

## Рекомендации психолога родителям будущего первоклассника

Родители будущего первоклассника, как это не странно тоже нуждаются в подготовке «к школе».

Самое очевидное – с переходом вашего дошколенка к школьной жизни значительно изменится и его режим дня. Поэтому родителям желательно обдумать заранее, как это скажется на каждом из членов семьи. Необходимо решить, где и с кем будет находиться ребенок после школы. Возможно, у вас возникнет необходимость научить ребенка пользоваться бытовой техникой, открывать замки, готовить себе нехитрый обед и, наконец, соблюдать «правила техники безопасности». Вам будет гораздо спокойнее, если подготовку к самостоятельному пребыванию первоклассника дома вы закончите еще до 1 сентября. Продумайте все возможные проблемы, с которыми может столкнуться ребенок, и предусмотрите возможности экстренной связи с родителями. А ребенку не придется в сложные первые школьные дни испытывать дополнительный стресс от начала «самостоятельной» жизни дома в течение нескольких часов.

Родителям нужно быть готовыми к тому, что у ребенка могут возникнуть сложности. Каждый родитель в глубине души надеется, что его ребенок будет успешным учеником, лидером. И первые же неуспехи, которые, к сожалению, бывают у всех детей, очень сильно разочаровывают родителей, и родители не могут скрыть обманутые иллюзии, сильно подрывая самооценку своего чада.

С поступлением в первый класс ваш Малыш становится Школьником и приобретает новые права и новые обязанности. И свой новый социальный статус ваш ребенок примется демонстрировать незамедлительно и, прежде всего дома вам. Ваша терпеливая и понимающая позиция в этот период очень важна. Кроме того, надо быть готовым к тому, что к вашему ребенку и окружающие будут относиться иначе, более требовательно. И это касается не только кондукторов в общественном транспорте.

Не пожалейте времени и проведите домашнее «родительское собрание» БЕЗ участия ребенка. Выскажите все свои опасения и переживания, связанные с предстоящим появлением в вашей семье школьника, поделитесь ожиданиями, послушайте других членов семьи.

### Физическое состояние ребенка

Если ваш ребенок имеет хронические заболевания или проблемы со здоровьем, то заняться их устранением и профилактикой здоровья будущего первоклассника лучше заранее. С началом учебного года физическая и психологическая нагрузка на ребенка возрастет и это может неблагоприятно отразиться на его самочувствии.

Специалисты рекомендуют помимо обязательного обследования ребенка для сбора данных в медицинскую карту первоклассника посетить окулиста, если у ребенка есть наследственная предрасположенность к развитию заболеваний глаз или у него уже наблюдается снижение зрения. Посещение хирурга очень желательно тем дошколятам, у которых есть проблемы с осанкой и предрасположенность к развитию сколиоза.

Также родителям стоит обратить внимание не мелкую моторику ребенка и ее развитие. Да, да ту самую мелкую моторику, про которую упрямо твердят все специалисты по развитию малышей, начиная чуть ли не с самого рождения. Для школьника уровень развитие мелкой моторики тоже имеет значение. С началом учебы

ребенку придется овладевать навыками письма, а это потребует от ребенка значительных усилий, и чем более развита моторика руки, тем этот навык будет даваться проще.

### Режим дня

Если ваш ребенок посещал детский сад, то режим подъема и отхода ко сну для не будет новым, если же нет, то родителям стоит позаботиться заранее о том, чтобы ранний подъем не послужил для ребенка дополнительным стрессогенным фактором.

За несколько месяцев до начала учебы начинайте укладывать ребенка спать в определенное время. Конечно, будить ребенка летом каждый день в 7 утра без необходимости слишком жестокое испытание, но проследить за тем, во сколько ваш ребенок просыпается, и постараться приблизить это время к 8 - 9 часам утра возможно. Это значительно облегчит жизнь с началом учебного года.

Режим дня ребенка изменится и во второй половине дня. Ребенку необходимо будет выделить время для домашних занятий. В первом классе официально не задают домашних заданий, но учитель, как правило, старается постепенно приучить ребят к этому.

### Уверенность в себе

Немаловажно, чтобы ребенок не испытывал чувства неуверенности в незнакомой обстановке. Удостоверьтесь, что ваш ребенок наизусть твердо знает свои фамилию имя и отчество, дату рождения, адрес.

### Мотивация

На вопрос «Хочешь ли ты в школу?» большинство дошколят ответят «Да!». Но, к сожалению, уже после недели обучения у значительной части первоклассников ответ на тот же вопрос меняется на «Нет!».

Для вашего дошколенка школа представляется как некий идеальный образ, сложившийся на основе собственных впечатлений от занятий на подготовительных курсах, просмотра кинофильмов и мультфильмов, рассказов взрослых и даже мечтаний. Как же узнать чего ребенок ждет от учебы в школе? Как сделать так, чтобы его не ждало разочарование?

Единственный способ выяснить это – говорить со своим ребенком.

Расскажите о своей школьной жизни и о своем первом классе поделитесь с ребенком собственными впечатлениями и воспоминаниями. Расскажите смешные истории из своего школьного прошлого, расскажите про своих друзей - одноклассников. Устройте семейный вечер воспоминаний с просмотром фотографий вашей школьной поры. Удовольствие и пользу получит не только ваш будущий первоклассник, но и вы сами. Это, к тому же, повод побольше узнать о детстве близких людей. Настраивайте ребенка на успех в учебе, не пугайте неудачами. Приводите положительные примеры и хвалите ребенка. Приведите пример о том, как много интересного можно узнать на уроках в школе. Но не приукрашивайте, поскольку в первом классе ребенку, безусловно не раскроют все тайны вселенной.

### Внимание и память

Успехи и неудачи в учебе во многом зависят от развития памяти и внимания ребенка. К счастью, и память и внимание поддаются тренировке. Когда речь идет о старших дошкольниках, то наилучший способ развития их памяти и совершенствования внимания – игра. Конечно, специально организованная взрослым игра. Сам ребенок заниматься своим развитием в этом возрасте еще не в состоянии.

Для развития памяти и внимания разработано множество игр и упражнений, которыми родители могут пользоваться, занимаясь со своим ребенком. Но существуют полезные игры, применять которые можно без специальной подготовки и в которых дети с удовольствием принимают участие.

### *Портфель для первоклассника*

- Не лишайте малыша возможности лишней раз полюбоваться на себя с ранцем за спиной. Он любим ребенком, как залог превращения. Эти переживания сродни переживаниям невесты, когда она примеряет свадебное платье.
- Очень важно, чтобы ребенок не только примерял его, а еще и освоил пространство портфеля – все его отделения, кармашки и застёжки. Иначе первые 20 минут урока будут регулярно оборачиваться для него поисковой экспедицией в портфельные недра.
- Даже если вы – разумный родитель и приобрели малышу портфель, отделения которого поддаются счету, а замки открываются без секретного шифра, простой инструкции «Здесь у тебя лежат тетрадки, а здесь карандаши» – недостаточно. Лучше, чтобы маленький первоклассник сам определил, что и где у него будет лежать, а также потренировался несколько раз класть и доставать вещи из школьной сумки.
- Постарайтесь не гнаться за всякими достижениями технического прогресса в области канцелярии и отказаться от пеналов со встроенным будильником или говорящих калькуляторов, которые как мины взрываются именно в тот момент, когда учитель с большим трудом добился в классе тишины. Пенал должен быть прост в обращении и компактен, чтобы не занимать половину рабочей поверхности парты.
- Очень важно, так же объяснить ребенку, что портфель это символ школьной жизни и игрушкам без разрешения взрослых вход туда запрещен. Всегда существует опасность, что игрушки будут использованы не только на переменах, но и во время урока, что чревато осложнениями отношений с учителем.

### Практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников

Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".

Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка.

Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака.

Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.

Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать

обе стороны и не торопиться с выводами.

После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов.

Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным.

Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка "Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!", похвала (даже если не очень получается)- необходимы.

В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ...". Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи.

Выработайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей.

Помните, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние.

Учтите, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную.

## 3.2. Как повысить внутреннюю мотивацию школьника в обучении?



### Как повысить внутреннюю мотивацию школьника в обучении?

Что такое мотивация и какие факторы могут ее снизить, мы выяснили в предыдущих главах. Теперь мы подходим к центральному вопросу: как вы можете помочь своему ребенку вступить на путь мотивированного обучения?

К сожалению, не существует кнопки, с помощью которой можно было бы включить желание учиться, но родители могут поспособствовать появлению у ребенка внутреннего побуждения к этому. В этой главе вы узнаете о том, как создать комфортный учебный климат и необходимые условия для появления у ребенка желания учиться, а в конце книги вы найдете «План действий», который вам ясно покажет, что вы можете сделать прямо на этой неделе, в течение месяца и ближайшего полугодия.

### Окружающий мир, полный любви

Еще когда ваш ребенок был маленьким, вы каждой улыбкой, каждым ободряющим кивком и каждым нежным прикосновением вызвали в его организме выброс мотивационных нейромедиаторов, тем самым закладывая основу для дальнейшего интереса к учебе. Поэтому так важен эмоциональный климат в семье, атмосфера тепла и внимания, а также правильная интонация при похвале и критике в адрес ребенка. Кроме того, дети должны иметь возможность обсуждать с родителями свои мысли и чувства, а также происходящие события.

Исследователи мотивации считают, что ключом к независимой мотивации ребенка в отношении учебы является так называемое «авторитетное воспитание». Родители, придерживающиеся этого стиля воспитания, умеют правильно комбинировать любовь и контроль. Они устанавливают четкие границы и правила, которые понятны ребенку и работают неизменно. Одновременно такие родители всегда готовы поддержать ребенка, если ему тяжело. В таких условиях ребенок получает достаточно свободного пространства для развития самостоятельности, и родители активно его в этом поддерживают.

Нельзя лишать ребенка любви или наказывать за плохие оценки. Если ребенок будет бояться получить плохую отметку, в следующий раз он радости от учебы уже не получит. Разумнее вместе подумать, в чем была причина ошибок и как можно исправить ситуацию. Детям необходима уверенность в том, что они будут успешно развиваться, даже несмотря на низкие оценки. У них не должно создаваться впечатления, что они учатся ради оценок. Родителям следует в первую очередь интересоваться темами и содержанием уроков, а не результатами успеваемости ребенка. Таким образом они показывают ребенку, что придают большое значение тому, чему обучают в школе.

При ежедневном общении с ребенком-школьником у вас есть много возможностей влиять на него, используя вашу реакцию и личный пример. Реакции родителей показывают ребенку, как он сам должен себя воспринимать, таким образом ребенок формирует представление о себе. Приободрите его, когда ему тяжело, поддержите, чтобы он закончил дело и не сдался. Помогите ему, если он не знает, что делать дальше, похвалите, если добился успеха, разумной критикой дайте ему толчок для дальнейшего развития. Говорите

ему, что ошибки совершают все, и это совершенно нормальное явление – на ошибках учатся.

Конечно, не всегда легко бывает правильно реагировать. Времени и терпения нам часто не хватает, но есть некоторые приемы, которые могут вам помочь. Иногда достаточно пять минут помолчать или послушать анекдоты с урока физики. Или ободряюще взглянуть на ребенка, который размышляет над сочинением. Ваша задача – дать ребенку понять, что вы заинтересованы в его общем развитии, а не только в его работоспособности и успехах.

### **Свободное пространство в разумных пределах**

Мотивированные дети – это самостоятельные дети. Они прикладывают больше усилий, чтобы справиться с заданием, даже с неприятным, потому что сами понимают, зачем им это нужно. Потребность в самостоятельности – одна из трех основных психологических потребностей человека, как мы уже выяснили в первых главах.

Но как способствовать развитию в ребенке самостоятельности? Ответ парадоксален: ставя разумные ограничения. Детям необходимы ориентиры, рамки, внутри которых они могут свободно развернуться. Прежде всего это четкий, подробный распорядок дня в определенном подходящем ребенку ритме, обеспечивающий здоровый образ жизни. Он должен включать в себя время для выполнения домашних заданий и совместные обеды или ужины с семьей. Американские психологи установили, что дети, которые хотя бы семь раз в неделю садятся за стол вместе с другими членами семьи, получают значительно более высокие оценки по сравнению с другими детьми, кроме того, у них снижается риск стать наркоманами, и даже их общее физическое состояние лучше. Этот эффект достигается также, если родители достаточно много времени проводят с ребенком дома. Совместные трапезы и совместный досуг с родителями очень важны для ребенка.

Вам нужно договориться с ребенком, когда и где он будет делать домашние задания, когда идти спать или садиться за стол. Если время для занятий установлено и оно постоянно, не будет напряженных споров, пора делать уроки, или можно посмотреть еще один мультфильм. При этом простое и постоянное расписание воспринимается детьми легче, чем многочисленные правила.

Вам нужно установить для ребенка следующие правила, касающиеся школы:

- посещение школы – обязанность ребенка, как и работа по дому, о которой вы с ребенком договорились. Отлынивание не приветствуется, если только ребенок не заболел. Ребенок должен сам вовремя вставать по утрам и собирать все необходимые ему в школе вещи;
- вопрос о выполнении домашних заданий вне обсуждения. Как и когда они должны выполняться, вы можете решить вместе с ребенком;
- об оценках ребенок должен сообщать. Всегда можно спокойно все обсудить и, в случае неудач, набросать план по улучшению ситуации.

Если правила нарушены, вы должны последовательно отреагировать. Если ребенок, например, не соблюдает время, предназначенное для уроков, примите соответствующие меры. Они должны быть разумными, логичными и понятными ребенку. Например: «Если ты через десять минут не выключишь компьютер и не сядешь за уроки, не пойдешь гулять после обеда». Оставайтесь непоколебимыми в своем решении, даже если иногда это сложно.

В рамках своих возможностей детям необходимо как можно раньше принять ответственность за свое обучение на себя, при этом они должны знать, что родители их всегда поддержат. Самостоятельность не означает, что детей нужно бросить на произвол

судьбы. Помогайте при необходимости, но по возможности поменьше.

Кто собирает портфель у вас дома, кто раскрывает книгу с домашним заданием, кто читает вслух задачу? Если это не ваш ребенок, скорее меняйте ситуацию.

Объясните ребенку, как он может самостоятельно распланировать обучение, задав ему наводящие вопросы: «По каким предметам у тебя сегодня задания? С чего ты хочешь начать?» – «Как ты будешь учить стихотворение?» Проверяйте задания только тогда, когда он их закончит.

Никогда не подсказывайте ребенку ответы. Переживание успеха от самостоятельно решенного после долгих мучений уравнения дольше сохраняется в памяти, чем ответ, который подсказала мама. Последовательно выводите ребенка на правильный путь и склоняйте к самостоятельным размышлениям. Давайте ему все необходимое, побуждайте применять собственные учебные стратегии, помогайте пробовать новые методы.

Дайте ребенку возможность проверить свою работоспособность и бросить себе вызов.

При этом показывайте ему свое доверие: «Я знаю, ты сможешь все сделать самостоятельно». Предъявляйте требования высокие, но соответствующие возможностям ребенка, избегайте недооценок и переоценок.

### **Вера в собственные способности**

Успех в учебе зависит не только от врожденного таланта, но в большей степени от уверенности в своих способностях. Чтобы добиться хороших результатов, дети должны верить в то, что у них получится. Они должны чувствовать, что смогут справиться с поставленными или самостоятельно выбранными задачами.

Представление о собственном развитии и талантах, которое складывается у ребенка, оказывает огромное влияние на его готовность пробовать свои силы в трудных делах. Каждый ребенок рождается с определенным генетическим потенциалом, но на его развитие сильно влияет окружающая среда, поэтому заложенный потенциал может либо вырасти благодаря стимулам, либо уменьшиться из-за их отсутствия. Уровень интеллекта детей, которых не стимулируют должным образом дома, снижается.

Уже в возрасте 10-12 лет дети имеют четкое представление о своем уме и своих недостатках: тот, кто понимает, что способности можно развить, добивается лучших результатов в учебе. Мнение ребенка о его собственном интеллектуальном развитии и талантах можно изменить. Достаточно объяснить ребенку, что человеческий мозг постоянно совершенствуется в ходе обучения, в нем образуются новые нервные клетки и связи между ними, а значит мозг можно тренировать, как мускулы, и эта тренировка имеет смысл.

Помогите ребенку понять, как его старания приводят к нужным результатам, это тоже будет способствовать развитию у него динамического представления о себе. Подчеркните, чего он добился благодаря упражнениям, учению, упорству или правильным стратегиям. Не должно быть фраз типа: «Мне просто повезло» или «Задания были легкими» и тем более таких: «Немецкий – такой предмет, где или везет, или не везет» и «Либо ты математик, либо нет».

Побуждайте ребенка ставить перед собой реальные цели, оценивая при этом, сможет ли он их добиться. Это повышает чувство самоэффективности. Напоминайте ему о его прошлых достижениях, сравнивайте своего ребенка с ним самим пол года назад, а не с другими детьми.

Задумывайтесь о том, какое мнение о школе и определенных «ненавистных предметах» складывается у вашего ребенка. Возможно, после нескольких плохо написанных контрольных работ у него появилось убеждение, что у него нет способностей к английскому языку или он слишком глуп для математики, вследствие чего нет больше смысла стараться.

### **Эмоциональное развитие**

Способность справляться с отрицательными чувствами не только играет важную роль в учебе, но и в целом помогает человеку успешно идти по жизни. Если ребенок научится преодолевать гнев, раздражение и страх, он разовьется в счастливую, сильную и мотивированную личность.

В школьной жизни ребенок переживает массу эмоционально сложных ситуаций: разочарование, если контрольная работа не удалась, гнев и раздражение, если уравнение по математике снова не сходится, волнение, когда предстоит трудный экзамен.

Дети только тогда могут научиться справляться со своими чувствами, когда они перестанут бояться их выражать. Как люди живут с чувствами, как справляются с неприятными ситуациями, как выражают гнев и радость – за всем этим дети наблюдают и одновременно учатся, и в первую очередь примером для них является вы, его родители. В вопросах выражения эмоций вы – модель, на которую ориентируется ребенок, поэтому:

1. Четко выражайте чувства. Например: «Я сердита на папу, потому что он так поздно пришел».

2. Обращайте внимание на то, что волнует ребенка.

Наблюдайте за его жестиком, мимикой и интонацией. Как он себя ведет, когда занят каким-нибудь делом – он внимательный, беспокойный, сердится или боится? Расспросите его, что он чувствует, если не уверены, что ему удастся справиться с ситуацией.

3. Разговаривайте о чувствах и объясняйте, почему другие так или иначе реагируют или ведут себя («возможно, Даша обидела тебя потому, что приревновала тебя к Игорю – ты играл с ним, а про нее совсем забыл»). Знакомьте своего ребенка с его собственными разными эмоциями. Помогайте ему выражать свои чувства и понимать чувства других.

4. Реагируйте разумно на эмоции ребенка – утешайте, если он печалится, не высмеивайте, если он стесняется, и так далее. Выражайте понимание, например, кивая в знак согласия. Не вмешивайтесь сразу, сначала дайте ему возможность самому справиться со своими ощущениями.

5. Если вы замечаете, что ребенок недооценил ситуацию и собирается впасть в ярость или отчаяние, вы должны ему помочь. Повлияйте на его чувства, переключив, например, его внимание на что-нибудь другое, успокоив, взбодрив или обняв. Когда кризисная ситуация пройдет, пропадет злость и можно будет спокойно поговорить друг с другом, объясните, что он неправильно себя повел.

6. Если ребенок озадачен, например, каким-то школьным неприятным происшествием или ссорой с братом или сестрой, ему не до учебы. Такие ситуации необходимо разьяснять перед тем, как он начнет делать домашние задания, чтобы негативные чувства не «перешли» на письменный стол.

7. Понаблюдайте за своими собственными чувствами: вы уже на взводе, когда ребенок наконец садится заниматься? Вы теряете терпение, если он чего-то не понимает сразу? Вы

его ругаете за нежелание учиться? Осторожно! Попробуйте сначала справиться с собственным раздражением, а уж потом спокойно и по-доброму объясните ребенку, что домашнее задание не такое уж и сложное и у него обязательно все получится. Таким образом вы в некоторой степени сможете предотвратить плохое настроение своего ребенка.

8. Помогайте ребенку преодолевать негативные чувства. Иногда достаточно сказать лишь: «В следующий раз у тебя точно все получится. Просто попробуй еще раз». Если ребенок получил «двойку» за контрольную, утешьте его, а не ругайте: «Подумай только, сколько еще контрольных работ тебе предстоит написать – стоит ли огорчаться из-за одной неудачи!»

9. Научите ребенка управлять своими чувствами. Объясните ему, как...

- правильно работать над ошибками. Вместо того чтобы бесконечно переживать из-за плохо написанной работы по английскому, разумнее подумать, почему так получилось, и в следующий раз добиться лучших результатов;
- разрабатывать планы решения проблем;
- переосмысливать неприятные ситуации;
- бороться с негативными чувствами, отвлекаясь на другие мысли и давая себе передышку;
- и кого просить о помощи, если он сам не справляется с проблемой;
- успокоиться, сосчитав про себя (или вслух) до десяти, особенно когда кажется, что вот-вот взорвешься от злости;
- можно выпустить пар, громко выругавшись, чтобы потом спокойно продолжить работу;
- подбодрить самого себя, вспомнив о прошлых успехах;
- не отвлекаться во время работы. Умение сосредотачиваться чрезвычайно важно при обучении.

### **Выносливость**

Для хорошей успеваемости выносливость не менее важна, чем умственное развитие или талант. Люди, которые умеют добиваться своего, становятся лучшими и в школе, и в профессии, и в других областях. Хорошие оценки не преподносятся на серебряном блюдечке – нужно постараться, чтобы их получить. В школе дети постепенно понимают, что успех приходит не сразу, нужны труд и терпение.

Чтобы научить ребенка контролировать себя и идти к своей цели, прежде всего перестаньте исполнять желания своего отпрыска немедленно, научитесь говорить ему «нет». Объясните ребенку, что те вещи, которые требуют большого труда, тоже необходимы и не надо бросать дело только потому, что оно сложное. Дети учатся подавлять свои измененные инстинкты на примере родителей. Если папа забывает погладить свои рубашки и утром ему нечего надеть на работу, а мама пропускает родительское собрание в школе, хотя обещала там быть, стоит ли ожидать, что их ребенок будет ответственно относиться к своим обязанностям? А как часто вы сидите перед телевизором, вместо того чтобы почитать книгу или хотя бы поговорить друг с другом?

Вы можете помочь ребенку, устроив ему небольшие тренировки выносливости дома. Введите традицию во время ужина оставаться сидеть за столом, пока все не закончат есть. Поручите ребенку какие-нибудь обязанности по хозяйству. Например, пусть он каждый

вечер выносит мусор, убирает со стола и моет посуду. Чистить клетку своего хомячка и кормить его вообще должно стать для ребенка само собой разумеющимся. Когда дети привыкают регулярно выполнять определенные работы по дому у них не вызывает удивления тот факт, что школьные домашние задания тоже требуют ежедневного выполнения.

### **Справедливое вознаграждение, справедливая критика**

Если родители интересуются учебной работой своих детей, то замечают его успехи иногда даже раньше, чем учителя. В этом случае вы можете дополнительно поощрить ребенка, похвалив его достижения. Только помните, что общие комплименты на детей не действуют, хвалите за конкретные дела и успехи. Очень часто родители совершают ошибку, ожидая от ребенка наилучших результатов по всем предметам, не думая о том, что ребенок, возможно, в какой-то области слабее, а в другой сильнее. Для того, кто месяцами получал «тройки с минусом», «четверка» уже огромное достижение. Необходимо учитывать как сложность задания, так и способности ребенка. Если родители хвалят ребенка за что-то, думая при этом, что он мог бы и лучше себя показать, они допускают ошибку. У ребенка складывается впечатление, что можно и не сильно стараться, все равно похвалят. Попробуйте спрашивать с ребенка соразмерно, не завышая требований. Не только за результаты нужно хвалить ребенка, но и за его старание, даже если он не добился чего-то особенного. Очень эффективна неожиданная похвала: одобрение, на которое ребенок не рассчитывал, остается в его памяти надолго.

Если хотите похвалить ребенка, лучше отметить не результат, а проделанную работу, потраченные усилия, которые привели к высокой оценке, чтобы ребенок осознал значение собственного труда и предпринятых усилий – это важно для его динамического представления о себе. Например: «Ты молодец, что придумал учить слова по карточкам».

Если вы используете в качестве награды удовлетворение каких-либо желаний ребенка или делаете ему подарки за успехи в школе, объясните ему, что главное не получить вознаграждение за старания, а приобрести полезные знания. Подчеркивайте, что вознаграждением вы только хотели показать, что вы оценили результат его труда. Он должен радоваться собственным достижениям, а не вашим подаркам.

Особенно эффективно действуют не материальные награды, а приятные события, которые родители и дети переживают вместе, например поход в зоопарк или незапланированная игра в футбол с папой. Важно, чтобы награда по возможности соответствовала достижению, тогда в памяти ребенка останется положительная связь.

Не всегда в учебе и быту все идет гладко. Комната снова не убрана, домашние задания сделаны кое-как, за контрольную поставили «тройку». В этом случае можно и даже необходимо поругать ребенка. Выражайте претензии обоснованно и по возможности в нейтральном тоне. Объясните своему ребенку, что критика вовсе не означает, что вы его меньше любите из-за того, что он вас огорчил. Ваше отношение должно быть четко сформулировано, соответствовать ситуации, при этом быть не унижительно для личности ребенка. Не стоит говорить: «Ты никогда не убираешь свою комнату. Ты неряха!», лучше так: «Ты нарушил нашу договоренность и не убрал свою комнату. Ты меня огорчил». Такие категоричные и оскорбительные заявления, как, например, «Ты что, вообще ничего не можешь понять?» или «К языкам у тебя нет таланта!» губительны для ребенка. Подобные комментарии разрушают его чувство собственного достоинства. Намного лучше действуют такие слова: «Формула, которую ты применил, правильная, но тебе нужно еще раз проверить результат». Если ребенок приносит домой плохие оценки, стоит выяснить причины: «Я думаю, ты слишком поздно начал готовиться к контрольной работе, может такое быть?» Объясните своему ребенку, что дело не в недостатке у него способностей, а в том, что он не приложил должных усилий.

## **Любознательность**

Если учебный материал вызывает у ребенка интерес, он будет больше стараться понять его и соответственно достигнет успехов в учебе. В этом случае автоматически включается внутренняя мотивация.

Вы можете воспитать в ребенке желание познавать мир! Восемьдесят процентов своих общих знаний, как считают эксперты, дети получают за пределами школы. Водите ребенка на выставки, в музеи, научные центры, читайте с ним вместе познавательные книги, листайте энциклопедии, смотрите научно-популярные фильмы. Если вы позволите ребенку применить знания о единицах измерения с урока математики при приготовлении пирога дома, новые знания закрепятся в его памяти намного лучше.

Дети, которые получают знания где-либо помимо школы и много общаются с разными людьми, меньше боятся неудач и уверены в своей способности справляться с проблемами. Это важные факторы для возникновения учебной мотивации.

Вы можете повлиять даже на IQ (уровень интеллекта) своего ребенка. Чем разнообразнее стимулы, получаемые ребенком, – будь то путешествие в горы, катание на лодке или поход в музей – тем активнее работает его мозг и, в частности, память, тем выше становится его интеллект и тем проще ребенку будет в дальнейшем усваивать новую информацию в школе.

### 3.3. Причины возникновения тревожности в младшем школьном возрасте

Каждому ребенку присущи определенные страхи. Однако если их очень много, то можно говорить о проявлении тревожности в характере. Авторы книги «Эмоциональная устойчивость школьника» Б.И. Кочубей и Е.В. Новикова считают, что тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

- противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями, либо родителями и школой. Например, родители не пускают ребенка в школу из-за плохого самочувствия, а учитель ставит «двойку» в журнал и отчитывает его за пропуск урока в присутствии других детей;
- неадекватными требованиями (чаще всего завышенными). Например, родители неоднократно повторяют ребенку, что он непременно должен быть отличником, не могут и не хотят смириться с тем, что сын или дочь получает в школе не только «пятерки» и не является лучшим учеником класса;
- негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение. Например, воспитатель или учитель говорит ребенку: «Если ты расскажешь, кто плохо себя вел в мое отсутствие, я не сообщу маме, что ты подрался».

Процесс формирования тревожности проходит в несколько этапов. На первом этапе происходит ее зарождение. Этот момент связан с формированием динамического опорного ядра, состоящего из психических процессов, в которых тревожность проявляется. Второй этап характеризуется выраженностью тревожности и ее закреплением в конкретной деятельности и поведении. На третьем этапе сформированное новообразование, приобретая характер свойства личности – личностной тревожности, само репродуцирует психические состояния, благодаря которым оно возникло.

Помимо детско-родительских отношений причиной возникновения тревожности могут выступать особенности взаимодействия в системе «учитель-ученик». К особенностям взаимодействия относятся: превалирование авторитарного стиля общения или непоследовательности требований и оценок.

И в первом и во втором случаях ребенок находится в постоянном напряжении из-за страха не выполнить требования взрослых, не «угодить» им, приступить жесткие рамки. Жесткие рамки, устанавливаемые авторитарным педагогом, нередко подразумевают и высокий темп занятия, что держит ребенка в постоянном напряжении в течение длительного времени и порождает страх не успеть, или сделать неправильно.

Дисциплинарные меры, применяемые таким педагогом, чаще всего сводятся к порицаниям, окрикам, отрицательным оценкам, наказаниям.

Смена социальных отношений, часто представляющая для ребенка значительные трудности, также может стать причиной развития тревожности. Так многие дети с приходом в учебные учреждения становятся беспокойными, плаксивыми замкнутыми. Тревожное состояние, эмоциональная напряженность связаны главным образом с отсутствием близких для ребенка людей, с изменением окружающей обстановки, привычных условий и ритма жизни. На возникновение и развитие тревожности у детей также влияет ситуация соперничества, конкуренции. Особенно сильную тревожность она будет вызывать у детей, воспитание которых проходит в условиях гиперсоциализации. В этом случае дети, попадая в ситуацию соперничества, будут стремиться быть первым, любой ценой достигнуть самых высоких результатов.

## Методы работы с тревожными детьми

Работа с тревожным ребенком сопряжена с определенными трудностями и, как правило, занимает достаточно длительное время.

*Специалисты рекомендуют проводить работу с тревожными детьми в трех направлениях:*

1. Повышение самооценки.
2. Обучение ребенка умению управлять собой в конкретных, наиболее волнующих его ситуациях.
3. Снятие мышечного напряжения.

### Повышение самооценки

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращаться к ребенку по имени, хвалить его даже за незначительные успехи, отмечать их (успехи) в присутствии других детей. Но надо учитывать и то, что похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Желательно, чтобы тревожные дети как можно чаще участвовали в играх в кругу, которые помогут им узнать много приятного о себе от окружающих, взглянуть на себя «глазами других детей». А чтобы о достижениях каждого ребенка узнали окружающие, в классе можно оформить стенд «Звезда недели», на котором раз в неделю вся информация будет посвящена успехам конкретного ребенка.

Каждый ребенок, таким образом, получит возможность быть в центре внимания окружающих. Количество рубрик для стенда, их содержание и расположение обсуждаются совместно взрослыми и детьми.

Можно отмечать достижения ребенка в ежедневной информации для родителей (например, на стенде «Мы сегодня»). Такое сообщение даст лишнюю возможность родителям проявить свою заинтересованность. Ребенку же будет легче отвечать на конкретные вопросы, а не восстанавливать в памяти все, что происходило в группе за день.

Позитивная информация очень важна и для взрослых, и для детей, для установления взаимопонимания между ними. Причем нужна она для родителей детей любого возраста. Таким образом, использование наглядной формы работы помогает решить сразу

несколько педагогических задач, одна из которых — повышение уровня самооценки детей, особенно тех, у кого высокая тревожность.

Обучение детей умению управлять своим поведением.

Как правило, тревожные дети не сообщают о своих проблемах открыто, а иногда даже скрывают их. Поэтому если ребенок заявляет взрослым, что он ничего не боится. Это не означает, что его слова соответствуют действительности. Скорее всего, это и есть проявление тревожности, в которой ребенок не может или не хочет признаться.

В этом случае желательно привлекать ребенка к совместному обсуждению проблемы. В школе можно на примерах литературных произведений показать детям, что смелый человек — это не тот, кто ничего не боится (таких людей нет на свете), а тот, кто умеет преодолеть свой страх. Желательно, чтобы каждый ребенок сказал вслух о том, чего он боится. Можно предложить детям нарисовать свои страхи, а потом в кругу, показав рисунок, рассказать о нем. Подобные беседы помогут тревожным детям осознать, что у многих сверстников существуют проблемы, сходные с теми, которые характерны, как им казалось, только для них.

Конечно, все взрослые знают, что нельзя сравнивать детей друг с другом. Однако когда речь идет о тревожных детях, этот прием категорически недопустим. Кроме того, желательно избегать состязаний и таких видов деятельности, которые принуждают сравнивать достижения одних детей с достижениями других. Иногда травмирующим фактором может стать проведение даже такого простого мероприятия, как спортивная эстафета. Лучше сравнить достижения ребенка с его же результатами, показанными, например, неделю назад. Даже если ребенок совсем не справился с заданием, ни в коем случае нельзя сообщать родителям: «Ваша дочь хуже всех выполнила аппликацию» или «Ваш сын закончил рисунок последним».

Если у ребенка проявляется тревога при выполнении учебных заданий, не рекомендуется проводить какие-либо виды работ, учитывающие скорость. Таких детей следует спрашивать не в начале и не в конце урока, а в середине. Нельзя подгонять и торопить их.

Обращаясь к тревожному ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз.

Совместное с взрослым сочинение сказок и историй научит ребенка выражать словами свою тревогу и страх. И даже если он приписывает их не себе, а вымышленному герою, это поможет снять эмоциональный груз внутреннего переживания и в какой-то мере успокоит ребенка.

Так же можно использовать прием отработки конкретного навыка. Ребенок представляет себя в роли какого-либо сказочного героя в тревожащей для него ситуации. Например, они играют в школу, многократно повторяя ситуацию, которая их волнует.

Очень полезно применять в работе с тревожными детьми ролевые игры. Разыгрывать можно как знакомые ситуации, так и те, которые вызывают особую тревогу ребенка (например, ситуация «боюсь учителя» даст ребенку возможность поиграть с куклой, символизирующей фигуру педагога; ситуация «боюсь войны» позволит действовать от имени фашиста, бомбы, то есть чего-то страшного, чего боится ребенок).

Игры, в которых кукла взрослого исполняет роль ребенка, а кукла ребенка — роль взрослого, помогут ребенку выразить свои эмоции, а вам — сделать много интересных и важных открытий. Тревожные дети боятся двигаться, а ведь именно в подвижной эмоциональной игре (война, «казаки-разбойники») ребенок может пережить и сильный страх, и волнение, и это поможет ему снять напряжение в реальной жизни.

## Снятие мышечного напряжения

Желательно при работе с тревожными детьми использовать игры на телесный контакт. Очень полезны упражнения на релаксацию, техника глубокого дыхания, занятия йогой, массаж и просто растирания тела. Еще один способ снятия излишней тревожности — раскрашивание лица старыми мамиными помадами или красками. Можно также устроить импровизированный маскарад, шоу. Для этого надо приготовить маски, костюмы или просто старую взрослую одежду. Участие в представлении поможет тревожным детям расслабиться. А если маски и костюмы будут изготовлены руками детей (конечно, с участием взрослых), игра принесет им еще больше удовольствия. Состояние тревоги, как правило, сопровождается сильным зажимом различных групп мышц именно поэтому необходимо проводить различные игры и упражнения, способствующие расслаблению ребенка. Такие игры и упражнения могут проводиться как в индивидуальной, так и в групповой форме.