

## Психологическая помощь ребенку при проблемах в школе

Школа - это новый период в жизни ребенка. Меняется его окружение, режим жизни, самовосприятие. Появляются новые обязанности. И переход этот от статуса детсадовца к статусу школьника может пройти не всегда гладко.

В чем проблема?

Есть несколько наиболее частых случаев, которые вынуждают родителей думать о походе к психологу вместе с ребенком.

- Неверное поведение. Ребенку приходится привыкать к новому образу жизни, от него требуется усидчивость во время занятий, послушание. Непоседливым детям это может даваться тяжело, они быстро теряют интерес к происходящему
- Медлительность. Некоторые дети не успевают за общим темпом. Им требуется время на осмысление информации. В результате ребенок начинает отставать от своих одноклассников
- Отсутствие адаптации к школе. Не каждый ребенок может перенести переход в учебное заведение. Иногда школа воспринимается как стресс, в результате у ребенка начинаются психологические проблемы и проблемы со здоровьем
- Проблемы с одноклассниками. Социальная адаптация - самый сложный момент. В отдельных случаях ребенок не может влиться в коллектив, в наиболее серьезных - превращается в изгоя
- Конфликт с учителем. Иногда возникает и такая проблема. Причем виновной может быть любая из сторон: либо школьник не слушается преподавателя, либо учитель по каким-либо причинам унижает школьника. В последнем случае потребуется помощь директора.

Проблемы могут возникнуть не только в начальных классах, то есть во время перехода в новый статус, но и после. К примеру, конфликты с одноклассниками - не редкость в подростковом возрасте.

Вне зависимости от возраста ребенка нельзя пренебрегать его проблемами в школе. Часто взрослые считают, что маленькие дети не

переживают. На самом деле для малышей это не менее болезненно, чем для их родителей.

Как помочь ребенку?

Есть две границы, которые родители могут переступить в решении школьных проблем. Либо они пренебрегают проблемами, либо, напротив, окружают ребенка гиперопекой. Не нужно приучать ребенка всегда рассчитывать на отца и маму. Лучше, если мелкие конфликты ребенок будет решать сам.

Но участие родителей очень важно. Они должны выслушивать о проблемах ребенка и разбирать ситуации вместе с ним. Причем если виноват сам школьник, требуется дать ему это понять.

Однако если конфликты приняли серьезный оборот, потребуется привлечение учителя, а иногда - и психолога. Можно обратиться к школьному психологу или же стороннему специалисту.

Ребенок должен знать, что он может в любой момент обратиться к школьному работнику для получения консультации. Они могут быть индивидуальными или групповыми. Точно так же может потребоваться семейная терапия.

Лекарства: за или против?

Некоторые родители ждут от психотерапевта, что он пропишет ребенку какие-либо медикаменты, которые помогут ему стать более спокойным или, наоборот, активным.

Однако решить проблемы таблетками получается не всегда. И тем более, если таблетки не прописаны врачом. Применение лекарств не избавит от трудностей, а лишь временно их отдалит. К тому же, нельзя исключать и возникновение зависимости.

Сеансы у психотерапевта окажут больший эффект. Работа со специалистом направлены не на купирование симптомов стресса, а на поиск причины и ее исправление. Психотерапевт поможет найти первопричину школьной проблемы и сформировать у ребенка правильное отношение к ситуации.

Стоит помнить, что жизненный опыт ребенка еще слишком мал. Поэтому он не может дать отпор школьным проблемам самостоятельно. Так что пренебрегать неприятностями сына или дочери нельзя.

## Рекомендации родителям по организации учебного процесса в домашних условиях.

Психологическая готовность к школьному обучению предполагает многокомпонентное образование. Многие могут сделать для ребенка в этом отношении родители - первые и самые важные его воспитатели. Ребенок дошкольного возраста обладает поистине огромными возможностями развития и способностями познавать. В нем заложен инстинкт познания и исследования мира. Помогите ребенку развить и реализовать свои возможности. Не жалейте затраченного времени. Оно многократно окупится. Ваш ребенок переступит порог школы с уверенностью, учение будет для него не тяжелой обязанностью, а радостью, и у вас не будет оснований расстраиваться по поводу его успеваемости.

Чтобы ваши усилия были эффективными, воспользуйтесь следующими советами.

1. Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятия. Если ребенку весело учиться, он учится лучше. Интерес - лучшая из мотиваций, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных занятий!
2. Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.
3. Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого регресса.
4. Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.
5. В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка делать упражнение, если он вертится, устал, расстроен; займитесь чем-то другим. Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшое время. Предоставьте ребенку возможность иногда заниматься тем делом, которое ему нравится.
6. Дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго

регламентированные, повторяющиеся, монотонные занятия. Поэтому, при проведении занятий лучше выбирать игровую форму.

7. Развивайте в ребенке навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма; научите ребенка дружить с другими детьми, делиться с ними успехи и неудачи: все это ему пригодится в социально сложной атмосфере общеобразовательной школы.

8. Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

А самое главное, постарайтесь не воспринимать занятия с ребенком как тяжелый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувство юмора. Помните, что у вас появилась прекрасная возможность подружиться с ребенком.

Итак, успехов вам и больше веры в себя и возможности своего ребенка!  
Желаем успеха!

Директор школы Бекболиева Т.Д.

Режим дня — это рациональное распределение времени на все виды деятельность и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма. Так, например, подъем работоспособности отмечается с 11 до 13 часов. Второй подъем в 16-18 часов более низкой интенсивности и продолжительности. Дети легко привыкают к распорядку дня в школе, поэтому и дома следует составить такое же расписание для ребёнка. Основными элементами режима дня школьника являются: учебные занятия в школе и дома, активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе, регулярное и достаточное питание, физиологически полноценный сон, свободная деятельность по индивидуальному выбору. При организации режима родителям следует учитывать состояние здоровья своего ребёнка и функциональные особенности данного возрастного периода. При чётком распорядке дня у ребёнка формируется привычка, когда конкретное время является сигналом для соответствующих действий. В 6-7 лет отмечается повышенная чувствительность к неблагоприятным внешним факторам и быстрой утомляемостью при обучении. В младшем школьном возрасте продолжаются процессы окостенения и роста скелета, развития мелких мышц кисти и функциональное совершенствование нервной системы. Начать день необходимо с утренней зарядки, которая облегчает переход от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Предпочтительнее такие упражнения, которые воздействуют на разные группы мышц. Желательно включать нагрузку для туловища, мышц рук, ног, брюшного пресса и спины, упражнения на гибкость позвоночника и подвижность тазобедренных суставов. Выполнять их надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают успокаивающее дыхание. Продолжительность зарядки в младшем школьном возрасте примерно

10 минут. Упражнения постепенно усложняются, ускоряется и темп движений. Комплексы упражнений желательно менять каждые 7-10 дней. Обязательным является обеспечение притока свежего воздуха на момент занятий. Помимо зарядки к физическому воспитанию относятся игры на свежем воздухе. Лучшими считаются подвижные игры, а также занятия спортом. В игре совершенствуются двигательные навыки ребенка, повышается его эмоциональный тонус. Кроме того, подвижные игры дают хороший оздоровительный эффект. Обратите внимание на плавание, лыжный спорт, велоспорт и другие секции в зависимости от склонностей ребёнка. Хорошо дисциплинируют командные игры: волейбол, баскетбол, футбол. Не забывайте о танцах. Не игнорируйте и занятия лечебной физкультурой в школе, если доктор считает их необходимыми. Особенно важно пребывание ребёнка на улице вечером перед сном. Доказано, что лучшим режимом является наличие 3-4 прогулок общей продолжительностью 2,5-3,5 часа: чем младше ребёнок, тем больше времени он должен проводить на улице. Наказание лишением прогулки недопустимо. После утренней зарядки ребёнка ждут водные процедуры. Детям школьного возраста после каждой физической тренировки надо принимать комфортный душ. Постепенно температуру снижают: с 30 до 20-15 градусов в конце. Это хорошая закаливающая процедура. Возможен контрастный душ с чередованием тёплого и прохладного потоков воды. Ничто так не прогоняет сон, как утреннее умывание холодной водой. Необходим и ежедневный душ в послеобеденное время, особенно в жаркое время года. Добавив к этому посещение бассейна 2-3 раза в неделю, мы полностью реализуем потребность ребёнка. Завтрак обязательно должен быть горячим и довольно плотным, составляя четверть от суточной потребности ребёнка. Прием пищи должен проходить в тихой, спокойной и доброжелательной обстановке. Не разрешайте детям во время еды читать книги и разговаривать. Второй завтрак ребёнок получит в школе. Он должен составлять 10 — 15% суточной калорийности. Обед — 40%, ужин — 20 25%. Последний должен быть более легким, чем завтрак. Это могут быть каша, творог, кефир, а также овощи и фрукты. Для детей 7 — 10 лет суточная калорийность должна составлять 2300 ккал. Обед около

13-14 часов, ужин не позднее 19.30. Приверженность к режиму в еде обеспечит семейный прием пищи, достаточное разнообразие блюд и отсутствие перекусов. Вернувшись из школы, ребёнок должен пообедать и обязательно отдохнуть. Послеобеденный отдых составит около 1-1,5 часа, без чтения книг и просмотра телевизора. Это время слабые и часто болеющие дети должны уделять сну. Оптимальным временем для приготовления уроков служит период 15-16-ти часов, соответствующий физиологическому ритму наилучшего усвоения информации. Начинать выполнение домашнего задания рекомендуется с наименее тяжёлых предметов, переходя к более сложным. Обучение должно быть и в случае отсутствия домашнего задания и направлено на закрепление школьных знаний. Максимальная продолжительность периода работоспособности составляет 30-40 минут, после чего следует проводить 15 минутные перерывы с физкультминуткой под музыку. Уроки готовьте в тишине, исключите шум, разговоры, музыку. Из-за шума значительно быстрее наступает утомляемость, возникает добавочная нагрузка на мозг. Для занятий у ребенка должно быть свое рабочее место, оборудованное столом, стулом, полочкой для книг, настольной лампой. Мебель необходимо подбирать в соответствии с длиной тела ребенка (при длине тела до 130 см высота стола и стула должна быть соответственно 54 и 32 см при 130-145 см — 60 и 36 см, 145-160 см — 66 и 40 см, 160-175 см- 72 и 44 см, выше 175 см — 78-48 см). Стул следует задвигать под стол на 4-8 см, для книг — иметь подставку с углом наклона 15°. Стол ставить ближе к окну так, чтобы свет падал слева. Пучок света от настольной лампы должен быть направлен на рабочую поверхность. Во время подготовки уроков не должно быть отвлекающих моментов (телевизор, радио, разговоры). Следует добиваться того, чтобы ребенок готовил уроки в день получения задания, что значительно сокращает время на вработывание и восстановление полученных на уроках сведений. Полтора-два часа свободного времени ребенок может использовать для занятий по интересам (чтение, рисование, игра, просмотр телевизионных передач и др.). Длительность просмотра телепередач — не более 1,5 часов 2-3 раза в неделю. В любом случае лучшим времяпрепровождением будет прогулка на свежем воздухе.

Весьма полезны занятия в кружках по интересам. Ребенку, который начал учиться в школе, часто не хватает двигательной и физической нагрузки, из-за этого появляются вялость, утомляемость, задержки роста. Поэтому в распорядке дня у школьника обязательно должны присутствовать утренняя гимнастика и физкультурные минутки во время приготовления домашних заданий. После ужина наступило время прогулки перед сном. Родители должны прививать ребенку навыки по самообслуживанию. Это касается как девочек, так и мальчиков. Как много впоследствии зависит от простых, казалось бы, вещей: умения готовить, убирать, стирать и т. д. Это время, когда вся семья дома за любимым делом обсуждает прошедший день. Ответственность ребёнка за вынос мусора, мытье посуды и др., правильно понимаемая, станет важнейшим режимным моментом и поддержит психику ребёнка, как полноправного члена семьи. Очень важным фактором в режиме дня школьника является сон. Во время сна снижается деятельность физиологических систем организма, и только мозг, сохраняя активность, продолжает перерабатывать полученную в течение дня информацию. Гигиенически полноценным считается сон, имеющий достаточную для данного возраста продолжительность и глубину. Школьник должен спать не менее 9-10,5 час. Очень важно, чтобы ребенок всегда ложился и вставал в одно и то же время, тогда будет обеспечено и быстрое засыпание, и легкое пробуждение. Перед сном обязательно следует умыться, почистить зубы, помыть ноги и хорошо проветрить комнату. Полезен сон при открытой форточке, к чему ребенка следует приучать с лета. Наиболее здоровая температура воздуха жилой комнаты — 18°C. У значительной части детей имеет место недосыпание, связанное с ранним началом занятий в первую смену, поздним отходом ко сну (продолжительное время приготовления уроков, длительный просмотр телевизионных передач, поздний ужин). Систематическое недосыпание может привести к переутомлению и невротическим расстройствам. Непосредственно перед сном у ребёнка необходимо сформировать положительные эмоции поощрением или похвалой, чтением ребёнку книг. Примерный режим дня школьника: - Подъем 6.45. - Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет 6.45-7.15. -



Утренний завтрак 7.15-7.40. - Дорога в школу или утренняя прогулка до начала занятий в школе 7.40-8.00. - Занятия в школе 8.15-13.00. - Завтрак и обед в школе. - Дорога из школы или прогулка после занятий в школе 13.00-13.30. - Обед 13.30-14.00. - Послеобеденный отдых или сон 14.00-15.00 - Прогулка или игры и спортивные занятия на воздухе 15.00-16.00. - Полдник 16.00-16.15. - Приготовление домашних заданий 16.15-17.30. - Прогулки на свежем воздухе 17.30-19.00. - Ужин и свободные занятия (чтение, музыкальные занятия, ручной труд, помощь семье, занятия иностранным языком и пр.) 19.00-20.00. - Приготовление ко сну (гигиенические мероприятия — чистка одежды; обуви, умывание) 20.00-20.30. - Сон 20.30-7.00. В процессе чтения могло сложиться впечатление о невыполнимости предлагаемых рекомендаций. Это не так. Режим — понятие из взрослой жизни и знакомить с ним ребёнка необходимо как можно раньше. Нет лучше помощника в зарядке, чем рядом занимающийся папа. Невозможно оставить ребёнку обед и надеяться, что тот сам скушает его в срок. Каждый шаг рядом с ребёнком должен вначале совершаться кем-то из взрослых. Во-вторых, все правила распорядка должны соблюдаться вместе взятые. Невозможно поднять ребёнка на зарядку, если вечером он лег в 23.30 после просмотра фильма ужасов. И третье: ничто так не нарушает распорядок, как время, когда нечем заняться. До определённого возраста любящие родители, ложась спать, должны думать, все ли они сделали для ребёнка сегодня и как организовать его завтра.