

# Заметки психолога

## В этом выпуске:

<b>ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА</b>	<b>2-3</b>
<b>НУЖНА ЛИ ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОГО</b>	<b>3-4</b>
<b>ОБЪЕМ ПОМОЩИ</b>	<b>4</b>
<b>ОБЩЕНИЕ С УЧИТЕЛЕМ</b>	<b>5</b>
<b>НУЖНЫ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ</b>	<b>5</b>
<b>КРИЗИС, ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ</b>	<b>6</b>
<b>ГОВОРИМ О РЕПЕТИТОРЕ</b>	<b>6</b>
<b>СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ</b>	<b>7</b>
<b>СКАЗКОТЕРАПИЯ «ЧАСЫ»</b>	<b>8</b>

## ДЕЛАЕМ УРОКИ БЕЗ СТРЕССА

Часто выполнение домашнего задания, это стресс не только для ребенка, но и для родителей. Данная деятельность осложняется еще дополнительными факторами, которые могут вызывать стресс и в итоге стресс+стресс=стресс, раздражительность, агрессия, подавленность и т.д. Ниже будут даны советы родителям, как сделать жизнь ребенка более спокойной, а спокоен ребенок, спокойны и родители.

1. Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос.
2. Не торопите, умение рассчитывать время – Ваша задача, и если это Вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.
3. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри не балуйся», «Веди себя хорошо», «Чтобы сегодня не было плохих

отметок» и т.д.. Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него трудный день.

4. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как Вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет, много времени.
5. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда расскажет все сам.
6. Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем

происходил без ребенка.

7. После школы не торопите садиться за уроки, необходимо 2 – 3 часа отдыха. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов. Занятия вечером бесполезны, завтра придется все начинать сначала.
8. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15 – 20 минут занятий необходимы 10 – 15 минутные «переменки».
9. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна Ваша помощь, наберитесь терпения.
10. Контактное время это важно.
11. Единая тактика общения всех взрослых в семье с ребенком,

## ОРГАНИЗАЦИЯ ПРОЦЕССА

Ежедневно дети возвращаются домой, нагруженные всем тем, что надо выучить, выполнить, написать...

«Первый вопрос - время, чтобы окончательно покинуть школьный мир и войти в домашний, - объясняет школьный психолог Наталья Евсикова. - Детям младше 13 лет для этого необходимо от 45 минут до 2 часов (на обед, игры, в том числе и подвижные). Пока отложите разговоры о школе: ребенку вряд ли удастся переключиться, если прямо с порога ему придется отвечать на вопросы о контрольной по математике».

**Золотое правило: превратить выполнение домашних заданий в ежедневный ритуал, происходящий в определенный час, в одном и том же месте.**

Такие рамки помогают упорядочить процесс обучения. «Лучшее время для выполнения домашних заданий - с 15 до 17-18 часов, - говорит доктор биологических наук, директор Института возрастной физиологии РАО Марьяна Безруких. - Что делать, если уже поздно, а ребенок еще чего-то не сделал? Сегодня - ничего: вы этого просто не успели. Можно попробовать вернуться к

недоделанному с утра, встав пораньше или повторив задание по дороге в школу». А вот длительность занятий может быть разной: у каждого ребенка свой ритм; разным бывает и объем заданий. «Школьникам трудно сделать все в один присест, - продолжает Марьяна Безруких. - В 8-12 лет идеальное время для работы - полчаса без перерыва. Сверх этого времени детям трудно концентрироваться». Поэтому необходимы перерывы - 5-10 минут, за которые ребенок может расслабиться, изменить позу, снять напряжение зрения. Можно выпить стакан сока, съесть яблоко или дольку шоколада».

**«Не завышайте Ваши ставки!»**

Психолог Татьяна Бедник рассказывает о подводных камнях, которые подстерегают детей и родителей в процессе работы над домашними заданиями. И о ролях, которые принадлежат каждому члену семьи.

«Почему домашние задания нередко становятся настоящим кошмаром для родителей?»

Чаще уроками занимается мама. Она чувствует, что выполняет свой долг, если умеет заставить ребенка работать; когда это не выходит, ей кажется, что она плохая мать.



«Что чувствует ребенок в этот момент?»

Ему кажется, что он не нравится своим родителям, что они не верят в него – и теряет самоуважение. А когда домашние задания превращаются в мучение, ребенок нередко перестает находить смысл и в школьной работе.

«Как выйти из этой ситуации?»

Объясните ребенку, что Вы его не обвиняете. Скажите прямо: «Я нервничаю, потому что наши занятия вызывают у меня плохие воспоминания». Расскажите о своих школьных проблемах и о том, как Вы их преодолели; детям необходимо знать: с этим можно справиться. Это важный момент и для того, чтобы подумать о месте каждого в семье, об отношениях между родителями и детьми.

«Какова роль отца?»

Его слова должны приносить умиротворение. Он должен быть тем, кто пресекает конфликт, дает и матери и ребенку ощущение уверенности в том, что они справятся с этими временными трудностями.

«Какие советы Вы бы дали родителям?»

Не делайте слишком большие ставки на школьные успехи ребенка! Завышенные ожидания приводят лишь к гигантским разочарованиям. Тот, кого переоценивают, тяжело переживает испытание реальностью. И не шантажируйте детей будущим. Нет смысла говорить 8 – летнему ребенку о поступлении в университет или пугать безработицей. Для него это слишком далекая перспектива. Ваша цель – помочь ребенку стать самостоятельным. Это достигается через удовольствие. Ребенок, работающий с удовольствием, видит смысл в том, что делает. Лучшая помощь – это искренний интерес к тому новому, что он узнал, а не к его оценкам. Не забывайте детям напоминать, что Ваши чувства не зависят от времени, затрачиваемого на приготовление домашних заданий, или от оценок, которые он приносит из школы.

## НУЖНА ЛИ ПОМОЩЬ ВЗРОСЛОГО

Да, потому что без его присутствия детям еще трудно организовать свою работу. «Им требуется несколько лет, чтобы научиться самостоятельно работать и управлять своим расписанием, - говорит Наталья Евсикова. – Оставаясь с заданиями один на один, ребенок рискует «застрять» на одном упражнении, полчаса перечитывать условие задачи, не двигаясь дальше...» Кроме того, детям необ-

ходимо одобрение сделанного. Присутствие взрослого (не обязательно мамы или папы – важно, чтобы это был человек, которому ребенок доверяет) успокаивает их и подпитывает веру в собственные силы. Если у Вас нет возможности быть рядом каждый день **ДОГОВОРИТЕСЬ** о правилах выполнения домашних заданий.

Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а Вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделывает остальное. «Не заставляйте ребенка переписывать все, если в работе обнаружили какие – то непринципиальные ошибки, - предостерегает *Марьяна Безруких*. - Просто научите его аккуратно их исправлять в уже выполненном задании». В некоторых семьях принято делать всю работу на черновике: родители проверяют его вечером и ближе к ночи

## ОБЪЕМ ПОМОЩИ

Когда родители рядом, ребенку может показаться, что они полностью в его распоряжении. «Ему необходимо знать, что взрослые присутствуют не для того, чтобы за него делать уроки, - объясняет *Марьяна Безруких*. - Вы можете вместе посмотреть, что задано, спланировать работу, помочь ее начать и... заняться своими делами, уточнив, что будете рядом, если ему понадобится помощь. Позже вы сможете вместе проверить выполненное задание».

Не стоит сидеть с ребенком и следить за каждым движением его руки. «Контролируя любой его шаг, мы лишаем его возможности стать самостоятельнее, снимаем с него ответственность, -

полусонный ребенок переписывает задания на белом. И, конечно, делает новые ошибки. «Нет ничего хуже тупого механического переписывания, уверена *Наталья Евсикова*. - В черновике можно потренироваться в написании отдельных букв и слов, посчитать в столбик или решить задачу. Но не нужно, например, выполнять начерно все упражнение по русскому языку, чтобы потом переписывать его в тетрадь».

**Научите его ставить правильные вопросы, чтобы самому продвигаться в рассуждениях.**

продолжает *Марьяна Безруких*. - Именно поэтому так много 11-12-летних детей не умеют делать домашние задания без участия взрослых». *Еще одно правило: не решай те за него, а учите ставить правильные вопросы, чтобы продвигаться в своих рассуждениях и решать задачи САМОСТОЯТЕЛЬНО.*

Например: «Что нужно сделать, чтобы разделить это число на два?»; «Ты хочешь спрягать этот глагол, а знаешь, к какому спряжению он относится?». В результате ребенок почувствует радость и подъем от того, что смог выполнить задание сам. Одновременно он учится находить собственный метод работы, быть самостоятельным.

## ОБЩЕНИЕ С УЧИТЕЛЕМ

Некоторые родители считают домашние задания слишком тяжелыми или даже бесполезными. Другие требуют от учителя дополнительных упражнений. И в том, и в другом случае, настаивая на своем, они... мешают развитию ребенка! *Первый подход отрицает его способности и снижает желание прилагать усилия; второй излишне давит и может привести к тому, что ребенок вообще откажется выполнять домашние задания. Обе позиции возникают, когда у родителей не складываются нормальные, доверительные отношения с учителем и школой вообще.* «Сотрудничайте с учителями, - призывает *Марьяна Безруких*. - Если у вас есть вопросы, связанные с выполнением домашних заданий, обсуждайте их.

Методики меняются очень быстро, и ваш ребенок наверняка учится уже не по тем программам, по которым учились вы. Учитель может дать точный совет, как комфортнее и продуктивнее заниматься дома». Стоит ли настаивать на том, чтобы ребенок сам выяснил в классе непонятные вопросы? *«Дети часто не знают, как попросить учителя объяснить, не умеют сформулировать, что именно им не ясно, - объясняет Марьяна Безруких. - Ребенка нужно специально этому учить, и это задача родителей».*

## НУЖНЫ ЛИ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ

Иногда после завершения обязательной работы может оказаться полезным предложить ребенку один-два дополнительных вопроса, чтобы убедиться, что он действительно хорошо усвоил тему.

Чтобы эти вопросы не воспринимались как наказание, объясните ему: «Тебе было непросто справиться с этой задачей; попробуй для проверки решить еще одну, чтобы в школе чувствовать себя совсем уверенно и свободно». Еще эффективнее предложить сыну или дочери

практическое и одновременно игровое применение полученных знаний.

«Например, решив задачку по математике, можно прочитать кулинарный рецепт и рассчитать количество продуктов, а написав диктант, поискать определения слов в словаре или интернете», - советует *Наталья Евсикова*. Но не стоит впадать и в другую крайность, превращая в уроки все интересное. *Требовать от ребенка слишком многого - верный способ внушить ему отвращение к учебе.*

## КРИЗИС, ЧТО С НИМ ДЕЛАТЬ?

Если вы вдвоем сидите над тетрадью уже битый час, а ребенку все никак не удастся, не только усвоить, но и даже по-вторить простейшее правило; если вы раздражаетесь, не можете сдержаться, выходите из себя и повышаете голос - значит, в вашей совместной работе над домашними заданиями наступил кризис. В такой ситуации не стоит настаивать на своем - не кричите и не требуйте повторить все снова и снова. Просто закройте учебник или тетрадь и займитесь чем-нибудь другим - вы сможете вернуться к заданиям чуть позже или следующим утром.

*«Когда родители все время раздражаются и*

*негодуют, домашние задания рискуют превратиться в источник всеобщего напряжения. А дети в результате станут испытывать постоянное чувство вины и могут вообще потерять желание работать, потому, что будут бояться вновь нас разочаровать»,* - поясняет Наталья Евсикова. Если, помогая ребенку с уроками, родители постоянно чувствуют нетерпение и выходят из себя, стоит перепоручить эту ежедневную обязанность другому взрослому, например студенту-репетитору или кому-то из родственников - им будет проще держать дистанцию, необходимую для рабочих отношений.

## НАНЯТЬ ИЛИ НЕ НАНЯТЬ, ВОТ В ЧЕМ ВОПРОС. ГОВОРИМ О РЕПЕТИТОРЕ

Сегодня все больше родителей - перфекционистов стремятся предвосхитить учебные проблемы своих детей, а потому обращаются за помощью к специалистам по разным предметам. Естественно, речь не идет о подготовке к поступлению в институт. Другой вполне законный повод для звонка репетитору - действительно явное отставание. «О дополнительных занятиях стоит подумать, если пробелы в знаниях были замечены учителем, - считает *Наталья Евсикова*. - В противном случае у ребенка может появиться чувство, что вы слишком

бес-покоитесь («Значит, со мной не все в порядке?») и не доверяете ему. В такой ситуации он ощущает постоянную тревогу, замыкается в себе. Только реальные потребности оправдывают использование частных уроков». Важно обсудить с ребенком идею дополнительных занятий, чтобы он не воспринял их как наказание: «Я надеюсь, что школе, на обычных уроках, тебе станет легче».

**Школьные годы детей возвращают нас к собственным школьным воспоминаниям.**

## СВОБОДНОЕ ПЛАВАНИЕ

Рано или поздно в жизни каждого родителя должен наступить долгожданный момент, когда его ребенок начнет самостоятельно делать большую часть домашних заданий. Это означает, что он уже научился учиться, самостоятельно планировать работу и свое время. Но этот момент приходит у каждого в свой срок. Каким образом его определить? Единственный способ - быть внимательными к индивидуальному ритму ребенка и ни в коем случае не сравнивать его с одноклассниками. Вы можете вспомнить, как он учился ходить: сначала вы помогали ему найти равновесие, поддерживая за обе руки, потом ему стало хватать одного вашего пальца, а вскоре он решил отпустить и его. Так и с домашними заданиями: самостоятельность приобретается постепенно. Сначала начните проверять домашние задания через день, затем - раз в три-четыре дня. «Если у ребенка, получается, самостоятельно работать, если он умеет ставить вопросы, позволяющие ему продвигаться в своих рассуждениях, вам уже не нужно «сидеть над уроками» вместе с ним», - считает *Марьяна Безруких*. Но родительское присутствие и доброжелательный взгляд на законченную работу - пусть проверка и обсуждение заданий

происходят хотя бы раз в неделю - еще будут оставаться необходимыми, примерно до возраста 13 лет. К этому времени определенный этап можно считать завершенным:

- либо ваш ребенок осознал цели обучения и стал самостоятельным, и тогда вы можете дать ему полную свободу,
- либо он бунтует против домашних заданий... и вам будет необходимо искать новые способы совместных занятий - в группе, вместе с кем-нибудь из его друзей, со старшим братом или же другими родственниками...

Во всяком случае, лет через пять-шесть совместной работы над домашними заданиями можно надеяться увидеть свет в конце туннеля, не забывая, впрочем, о своей роли родителя, всегда внимательного к успехам своего ребенка.

**Ребенок, который получает удовольствие от своей работы, видит смысл в том, что он делает.**

# СКАЗКОТЕРАПИЯ «ЧАСЫ»

**Возраст:** 7-12 лет.

**Направленность:** Неорганизованность. Трудности усвоения порядка. **Ключевая фраза:** «Порядок!? Это как?»

На самом обыкновенном письменном Столе самого обыкновенного Мальчика, едва виднеясь за разными ручками, тетрадками и линейками, разложенными в ужасном беспорядке, стояли Электронные Часы.

Стояли они во всех смыслах этого слова. Выглядывая из-за подставки для ручек, они печально темнели погасшим гладким окошком, за которым уже давно не светились яркие зеленые цифры. Погасли они в один грустный день, когда маленькое сердечко Часов, батарейка, перестало работать.

И вот тогда-то и появился на письменном Столе одного мальчика беспорядок. Ведь никто с того момента не знал, который час.

Семейство Карандашей стало постоянно опаздывать в Пенал, длинный и деревянный, который уже несколько лет служил им транспортом в школу, и некоторые Карандаши даже оставались дома. Шариковые Ручки слишком поздно принимались писать примеры, и Тетради из-за этого пестрели красными чернилами учительницы.

Лампа, наоборот, прежде времени выключалась, думая, что уже время ложиться спать, и все в темноте попадали в аварию. Так однажды степенная широкая Линейка, воткнутая в Подставку, задела своим концом в темноте густой бумажный Клей. И тот, не раздумывая, вылился на несчастный Письменный Стол и покрыл его липким непроходимым болотом, в котором утонули два новеньких белых Ластика.

Все ругали Часы, как только могли.

— Как вам не стыдно! — укорял их толстый черный Фломастер. — Все из-за вас мучаются.

И тут же Фломастеру вторили Тетрадки:

— Мы так надеялись на вас, — шелестели они своими страничками в клетку и полоску. — А теперь мы постоянно краснеем, потому что Ручки не знают,

когда им братья за работу, и не успевают ее выполнить.

Но Часам нечего было ответить. Они лишь покрывались все большим слоем пыли и беспомощно смотрели на творящийся на столе беспорядок.

Однако всему плохому когда-нибудь приходит конец. В один прекрасный день все неприятности большой канцелярской семьи закончились. Часы получили в подарок новенькую, только что распечатанную батарейку!

С них стерли пыль, аккуратно открыли дверцу сзади и вставили длинное блестящее сердечко. Тут же зажглось в Часах яркое окошко и весело загорелись четкие зеленые цифры.

— Началось новое время! — торжественно произнес деревянный Пенал и открыл свою крышечку.

Карандаши дружно полезли в свой домик.

Все зашевелилось на Столе, каждая вещь находила свое место. И когда все пришло в окончательный порядок, все дружно закричали:

— Ура! Да здравствует время! Да здравствуют наши Часы!

Дружная семья Карандашей, Ручек и Тетрадок так радовалась, что едва успела замереть на местах, когда к столу подошел Мальчик.

Он немножко удивился, увидев, как преобразился его стол с тех пор, как он поменял в часах батарейку, но потом он посмотрел на их яркие зеленые цифры, и, сладко потянувшись, отправился в кровать — досматривать начавшийся прошлой ночью сон. А Часы, подмигнув всем своим друзьям светящимся окошком, вновь стали серьезными и, как строгие караульные, встали на страже покоя и порядка на самом обыкновенном письменном столе самого обыкновенного Мальчика.

## Вопросы для обсуждения

Тебе нравится то, что произошло на письменном Столе, когда Часы встали? Как все это можно назвать одним словом? Почему все вещи кричали: «Да здравствуют наши часы!»? Что приятнее: порядок или беспорядок? Как добиться порядка?