничают до тех пор, пока не переключаются на заботу о младших. Для нашей школы выходом из положения оказалась забытая форма шефской работы. Девочки успокоились, объединились в общем деле и удовлетворили потребность в любви со стороны малышей и их классных руководителей.

Уже с 1 класса девочки начинают относиться к мальчикам, как к людям «второго сорта». «Ах, эти мальчишки, они все — дураки, на них нельзя положиться...» И действительно, обычно девочки, как более успешные, исполнительные и ответственные, занимают «руководящие» посты в школе и в классе. Но воспитатели и учителя должны понимать, что это может плохо отразиться на семейной жизни девочек в будущем.

Девочки жаждут внимания мальчиков и подают им соответствующие сигналы: громкий смех, подтрунивания, издевки и т.д. Иногда могут сами толкнуть, ударить, но за этим стоит только одно — женская потребность понравиться, быть замеченной. Забота учителей и родителей о том, чтобы помочь увидеть девочке, в чем она особенная и как это достойно можно показать значимым лицам.

### **Особенности поведения и взаимоотношения полов**

Исследования ученых в области психологии, этнографии и социологии, подтвержденные наблюдениями родителей, воспитателей и педагогов свидетельствуют о том, что особенности половой принадлежности выявляются с самого раннего возраста пусть еще и в неразвитой форме. Уже в 7–8 месяцев дети начинают различать половую принадлежность «Это — дядя, это — тетя».

Мальчики и девочки 2–3 летнего возраста предпочитают играть с себе подобными, отдавая предпочтение играм и игрушкам в соответствии с полом: девочки в основном куклам, мягким игрушкам, предметам одежды и домашней утвари, а мальчики — машинкам, конструкторам, если куклам, то заводным, а чаще солдатиками и оружием.

И те и другие, обычно, не присоединяются в игре к противоположной по полу группе, а лишь наблюдают со стороны. В «нейтральных» играх, организованных взрослыми, мальчики обычно игнорируют девочек. В 2–3 года формируется и закрепляется самоощущение и самосознание себя как мальчика или как девочки, чему способствуют взрослые, поощряя соответствующие полу формы поведения.

В 3–4 года дети изучают себя, сравнивают с другими людьми, прочно осознают свою половую принадлежность. Если проявления интереса к собственному телу не наблюдается, то возможна задержка психического развития. Девочки хорошо себя чувствуют на небольшой территории, предпочитают узкий круг близких подружек, стремятся к установлению атмосферы доброжелательности и согласия, чаще чем мальчики уступают друг другу.

Девочек больше привлекает то, что расположено непосредственно около

человека — дом, обстановка, окружение близких и знакомых людей. Их внимание сосредоточивается в пределах воспринимаемого и отражается в сознании более детально и тщательно. Девочки лучше приспосабливаются к повседневной жизни, они аккуратнее, внимательнее, спокойнее мальчиков, поэтому более «удобны» взрослым.

Девочки предпочитают общаться с людьми эмоциональными, отзывчивыми, слабыми, младшими по возрасту. Речь девочек носит предметно-оценочный характер.

Мальчики испытывают большую, чем девочки, потребность в движении, поиске и изучении, поэтому не могут ограничиться маленькой территорией, они охотно осваивают вертикальное и горизонтальное пространство. Дружить мальчики предпочитают большими компаниями, состав которых зависит от ситуативных интересов. Их интересуют предметы и явления удаленные от дома и повседневной жизни, поэтому мальчики обладают большей широтой мышления, способностью к сопоставлению, более широким кругозором, чем девочки. Мальчики «неудобны» взрослым, поскольку имеют меньшую бытовую приспособленность и в сравнении с девочкой проигрывают в глазах воспитателей. Мальчики предпочитают общаться с людьми активными, умеющими отстаивать свою позицию и убеждения и сами склонны занимать лидерскую позицию, пытаются подчинять других своим интересам часто с помощью силы и угроз.

На ранних этапах половой социализации мальчики и девочки отождествляют себя с матерью, далее мальчики сближаются с отцом, «впитывают» мужские черты характера.

К 11–12 годам начинается период активного полового созревания, когда ведущей деятельностью для детей является установление межличностных отношений. Через них дети усваивают социальные роли и познают себя не только как человека, но как мужчину или женщину. Отношения между мальчиками и девочками обостряются, но это нельзя расценивать как результат плохого воспитания.

Половое созревание девочек происходит раньше, поэтому потребность в сближении и проявлении внимания к ним со стороны мальчиков побуждает к действиям. Девочки часто провоцируют мальчиков, «задираются» к ним, подтрунивают, обзывают, высмеивают. Иногда могут сами толкнуть, ударить, но за этим стоит желание быть замеченной, понравиться. Мальчики же в ответ на колкости и «любезности» задирают девочек лишь при групповом общении и в редких случаях наедине. Жалобы девочек при этом отражают не обиду, а скорее желание поведать окружающим о проявленном внимании. Когда взрослые наказывают мальчика, девочка, в большинстве случаев, испытывает удовольствие от того, что он платит страданием за ее

страдание при отсутствии его внимания (по результатам опроса), Однако, приходит время, когда мальчикам или девочкам хочется общаться с противоположным полом, но признаться в этом неудобно. Организовать взаимодействие дети не умеют и часто взаимный интерес и взаимная активность не находят правильных путей реализации. Если взрослые организуют совместную деятельность, то дети бывают очень довольны, хотя и всячески делают вид, что общаются не из собственного желания, а по обстоятельствам. Тем не менее, делая конкретное дело, ребята сближаются, общаются, учатся дружить, помогать друг другу, нести взаимную ответственность, узнавать друг друга.

Задачей формирования культуры межполового взаимодействия в сфере досуга мы занимаемся на данном этапе эксперимента. Подбор форм, методов воспитания и приоритетного содержания, востребованного современными школьниками требует от педагогов изменения профессиональной позиции, приучает видеть перед собой не просто ученика, ребенка, а мальчика или девочку со всеми вытекающими отсюда последствиями.

## Переходим в 5 класс

Пятый класс, как утверждают специалисты, — следующий проблемный класс после первого. Десять лет — начало физиологического созревания и одновременно переход к другой системе учебы и новым требованиям.

Изменение жизненной ситуации и жизненного статуса является стрессом для любого человека, но детей это касается особенно. Ведь при переходе в среднюю школу не просто изменяются сами отношения между учеником и учителями. За четыре года учебы в младшей школе ребенок успел привыкнуть к педагогу, учитель приспособился к общению с ним, детально изучив его индивидуально-психологические особенности. То есть они адаптировались друг к другу. А тут — все новые и незнакомые! Хорошо, если у ребенка богатый социальный опыт, то есть он посещал детский сад, у него много друзей и большая семья. Он имеет, таким образом, опыт общения с разными людьми разного (что тоже немаловажно!) возраста.

Пятикласснику нужно не только приспособиться к совершенно разным и «чужим» людям, но и подать им себя. У педагога младшей школы дети уже имели определенный статус, и, как правило, весьма комфортно себя чувствовали в нем. Ребенок выработал свои приемы психологической защиты против определенных некомфортных взаимоотношений. С новым учителем эти приемы не работают. И если пятиклассник к тому же очень зависим от внешних обстоятельств, то, безусловно, адаптационный период будет необычайно болезненным и длительным. Может возникнуть страх к школе (еще ничего не случилось, еще нет никакой проблемы, но страх перед этим незнанием, перед калейдоскопом лиц, требований, характеров уже есть) и повлиять на соматику. То есть у ребенка может возникнуть головная боль, расстройство желудка, бессонница или, наоборот, постоянная сонливость, заторможенность или гиперактивность.

Конечно, речь идет о крайних случаях, потому что к десятилетнему возрасту дети уже имеют определенные знания о школе, требованиях и даже опыт работы с разными учителями (уроки физкультуры, иностранного языка). Родители часто сами затормаживают социальное развитие своего ребенка, принимая его социальные роли на себя. Начиная с маленького «поздоровайся», «скажи «спасибо!»», они не могут остановиться и тогда, когда ребенок взрослеет, становится учеником. Не приучают к самостоятельности, сами выясняют его отношения с учителями, одноклассниками, друзьями. Бесспорно, вникать в школьные дела ребенка необходимо, но не менее важно научить его самого строить взаимоотношения в классе и за его пределами.

Говоря о проблеме пятого класса, нужно помнить, что ребенку необходимо наработать определенные навыки в довольно короткий промежуток времени. Что же требуется от педагогов и родителей в этой ситуации? Ничего нового — просто любить детей. Ведь, по данным последних исследований отечественных психологов, 90% учеников убеждены, что учителя их... ненавидят. Почти такая же ситуация и в семье: несмотря на заверения

родителей в любви, дети ее не ощущают, даже больше — мучительно признаются, что их не любят. И дело тут не в отсутствии этой любви, а в том, что мы разучились проявлять ее друг к другу (от этого, кстати, страдает все наше общество). К тому же родительская любовь должна быть безоговорочной — любить ребенка таким, каким он есть, в любом возрасте, с любыми его проблемами.

Нынешние дети свободнее в высказываниях и отстаивании своего мнения, у них меньше лицемерия и страха, ощутимо больше достоинства, но при этом родители должны помнить: они, как и раньше, требуют к себе безраздельного внимания. Десять лет — начало подросткового возраста, и в этот период особенно важно не критиковать ребенка, а сотрудничать с ним, поощрять, дисциплинировать, помогать достигать определенной цели, анализировать неудачи и ни в коем случае не сравнивать с другими. Дайте почувствовать ребенку, что оценили его старания, не поскупитесь на похвалу, и сын увидит в вас друга. Еще необходимо развивать коммуникативные навыки ребенка, воспитывать в нем доброжелательное отношение к людям. Родителям следует помнить, что конфликтный ребенок в первую очередь страдает сам, а выигрывает тот, кто воспитан в любви к другим. В адаптации пятиклассников это играет едва ли не решающую роль.

Сейчас очень много говорится о личностном подходе к ребенку. Это несколько другое понятие, чем «индивидуальный подход». Нельзя видеть количество ошибок и не видеть при этом маленького человека. Нужно умело оперировать и тем, и другим, а справедливые требования ребенок всегда чувствует.

Но даже если с учителем не повезло, и контакт пока не налаживается, не спешите в присутствии ребенка плохо отзываться о педагоге. Попробуйте вместе с ребенком найти подход к этому учителю, познакомиться с ним и познакомить его с системой воспитания в семье. Нужно сделать так, чтобы ребенку было интересно учиться и познавать мир. И тут усилий одних учителей мало. Дома должен быть культ школы, потому что она дает знания, а также атмосфера совместного (семейного) познания. Когда начинается учебный процесс, родители понимают (и правильно понимают), что нужно держать его под контролем, осуществлять его в интересной форме: вместе выучить стихотворение, понять его смысл, разобрать трудную тему, используя при этом другие источники.

Десять лет — это и начало полового созревания. Происходит сложнейшая физиологическая перестройка в организме, дети ее очень тяжело переживают, иногда даже происходят психологические срывы. Изменяется тело, ребенок воспринимает себя по-новому, и может быть много проблем, если в силу каких-то причин он не принял себя и не полюбил. Да кто же не помнит себя в этом «ужасном» возрасте, когда «уши — как у слона!», ноги — «коротышки и колесом!», руки — «это не руки, а костыли какие-то!», нос — «как у дятла» или того хуже «картошкой!» и вообще — «разве может кто-то такую уродину полюбить?!»...

Нас, конечно же, старались уберечь от крайностей в оценках себя и

окружающего мира. Мы обязаны помочь детям принять и полюбить себя со всеми своими недостатками и достоинствами. А это касается и внешности, и интеллектуальных наклонностей, и умственных способностей. В этот период дети утрачивают ту самооценку, которая была до этого. В младшей школе она складывалась из оценки взрослых и того же учителя. Баллы за ответ на уроке дети воспринимали как оценку своей личности. Младшие школьники на вопрос: «Кто у вас самый лучший в классе?» обязательно назовут отличников. Но в пятом классе такое представление о «хорошисте» уже начинает меняться. Прибавьте к этому гормональную разбалансировку организма, которая беспощадно «бьет» по нервной системе, и вы поймете, почему ребенок неуравновешен, раздражителен, более утомляем и вообще переживает не самые счастливые дни своей жизни.

На этом фоне совсем по-другому смотрится еще одна проблема: оставаться ли в своей «простой» школе или идти за лучшими (так кажется) знаниями в более престижное учебное заведение. Как ни странно (поскольку такой переход становится тенденцией), большинство специалистов единодушны: переход из школы в школу и даже из класса в класс нежелателен. Он, утверждают они, приемлем только в том случае, если ребенок не имеет на старом месте нужного статуса. Например, в силу каких-то причин относится к отвергнутым детям: класс его не принял. И тогда нужно помочь ему занять соответствующий статус на новом месте, потому что в этот период для подростка особенно важно иметь взаимопонимание со сверстниками.

И все же новый коллектив требует напряжения: нужно опять преподнести себя и найти свое место в нем. А если есть какие-то физические или психологические особенности у ребенка, он может получить душевную травму лишь только потому, что... рыжий или слишком худой. И даже если в предыдущем коллективе это тоже имело какой-то негативный оттенок, ребенок уже научился с этим бороться и защищаться.

Поэтому родителям, стремящимся дать детям хорошее образование, нужно в первую очередь помнить о том, что в гимназиях и лицеях — совершенно другие требования и нагрузка. Готов ли их ребенок к ним (он не глупее, нет!)? Но позволяет ли его физическое и психическое здоровье выдержать такой темп? Насколько адекватна его самооценка? Выработаны ли у него эмоционально-волевые навыки (а у нынешних детей это самая большая проблема)? И если ребенок успешно получает знания в своей школе, не нужно мешать ему: эти знания будут совершенно достойными. К тому же нужно понимать, что нет ни одного учебного заведения, где бы абсолютно все учителя были высочайшего уровня.

В начале учебного года будьте предельно внимательными к своему ребенку, замечайте малейшее изменение в его настроении, отношении к школе. Раньше он приходил и охотно рассказывал, что было в школе, а теперь молчит, не рассказывает? Это уже сигнал: ему не комфортно, он что-то пытается скрыть и боится вам рассказать, или он не понимает, что происходит. Помогите ему, посоветуйтесь со школьным психологом, не останавливайте себя известным: «Да что я побегу с такой маленькой

проблемой?». Ведь из маленькой проблемы может получиться большая, а этого допустить никак нельзя. Хотя есть дети, у которых достаточно внутренних ресурсов, чтобы справиться с возникшими трудностями, и этого даже никто не заметит. Но и других ребят нужно постоянно поддерживать и учить, как преодолевать «подводные течения». Нужно помнить и то, что ребенок дома, на улице и в школе — это три разных человека. И это не значит, что он такой лицемер. Ведь выполняя определенную социальную роль, он научился соответствующим способам поведения. В роли ребенка знает, как быть послушным, чтобы от мамы с папой что-то получить. Когда он выполняет роль ученика, пытается подстроиться под каждого учителя и опять же делать так, как каждому из них нравится. Поэтому на разных уроках у разных учителей он может вести себя по-разному, методом проб и ошибок выстраивая свои отношения. И «таким» мама его не видит. Поэтому так желателен в пятом классе контакт педагогов и родителей.

К переходу в пятый класс необходимо готовиться уже в четвертом классе: учителя, которые будут преподавать в этом классе, знакомятся с детьми, присутствуют на уроках, проводят свои фрагменты уроков, получают характеристику на каждого ребенка и рекомендации педагога (совместно со школьным психологом) по работе и подходам к каждому.



## Методические рекомендации по воспитанию ребенка с синдромом дефицита внимания (гиперактивностью)

### Уважаемые родители!

Если у вас ребенок с синдромом дефицита внимания или гиперактивностью, этого невозможно не заметить, поскольку такие дети резко выделяются на фоне сверстников своим поведением. Одной из специфических черт таких детей является чрезмерная активность, излишняя подвижность, суетливость, невозможность длительного сосредоточения внимания на чем-либо.

Нарушения поведения, связанные с гиперактивностью и недостатками внимания, проявляются у ребенка уже в дошкольном детстве. Однако в этот период они могут выглядеть не столь проблемно, поскольку частично компенсируются нормальным уровнем интеллектуального и социального развития. Поступление в школу создает серьезные трудности для детей с недостатками внимания, так как учебная деятельность предъявляет повышенные требования к развитию этой функции. Именно поэтому дети с признаками синдрома дефицита внимания не в состоянии удовлетворительно справляться с требованиями школы.

Как правило, в подростковом возрасте дефекты внимания у таких детей сохраняются, при этом гиперактивность обычно исчезает, а иногда сменяется сниженной активностью, инертностью психической деятельности.

Выявляют следующие клинические проявления синдромов дефицита внимания у детей:

1. Беспокойные движения в кистях и стопах (сидя на стуле, ребенок корчится, извивается).
2. Неумение спокойно сидеть на месте, когда этого требуется.
3. Легкая отвлекаемость на посторонние стимулы.
4. Нетерпение, неумение дожидаться своей очереди во время игр и в различных ситуациях, возникающих в коллективе (занятия в школе, экскурсии и т.д.).
5. Неумение сосредоточиться (на вопросы часто отвечает, не задумываясь, не выслушав их до конца).
6. Сложности, не связанные с негативным поведением или недостаточностью понимания при выполнении предложенных заданий.
7. С трудом сохраняемое внимание при выполнении заданий или во время игр.
8. Частые переходы от одного незавершенного действия к другому.

9. Неумение играть тихо, спокойно.
10. Болтливость.
11. Мешают другим, пристают к окружающим (например, вмешиваются в игры других детей).
12. Часто складывается впечатление, что ребенок не слушает обращенную к нему речь.
13. Частая потеря вещей, необходимых в школе и дома (например, игрушек, карандашей, книг, и т.д.).
14. Могут совершать опасные действия, не задумываясь о последствиях. При этом ребенок не ищет специально приключений или острых ощущений (например, выбегает на улицу, не оглядываясь по сторонам).

Наличие у ребенка, по крайней мере, восьми из перечисленных симптомов, которые постоянно наблюдаются в течение как минимум шести месяцев, является основанием для диагноза «синдром дефицита внимания».

Эти основные нарушения поведения сопровождаются серьезными вторичными нарушениями, к числу которых, прежде всего, относятся слабая успеваемость в школе и затруднения в общении с другими людьми.

Низкая успеваемость – типичное явление для гиперактивных детей. Во время урока этим детям сложно справиться с заданиями, так как они испытывают трудности в организации и завершении работы, быстро выключаются из процесса выполнения задания. Навыки чтения и письма у этих детей значительно ниже, чем у сверстников. Их письменные работы выглядят неряшливо и характеризуются ошибками, которые являются результатом невнимательности, невыполнения указаний учителя или угадывания. При этом дети не склонны прислушиваться к советам и рекомендациям взрослых.

В большинстве случаев такие дети испытывают проблемы в общении: они не могут долго играть со сверстниками, устанавливать и поддерживать дружеские отношения. Среди детей они являются источником постоянных конфликтов и быстро становятся отверженными.

В семье эти дети обычно страдают от постоянных сравнений с братьями и сестрами, поведение и учеба которых ставится им в пример. Они недисциплинированы, непослушны, не реагируют на замечания, что сильно раздражает родителей, вынужденных прибегать к частым, но не результативным наказаниям. Большинству таких детей свойственна низкая самооценка. У них нередко отмечается агрессивность, упрямство, лживость и другие формы асоциального поведения.

Специалисты выделяют следующие факторы, вызывающие у детей синдром дефицита внимания:

- органическое поражение мозга (черепно-мозговая травма, нейроинфекция и пр.);
- пренатальная патология (осложненная во время беременности матери, асфиксия новорожденного);
- генетический фактор (ряд данных свидетельствует о том, что синдром дефицита внимания может носить семейный характер);
- пищевые факторы (высокое содержание углеводов в пище приводит к ухудшению показателей внимания);
- социальные факторы (последовательность и систематичность воспитательных воздействий и пр.).

Исходя из этого, следует учесть, что важное место в преодолении синдрома дефицита внимания принадлежит медикаментозной терапии. Поэтому такой ребенок должен находиться под наблюдением врача.

Вы, родители, должны почувствовать проблемы ребенка, понять и принять, что его поступки не являются умышленными и что без помощи и поддержки взрослых такой ребенок не сможет справиться с имеющимися у него трудностями. Вам необходимо придерживаться определенной тактики воспитательных воздействий. Вы должны помнить, что улучшение состояния ребенка зависит не только от специально назначаемого лечения, но в значительной мере еще и от доброго, спокойного и последовательного отношения к нему. В воспитании такого ребенка постарайтесь избегать двух крайностей: проявление чрезмерной жалости и вседозволенности с одной стороны, а с другой – постановки перед ним повышенных требований, которые он не в состоянии выполнить, в сочетании с излишней пунктуальностью, жестокостью и наказаниями. Частое изменение указаний и колебания настроения родителей оказывают на ребенка с синдромом дефицита внимания гораздо более глубокое негативное воздействие, чем на здоровых детей.

Вы также должны знать, что существующие у ребенка нарушения поведения поддаются исправлению, но процесс этот длительный и потребует от вас больших усилий и огромного терпения.

Приведем конкретные рекомендации специалистов родителям, имеющих детей с синдромом дефицита внимания:

1. Хвалите ребенка в каждом случае, когда он этого заслужил, подчеркивайте успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах.
2. Избегайте повторений слов «нет» и «нельзя».
3. Говорите сдержанно, спокойно и мягко.
4. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить.

5. Для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.
6. Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например, работа с кубиками, раскрашивание, чтение).
7. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна должно соответствовать этому распорядку.
8. Избегайте по возможности скопления людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках, в ресторанах и т.п. оказывает на ребенка чрезмерно стимулирующее воздействие.
9. Во время игр ограничивайте ребенка лишь одним партнером. Избегайте беспокойных, шумных приятелей.
10. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности.
11. Давайте ребенку возможность расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.
12. Постоянно учитывайте недостатки поведения ребенка. Детям с синдромом дефицита внимания присуща гиперактивность, которая неизбежна, но может удерживаться под разумным контролем.

В отношении дальнейшего развития таких детей нет однозначного прогноза. У многих серьезные проблемы могут сохраниться и в подростковом возрасте. Поэтому с первых дней пребывания такого ребенка в школе родителям и учителю необходимо наладить совместную работу.

Специалисты разработали следующую специальную поведенческую программу для коррекции детей с синдромом дефицита внимания:

- придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение;
- не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;
- чаще хвалите ребенка;
- составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену;
- воспитывайте в детях навыки управления гневом и агрессией;
- не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;
- постепенно расширяйте обязанности, предварительно обсудив их с ребенком;
- не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;
- не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;

- помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как это самый трудный этап;
- не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;
- объясните гиперактивному ребенку о его проблемах научите с ними справляться.

**Уважаемые родители!** Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы. Помните, что для такого ребенка наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- лишение удовольствия, лакомства, привилегий;
- запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры;
- прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное отправление в постель); чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на «скамейке штрафников»;
- холдинг, или простое удержание в «железных объятиях»;
- внеочередное дежурство по кухне и т.д.

**Уважаемые родители!** Не спешите вмешиваться в действия гиперактивного ребенка директивными указаниями, запретами и выговорами. Ю.С. Шевченко приводит следующие примеры:

- если родителей младшего школьника тревожит то, что каждое утро их ребенок неохотно просыпается, медленно одевается и не торопится в школу, не стоит давать ему бесконечные словесные инструкции, торопить и ругать. Можно предоставить ему возможность получить «урок жизни». Опоздав в школу по-настоящему и приобретя опыт объяснений с учительницей и директором школы, ребенок будет более ответственно относиться к утренним сборам;
- если ребенок забросил свою вещь и не может ее найти, то не стоит бросаться ему на помощь. Пусть ищет. В следующий раз он более ответственно будет относиться к своим вещам;
- если в семье исчезли деньги, не стоит бесполезно требовать признания в воровстве. Следует убрать деньги и не оставлять их в качестве провокации. А семья будет вынуждена лишить себя лакомств, развлечений и обещанных покупок, это обязательно окажет свое воспитательное воздействие.

Помните, что вслед за понесенным наказанием необходимо позитивное эмоциональное подкрепление. В коррекции поведения ребенка большую роль играет постоянное поощрение желательного поведения ребенка и игнорирование нежелательного.

Помните, что невозможно добиться исчезновения гиперактивности, импульсивности и невнимательности за несколько месяцев и даже за несколько лет. Признаки гиперактивности исчезают по мере взросления, а импульсивность и дефицит внимания могут сохраняться и во взрослой жизни.

Помните, что синдром дефицита внимания и гиперактивности – это патология, требующая своевременной диагностики и комплексной коррекции: психологической, медикаментозной, педагогической. Успешная реабилитация возможна при условии, если она проводится в возрасте 5 – 10 лет.

## Подростковая грубость

Ваш ребенок – подросток? Его грубость теперь в порядке вещей? Вы не знаете, что делать с подростковой грубостью? Все просто! Нужно ее нейтрализовать!

Грубость – знак взросления Вашего ребенка. Он не знает, как проявить себя, дать понять, что он уже взрослый, поэтому единственным способом это доказать для него становится эта самая дерзость, грубость и повышенный тон, которые ранее за ним не наблюдались. Что делать в такой ситуации родителям, как остановить подростка в его вечных пререканиях?

Давайте посмотрим, что же хочет от нас, родителей, ребенок, вступивший в пубертатный период. Он хочет, чтобы все «плясали под его дудку», делали абсолютно все, что бы он не захотел. Самая главная ошибка родителей – это выполнение всех его капризов.

Несомненно, невыполнение таковых несет за собой злость, гнев подростка и кажется, что отношения рушатся так, что восстановить их, потом, будет нереально. Но сдаваться не стоит. Ниже представлены инструкции и модели отношений «родители-подросток». Если умело их использовать и подкорректировать под какого-либо конкретного ребенка, может получиться неплохое взаимодействие объектов отношений, а подростковый возраст будет протекать как можно глаже как для подростка, так и для родителей.

Часто родители сами понимают, что выполнять все прихоти подростка бессмысленно, а тем более быть перед ним постоянно обязанными, но под натиском того же подростка из-за этого они начинают чувствовать себя виноватыми, эгоистичными по отношению к своему ребенку и вновь становятся «золотыми рыбками» для него. Запомните, что такие смены настроений еще более вызывают в подростке злость и нетерпимость, он становится своеобразным диктатором, что допустить категорически нельзя.

Что делаем?

Во-первых, устраиваем семейные советы по мере их необходимости, может раз в месяц, а может и в неделю. Причем формальность таких советов должна быть на высоте, то есть должна быть установлена конкретная дата, место и время. За таким «столом переговоров» Вы можете обсудить накопившееся в спокойном тоне. Не забывайте, что высказываться должны обе стороны, поэтому внимательно выслушивайте своего ребенка и прислушивайтесь к нему, старайтесь договариваться. Не заикливайтесь на прошлом, лучше вглядывайтесь в будущее, прогнозируя свое поведение и поведение подростка.

Во-вторых, дайте подростку возможность самостоятельно решить проблему. Объясните, что за любой возможностью стоит ответственность, а за ней последствия. За любую возможность, например, за пользование мотоциклом, ребенок должен нести ответственность, например, за его техническое состояние и в случае не выполнения дайте понять, что возможностью, которая была дана ранее, теперь он не обладает. Это и есть следствие. Самое важное в таком приеме то, что подросток должен уяснить, что, продемонстрировав свою ответственность, эту возможность он сможет вернуть.

В-третьих, разделите обязанности и права, вернее сначала обоснуйте обязанности для ребенка, а затем уже права. Ситуация типа: сначала уроки – потом просмотр телевизора – вариант.

В-четвертых, не надейтесь, что приструнить подростка очень легко, но время Ваш помощник, поэтому если Вы успешно будете справляться со своими эмоциями, не будете повышать голос на ребенка, а Ваши замечания будут мягкими, понятными и сжатыми, то все в Ваших руках.



## Если ребенок не хочет учиться

Данная статья представляет собой фрагмент из книги И.Ю. Млодик "Современные дети и их несовременные родители, или О том, в чем так непросто признаться".

Наши отношения с детьми в точности копируют отношения с нашим "внутренним ребенком", которые, в свою очередь, повторяют модель отношения взрослых к нам, когда мы сами были детьми. И если родители во времена своего детства не прожили адекватно какой-то возраст, не решили какую-то важную возрастную задачу, то и своим детям с большой долей вероятности они не позволят сделать это... Если, конечно, не займутся самоисследованием и не проработают то, что по каким-то причинам им не удалось сделать в свое время. Книга именно об этом.

Психологическую часть дополняет художественный рассказ, который ведется от лица ребенка и дает возможность представить, что он мог бы рассказать взрослым, если бы умел выражать свои мысли. Издание будет интересно и родителям, и выросшим детям, пытающимся разобраться в своей жизни. Книга выпущена издательством "ГЕНЕЗИС".

"Точнее, он вообще ничего не хочет", - часто жалуются они. "Современные дети как-то особенно не хотят учиться", - уверяют меня учителя, убеждают родители. Мне не удивительно, ведь во многих семьях теперь есть возможность "помогать" ребенку учиться.

Большинство родителей, обращающихся ко мне с этой проблемой, очень вовлечены в процесс учебы ребенка. Они практически учатся за него. Отслеживают все его домашние задания, проверяют или укладывают портфель. Проверяют домашнее задание, иногда даже делают его вместе, напряженно глядя через детское плечо.

С одной стороны, многим родителям кажется, что насколько успешно учится ребенок в школе, настолько счастливым и обеспеченным потом будет его будущее. В этом есть доля правды, но не вся. Ведь важно не только то, какие оценки у него будут по предметам, но и какие навыки, умения и чувства у него останутся после того, как он закончит школу.

Если ребенок, учась в школе, в основном пребывает в напряжении, стрессе, страхе, если там он часто ощущает себя неуспешным, раскритикованным, неуверенным, плохим, если у него останется ощущение, что учеба - это то, что он ненавидит, это постоянное принуждение, и то, что он будет делать исключительно "из-под палки", - то, завершив обучение в школе, ему будет трудно любить учиться. Он постарается побыстрее закончить этот процесс в своей жизни, и не возвращаться к нему никогда. Так что, понукая его, вы

можете достигнуть нежелательных целей. Очень многие дети больше никогда не открывают крышку пианино после окончания музыкальной школы, ненавидят читать, потому что их заставляли, не способны написать даже письмо, не то что статью или отчет, потому что кто-то критиковал их и заставлял переписывать сочинения.

Учеба в наших современных школах - непростое, но посильное занятие, с которым ваши дети способны справиться самостоятельно. Конечно, если только у вас нет непомерных родительских амбиций, и вы не отдали ребенка туда, где учебные требования выше его возможностей. Если только вы не ждете того, что ребенок прыгнет выше своей головы, реализуя ваши когда-то несбывшиеся мечты или мечты ваших родителей. А также если амбиции учителя не превышают детских способностей, и учитель не возложил на родителя почетную обязанность привести оценки вашего конкретного ребенка к его завышенным ожиданиям, дабы "не портить картину успеваемости в классе". Итак, если вы готовы к тому, чтобы он сначала научился учиться, а потом легко, самостоятельно и настолько успешно, насколько он может, постиг школьную программу.

У многих, особенно у сверхконтролирующих родителей, есть твердое убеждение, что все дети от природы ленивы, безответственны, только и думают, как бы развлечься, набедокурить, отмазаться от работы, найти приключений на свою голову. Их убежденность небезосновательна, но применима только к тем детям, которые на минутку, на полчаса, на день вырвались из-под удушающего родительского контроля. Вот этим, конечно, хочется "оторваться" и сделать все то, что им категорически запрещали. Большинство же детей на самом деле готовы заниматься делом, вполне разумно сочетая его с отдыхом, хотят быть успешными, способны сосредоточенно работать и учиться, когда понимают, что это их дело, что оно под их управлением и контролем. Когда все победы - их, и ошибки и поражения - тоже их. Дети легче и быстрее откликаются на ту деятельность, которую они сами могут организовать, на результат которой могут повлиять, в которой сами могут распределять свое время и свои усилия.

Сейчас, имеющие возможность не работать мамы или бабушки, принимают решение и дальше не заниматься своей жизнью, а "помогать" ребенку учиться, чем создают, конечно, много проблем: и себе и ему. "Помогают" большинство из них исходя из такого рода соображений: "Он такой слабенький (отстающий, невнимательный, несобранный); его надо контролировать, а то вообще ничего делать не будет". Либо из таких: "Мне вот в детстве никто не помогал, и мне было трудно. Вот для своего ребенка я сделаю все, что в моих силах". Намерения, конечно, благие, но далеко не всегда обусловленные реальными потребностями вашего ребенка.

Большинство детей невнимательны, расторможены, не собраны потому, что

за свое дошкольное время так и не научились управлять собой. Скорее всего, потому, что многое делалось и решалось за них, потому, что им не ставили границ, либо ограждали от всего, и у него не было возможности сделать дело самому сначала и до конца. В любом случае, начало было положено до того, как он пошел в школу. Школа, скорее всего, проявила проблемы, и по большей части - проблемы даже не ребенка, а семейной системы, в которой он рос.

И как на возникшие проблемы прореагировала система? Она усилила свои прежние воздействия. Если его гиперопекали, стали опекать еще больше, если контролировали, то усилили контроль. "Он же не справляется, это очевидно!" И как будто не хотят замечать, что от всех этих мер проблема в корне не решается, наоборот, усиливается, закрепляется. Тогда сила воздействия повышается еще больше... его начинают наказывать, не добившись уговорами, начинают делать что-то за него. И он перестает учиться, или, во всяком случае, хотеть учиться (а это и так не просто в рамках нашей системы образования).

Родители все больше берут контроль в свои руки, соответственно, его все меньше остается у ребенка. Они все больше проявляют к нему свою родительскую волю, все меньше ее остается у него самого. Все больше обучение и его оценки становятся их делом, и тем меньше - его. К тому же у него вырабатывается стойкое и сильное сопротивление к их давлению (как и у любого человека, иначе чье-то внешнее давление разрушило бы личность, сломало ее). Сопротивление может быть пассивным и выглядеть как лень, саботаж, бесконечные походы в туалет, попить, поиграть, помечтать, забывание домашних заданий, откладывание уроков на потом. Или более активные формы: капризы, возмущения, скандалы, прогулы, конфликты, открытые протесты (как правило, в подростковом возрасте).

Родители в таком случае возмущенно тычут в ребенка пальцем, называя его лентяем, раздолбаем, хулиганом и т.д., в зависимости от широты словарного запаса и наивных представлений об особой действенности какого-либо эпитета. Им не хочется признавать, что не он один отвечает за проблему, в которой оказался. Они уверены, что они-то все делают правильно, это он - просто лентяй и далее по списку.

Постепенно у ребенка остается все меньше сил и желания пытаться справиться с тем, с чем ему невозможно справиться. Потому что при внешнем неусыпном контроле у него формируется достаточно сложный механизм. У него пропадает собственный мотив делать что-то, а вместе с мотивом - и энергия, которая всем нам нужна для того, чтобы делать что-то (особенно то, что делать не особенно хочется), к тому же у него растет сопротивление к этому внешнему давлению. Потому что любая психика стремится сохраниться и не быть растоптанной и уничтоженной чьими-то

намерениями, даже если эти намерения "самые благие".

Чем больше давите, тем сильнее сопротивление (если вы, конечно, уже не "сломали" вашего ребенка и не подчинили полностью вашей воле). Если ваш ребенок сопротивляется вам, вы должны радоваться, а не возмущаться. Это значит, что у него есть силы и здоровье, чтобы не дать вам уничтожить свою личность. И ваша задача - попытаться понять, что происходит, чему он так яростно сопротивляется и постараться убрать первопричину. Потому что на сопротивление уходит так много энергии, что ваш ребенок становится слабым вдвойне: у него очень мало осталось своей энергии на то, чтобы что-то сделать, потому что вы забрали у него мотив, и он вынужден тратить еще больше сил на то, чтобы не дать вам так сильно и так сразу его раздавить.

Представьте, что вам надо на работу и кто-то из ваших домашних постоянно проверяет вас, взяли ли вы с собой нужные вам документы, написали ли вы отчет. И делал бы это постоянно, из раза в раз. Вас бы это быстро утомило, но со временем вы привыкнете и как-нибудь, когда ваши домашние забудут напомнить вам про отчет, вы, конечно, забудете его дома. И с возмущением: "Ты почему мне не напомнила!" - быстро переложите, например, на жену ответственность за вашу ошибку. А она вам на это: "Я что, обязана думать про твой отчет?" И правда, не обязана. Вот и не надо было раньше лезть не в свое дело. Кто виноват? Оба. Каждый занимался не своим. Она в свое время взяла ответственность, он отдал.

А что вы будете чувствовать, если каждый день ваши близкие после того, как вы только что пришли с работы, будут вам говорить: "Садись за свой отчет, делай свои документы. Вот прямо при мне, садись и делай. Что значит, хочу передохнуть, телевизор посмотреть? А кто твой отчет за тебя будет делать? Я ж для тебя стараюсь, чтобы тебе завтра на работе не влетело!" Если бы это делала ваша жена, вы бы уже давно расстались с ней. Если ваша мама, возненавидели бы ее, при всем уважении, и стали искать варианты, как разъехаться. Это естественно - начать ненавидеть того, кто нас принуждает. И вы бы хотели, чтобы ваши дети чувствовали то же самое по отношению к вам?

А если б они (кто-то из ваших домашних) при этом еще стояли у вас за спиной, крича на вас каждый раз, когда вы в своем отчете допускаете ошибку? Вы бы стали собраннее, внимательнее и энтузиазм бы ваш вырос? А если б заставили все переписывать, "потому что не достаточно аккуратно написано", после того, как вы вымучили первые две страницы? Ну давайте, примерьте это на себя! И как? Жмет? Много злости, возмущения, протеста и никакого желания работать?

Вам легче, вы же взрослый, вы еще можете возмутиться, всех послать по своим делам и сказать, что ваш отчет - это ваше дело, и нагоняй на работе,

если что, тоже ваше дело. Можете накричать даже, стукнуть кулаком, показать, кто в доме хозяин. А ваши дети? Они не могут. Они вынуждены подавлять в себе раздражение на вас, потому что любят, боятся огорчить или, может, просто боятся ослушаться. И страх и энергия на подавление злости тоже отнимает у них силы. Не удивительно, что им не хочется учиться.

"Что вы предлагаете?! - обычно возмущенно восклицают родители на мои попытки разъяснить их непосредственное и живейшее участие в создавшейся проблеме. - Перестать его контролировать? Он тогда вообще перестанет делать уроки! И мы вообще скатимся на двойки!" Мне не хочется, конечно, им говорить, что вы-то свою родительскую двойку уже получили. Это было бы грубо... зато правда. Конечно, если сейчас, когда он уже 8-9-10 лет живет под неусыпным родительским контролем, дать ему полную свободу, это, однозначно, подставило бы его под неудачу. Особенно если дать на это ему два дня. За два дня он точно успеет только продемонстрировать весь репертуар своих невозможностей управлять собой и собственной учебой. При этом по прошествии этих двух дней его родитель с трудно скрываемым злорадством (!) ответит нам: "Я же говорил! Он не может!"

Конечно, не может. А кто бы смог? Ему предстоит этому научиться. И если другие дети учились этому в своей дошкольной жизни, причем не рискуя никаким снижением успеваемости, то именно ему сейчас предстоит это сделать с риском того, что оценки какое-то время будут очень даже не те, каких бы вам хотелось. Но нужно выбрать: либо оценки (которые в случае подобных проблем и так, как правило, невысоки), либо время для формирования у ребенка навыков самоуправления и самоконтроля. Время, в течение которого, учеба стала бы его, а не вашим делом. Время, в течение которого, он сначала будет ожидать от вас привычного "пинка", потом, не получив его, будет вас провоцировать на него или радостно забросит все, потом поймет, что учиться как-то надо и двоечником в классе все-таки быть неприятно. Потом будет постепенно учиться уговаривать себя самого, что и начнет у него выходить сначала с переменным успехом, а потом, с получением первых, честно заработанных хороших оценок, все лучше и лучше.

Если он очень привык делать все с вами и не готов добровольно от этого отказаться (что является еще более тяжелым случаем, показывающим, что ваш ребенок или совсем уж не верит в себя или очень боится ошибаться, или достаточно инфантилен, психологически незрел), то попробуйте начинать хотя бы с тех уроков, которые всегда давались ему легко. А остальные, более сложные, пусть делает сам, но может обращаться к вам за помощью, если ему что-то непонятно. Очень важно, чтобы по возможности он сам мог планировать свое время, когда что делать. Чтобы если не успевает что-то сделать, то шел бы в школу со своими не выученными уроками и получал там свои законные "двойки", расстраивался, исправлял.

Вы быстрее достигнете успеха, если будете отмечать каждый шаг все более возрастающего контроля ребенка над собой, его каждый маленький успех. Если на неудачи будете реагировать не нотацией и упреком "я же говорил, что схлопочешь "двойку"!", а попыткой вместе разобраться, почему это произошло.

Важно понимать, что вам трудно будет отдать контроль ребенку, если при этом вы не найдете, чем можно заняться вам в это время, если в вашей жизни не найдутся ваши собственные смыслы, потребности и занятия. У многих мам и бабушек сверхзабота и сверхконтроль - всего лишь компенсаторная возможность уйти от своих страхов ненужности, нереализованности, невовлеченности в профессию или призвание. Многим из них значительно легче командовать в чужой жизни, чем управлять собственной. И некоторые из них радостно хватаются за эту соломинку. Только их ребенок здесь при чем?