



"ХОЧУ" И "НАДО" В ЖИЗНИ ПЕРВОКЛАССНИКА.

Трудно найти ребёнка, который шёл бы в первый класс с сознательным намерением учиться плохо.

На вопрос: "Как ты будешь учиться?" - дети, как правило, отвечают: "Хорошо!"

Однако переход к новой жизни может сопровождаться и такими переживаниями, как неуверенность в своих силах, сомнения в своей способности справиться со всеми требованиями новой социальной роли. Можно даже сказать, что где-то в глубине души эти переживания в той или иной степени свойственны большинству первоклассников:

поступление в школу - это эмоционально напряжённая ситуация. И здесь очень важно, как будет происходить первый этап адаптации ребёнка к школе: какую линию поведения выберут сопровождающие его на этом этапе взрослые - учителя и родители; насколько доступной и своевременной

будет возможность психологической поддержки в каких-то критических ситуациях.

Как определить - благополучно или неблагоприятно происходит включение первоклассника в школьную жизнь?

Первый показатель социального и эмоционального благополучия - это то, что ребёнок всегда идёт в школу с желанием и радостью. Соответственно, отсутствие желания и радости - сигнал неблагополучия и необходимости обсудить проблему с учителем или психологом (или, в идеале, с обоими вместе).

Связь положительных эмоций со школой очень важна, так как создаёт благоприятный фон для основного содержания школьной жизни - узнавание нового, то есть процесса восприятия и усвоения определённой информации.

Трудности часто возникают из-за того, что определена эта информация государственной программой обязательной для всех, не всегда совпадающей с интересом данного конкретного ребёнка в данный конкретный момент.

Каким бы ни был мастером своего дела учитель, от ученика в школьной ситуации всегда требуется волевое усилие, способность к целенаправленному действию, к саморегуляции. Энергию для такого усилия могут давать положительные эмоции (а отрицательные - отнимать). Поэтому положительный эмоциональный фон, связанный со школой - необходимое условие для успешной адаптации к школьному обучению. Необходимое - но недостаточное.

Дело в том, что первоклассника на первых порах может радовать сам факт его новой социальной роли, признание в семье значимости его занятий, появившиеся у него новые предметы - портфель, учебники, тетради, а также общение с новыми друзьями и другие обстоятельства прямо не связанные с обучением.

Поэтому не меньшее значение имеет второй признак успешного включения в учебную деятельность:

это осознанное желание именно УЧИТЬСЯ, а не просто ходить в школу.

Что это значит для ребёнка - "учиться"? Когда, при поступлении в школу, его об этом спрашивают, то признаком психологической готовности к школьному обучению считается ответ: "Узнавать новое, учиться делать то, что не умел раньше". Если же спросить: "А что значить ХОРОШО учиться?" - логичным было бы высказывание: "Узнавать больше, всё запоминать, быстро и правильно делать то, чему научился".

Однако уже для многих дошкольников (и практически для всех школьников) "хорошо учиться" - значит "получать хорошие оценки".

Таким образом происходит смещение цели с внутреннего на внешнее, СОБСТВЕННОГО желания и интереса К ПРОЦЕССУ учебной деятельности на ЧУЖОЕ восприятие её РЕЗУЛЬТАТА.

Почему это происходит? Дети ориентируются на взрослых. А родители редко спрашивают: "Что ты сегодня узнал нового?"

Чему научился? Что было интересного?". Чаще - "Какие отметки получил?"

Ориентация на внешнюю оценку, на мнение авторитета, которым в данном случае является учитель - сама по себе не может рассматриваться как отрицательное явление. Это один из важных психологических механизмов социального взаимодействия, без которого общественная жизнь сильно бы затруднилось.

Однако если целью учения становятся только оценки - ребёнку трудно бывает сохранить внутренний стимул, то что в научной психологии называют "познавательной мотивацией", а в житейской - любознательностью, то есть собственной потребностью в получении знаний. Но именно потребности дают человеку энергию для жизни.

Их отсутствие взрослый человек восполняет силой своей воли, то есть произвольной регуляцией своих действий через понятия "надо", "должен".

У семилетних детей такая произвольная регуляция только начинает формироваться, её недостаточно, чтобы полностью заменить действия на основе потребностей, - желаний и интересов. И тогда волю ребёнка заменяет воля родителей.

В обыденной жизни это проявляется в том, как происходит выполнение домашних заданий: под жёстким контролем (волей!) родителей или просто при их заинтересованном участии, с признанием главным лицом в этом процессе самого ребёнка.

Это третий показатель благополучия или неблагополучия при включении в школьную ситуацию: чувства и желания ребёнка по поводу домашних заданий.

Потеря внутренней познавательной потребности ведёт к тому, что у ребёнка нарушается гармония между "хочу" и "надо" в его основной деятельности - учебной. Психика в этом случае может не справиться с господством "надо", и в итоге у ребёнка может возникнуть либо стойкое отвращение к учёбе с последующей неуспеваемостью, либо так называемые "школьные неврозы".

В сентябре проблема школьной адаптации стоит не только перед первоклассниками.

Резкий переход от длительной свободы и отдыха к жизни, подчиненный строгим правилам и обязанностям достаточно труден для школьников любого возраста. Скорость и успешность их включения в учебную деятельность зависит не только от внешних факторов (обстановка в школе и семье), но и от индивидуальных особенностей детей - характера, темперамента, привычек.

Рекомендации родителям учащихся

1-4 классов:

1. Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а расспрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку и т.д.
2. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на Ваш взгляд, достижения ребенка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий. Не запугивайте ребенка, страх не активизирует его деятельность.
3. Развивайте любознательность, поощряйте любопытство, удовлетворяйте его потребность в знаниях. Давайте ребенку как можно больше сведений и не забывайте, что до 7 лет усваивается около 90% основополагающей информации о мире и примерно столько же важнейших жизненных навыков. На всю оставшуюся жизнь приходится только 10%.
4. Покупайте и дарите книги, пластинки, картины. Читайте вслух, предлагайте ребенку почитать Вам, обсуждайте прочитанное. Определяйте с ним программу чтения на неделю, месяц и помогайте осуществить, поощряйте ее выполнение.
5. Помогайте ребенку выполнять трудные задания, предлагайте выход из сложной ситуации, но не забывайте давать ему возможность самому найти выход, решение, совершить поступок.
6. Будьте доброжелательными к одноклассникам, не запрещайте делать вместе уроки, так как замечено, что индивидуально предпочитают работать отличники, а средне- и слабоуспевающим нравится заниматься парами, группами. К тому же известно: тот, кто учит, учится сам.
7. Активно слушайте своего ребенка, так как выявлено, что рассказ самому себе вызывает психическую травму. Пусть он пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями о прожитом.
8. Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте у него позитивное, положительное отношение к школе.
9. Принимайте участие в делах класса и школы. Ребенку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. Ваш авторитет повысится.

ТРУДНОСТИ АДАПТАЦИИ ПЯТИКЛАССНИКОВ

В 5-м классе дети переходят к новой системе обучения: «классный руководитель – учителя-предметники», уроки проходят в разных кабинетах. Нет группы продлённого дня, где дети совместно выполняли домашнюю работу, разбирали трудные задания, всегда можно было обратиться за помощью к одноклассникам и учителю.

Большинство детей переживают это событие как важнейший шаг в своей жизни. Некоторые гордятся тем, что повзрослели, другие мечтают начать «новую жизнь». Адаптация в 5 классе во многом сходна с адаптацией в 1-м классе.

Что вызывает стресс у пятиклассников? Резкие изменения условий обучения, нарушение привычной стабильности, боязнь нового и пока неизвестного, разнообразные и сложные требования, предъявляемые пятиклассникам, даже смена статуса «старшего» в начальной школе на «самого младшего» в среднем звене – всё это является довольно серьёзным испытанием.

В пятом классе многие дети ощущают одиночество, так как любимой первой учительницы нет рядом, а классному руководителю часто не хватает времени уделять им внимание в той же мере. А другие «шалеют» от свободы и носятся по всей школе, задирая даже старшеклассников. Отсюда – неуправляемость одних и «прилипчивость» к классному руководителю, плач, капризы, посещение первого класса с любимой учительницей – других. Важно понять, что всё это – естественные переживания, которые необходимы для развития школьника, так как они помогают ему стать взрослым.

В этот период одних детей охватывает тревога, робость, другие, наоборот, становятся развязными, возбужденными, суетливыми. Иногда нарушается аппетит, сон. Дети могут стать забывчивыми, неорганизованными.

Уважаемые родители!

Постарайтесь обеспечить ребёнку спокойную, щадящую обстановку, чёткий режим, сделайте так, чтобы пятиклассник ощутил вашу поддержку и помощь.

1. Воодушевите ребёнка на рассказ о своих школьных делах.

Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребёнком о школе, спрашивайте вашего ребёнка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

2. Посещайте родительские собрания, беседуйте с учителями вашего ребёнка о его успеваемости, успехах и проблемах, поведении и взаимоотношении с другими детьми.

3. Следите за режимом дня. Ребёнок должен вовремя ложиться спать, не позже 10 часов, исключить просмотр телепередач и фильмов в позднее время (если необходимо, самим от них отказаться), после уроков желательно расслабиться, полежать, ещё лучше – поспать, можно погулять. Подготовку уроков не откладывать на поздний вечер, самое работоспособное время: с 4 до 7 часов. При выполнении домашнего задания делать

небольшие перерывы через каждые 20-30 минут. Не стремитесь любой ценой и «не жалея времени» сделать сразу все домашние задания.

Воскресенье и каникулы полностью освободить для отдыха (уроки на понедельник лучше сделать в субботу).

4.Помогайте ребёнку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.

Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела, или отругать, - это не помощь, а основа для возникновения новых проблем.

Настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребёнком, пока он не научится сам организовывать своё время и правильно работать дома. Особенно это касается устных предметов.

Недостаточно просто прочитать параграф. Ответить на вопросы, пересказать, прочитать ещё раз, чтобы ликвидировать выявленные при пересказе пробелы. При совместной работе наберитесь терпения, умейте сдерживаться, не повышать голоса, спокойно повторять и объяснять одно и то же несколько раз – без упреков и раздражения. Типичные родительские жалобы: «Нет никаких сил...все нервы вымотал».

Иногда такие занятия заканчиваются оскорблением ребёнка, а иногда и затрещинами.

Не менее важно решить, с кем из взрослых ребёнку лучше делать уроки. Мамы обычно более мягки – но у них часто не хватает терпения, да и эмоции бьют через край. Папы жестче, но спокойнее.

Старайтесь избегать таких ситуаций, когда один из взрослых, теряя терпение, вызывает на смену и «на расправу» другого.

Что ещё нужно учитывать? Пятиклассник только в редких случаях будет полностью знать, что ему задано на дом. И здесь нет злого умысла: дело в том, что домашнее задание почти всегда даётся в конце урока, когда в классе уже шумно, ученики устали и почти не слышат учителя. Поэтому дома он совершенно искренне может сказать: «ничего не задали». В этом случае справьтесь о домашних заданиях у одноклассников.

5.Работайте только на «положительном подкреплении». При неудачах подбодрите, поддержите, а любой, даже самый маленький успех, подчеркните. И вознаграждайте за его успехи, за его труд – это может быть совместная прогулка, поход в зоопарк, в кафе... иначе ребёнок может подумать:

«Нет смысла стараться, никто не заметит моих успехов».

Забудьте сакраментальную фразу: «Что ты сегодня получил?». Не требуйте от ребёнка немедленного рассказа о своих школьных делах, особенно если он расстроен или огорчен. Оставьте его в покое, он расскажет вам обо всём,

если будет уверен в вашей поддержке. «Не бей лежачего». Двойка для слабого ученика и четверка для отличника – уже достаточное наказание. Не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребёнок

уже получил, дома он ждет от родителей помощи и защиты, сочувствия и поддержки. Но, как правило, получает нарекания и огорчения!

Сейчас большинству пятиклассников нужна помощь со стороны родителей.

Важно плавно перейти к новой системе обучения, не снизить успеваемость, не допустить появления серьезных пробелов и возникновения школьных трудностей. Иногда всё

начинается, казалось бы, с незначительных вещей, на которые ни учитель, ни родители не обращают внимания. Это может быть и медленный темп работы, неумение сосредоточиться – все дети разные. Это могут быть пропущенные субботы, когда родители решили устроить ребёнку дополнительный выходной, а потом ребёнок не смог самостоятельно разобрать пропущенный материал.

В начальный момент трудности относительно просто обнаружить, они достаточно легко поддаются исправлению, одна трудность не тянет за собой другую. Если не обращать на школьные трудности внимания, то труднее будет разорвать порочный круг. Трудности переползают с одного предмета на другой, начинается серьёзное отставание ребёнка в учёбе, потеря к ней интереса и веры в свои силы.

Если при этом его наказывают и учителя, и родители, то желание учиться пропадает надолго, а порой и навсегда.

Рекомендации для родителей пятиклассников

- Создавайте условия для двигательной активности ребенка между выполнением домашних заданий (ДЗ).
- Следите за правильной позой во время ДЗ, правильной освещенностью рабочего места.
- Организуйте правильное питание (введите в рацион ребенка витамины, фрукты и овощи).
- Воспитывайте самостоятельность и ответственность ребенка.
- Принимайте ребенка таким, какой он есть, несмотря на те неудачи, с которыми он может столкнуться.
- Проявляйте интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню.
- Знакомьтесь с одноклассниками ребенка, предусмотрите возможность общения ребят после школы.
- Не допускайте физических мер воздействия (запугивания, критика в адрес ребенка)
- Исключите такие меры наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.
- Учитывайте темперамент ребенка (медлительные и малообщительные дети трудно привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость).
- Организуйте обоснованный контроль над учебной деятельностью ребенка.
- Поощряйте ребенка за учебные успехи.
- Развивайте самоконтроль, самооценку и самодостаточность ребенка.

ПОДРОСТКОВЫЙ ВОЗРАСТ: ЧТО ДОЛЖНЫ ЗНАТЬ РОДИТЕЛИ

Подростковый возраст – это период от 10-11 лет до 14-15 лет.

Он является критическим, так как связан с «трудностями роста»: половым созреванием и «гормональными выбросами», ростом мышечной и костной ткани, общей диспропорцией в формировании анатомии и психике.

Девочки растут быстрее мальчиков, они в 5-8-х классах выше и крупнее мальчиков.

«Длинноноготь» и «угловатость» обусловлены тем, что рост костей идет быстрее, чем нарастает мышечная ткань. Следствием переживаний по поводу своей внешности может стать снижение самооценки, неуверенность в себе.

Если у ребенка наблюдается гипертония, то это может быть связано с ростом сердца и пока ещё небольшими кровеносными сосудами.

Важно соблюдать режим дня, дозировать как физическую, так и психоэмоциональную нагрузку.

Правильное построение режима дня – залог здоровья и успехов в учении.

Сон должен составлять для младших подростков 10-11 часов, для старших – 8-9 часов.

Выполнять уроки следует с 18 до 19-30 часов (по другим источникам 16 – 18 часов).

Быстрыми темпами идет рост Центральной Нервной системы, процессы возбуждения преобладают над торможением. В поведении подростка прослеживается эмоциональная неустойчивость, связанная с резкими перепадами настроения, а также гиперактивность, вследствие чего падает внимательность, ухудшается поведение и успеваемость. Рост ЦРС отражается и на моторике, ухудшается почерк, а также речь.

В целом же в результате «перестройки» у пяти- и шестиклассников наблюдается временное снижение успеваемости, часто это является причиной «плохого поведения».

Возраст 13-15 лет – это второй этап полового созревания. Подростки становятся менее раздражительными, чем младшие, они становятся независимыми от взрослых. Под влиянием гормонов растет мышечная масса, повышается работоспособность. Значительно усиливается интерес к противоположному полу.

Для этого возрастного этапа мериллом успеха является внешность подростка.

Отставание в росте и весе или, наоборот, высокий рост или полнота, появившиеся прыщи на лице – всё это воспринимается болезненно ребятами. Подростки по-своему решают проблемы комплекса неполноценности.

Одни заявляют о себе тем, что начинают курить, другие конфликтуют со взрослыми и некоторыми сверстниками – хамят, грубят, веселят окружающих, привлекая к себе таким образом внимание.

Плохое поведение – это первый признак того, что потребность в «принятии и уважении», «самовыражении» не удовлетворяется.

Способы повышения самооценки подростка:

- чаще хвалить подростка за любые достижения и успехи;
- подчеркивать достоинства его внешности;
- подчеркивать его положительные черты характера;
- помогать подростку выглядеть модно и современно (покупать по мере возможности модную одежду и молодёжные атрибуты);
- поручать сложные и ответственные дела;
- доверять;
- помогать наладить общение со сверстниками.

Общаясь с подростком, помните:

- Беседу с подростком нужно начинать с дружеского тона.
- В процессе общения с подростком проявляйте к нему искренний интерес.

- Лучшим словом, располагающим подростка к общению, является его имя.
- Диалог с подростком надо начинать с тех вопросов, мнения по которым совпадают.
- В процессе общения старайтесь вести диалог на равных.
- Старайтесь инициативу общения держать в своих руках.
- Умейте смотреть на вещи глазами подростка.

Рекомендации для родителей старшеклассников:

Переход к обучению в старшей школе связан с резким возрастанием учебной нагрузки. Важно помочь ребенку научиться грамотно распределять свое время и планировать день так, чтобы оставалось время для отдыха, сна и внеучебных дел.

Профессиональное самоопределение — важнейшая задача данного возраста. Родители могут помочь своему ребенку сделать этот серьезнейший выбор. Причем речь здесь идет не только об оплате репетиторов или подготовительных курсов, но прежде всего о том, чтобы предоставить юноше или девушке возможность обсуждать свои жизненные планы, не навязывая принятого заранее решения.

Старшеклассник ощущает себя взрослым человеком. Задача родителей — подумать, как можно эффективно реализовывать эту «взрослость», попытаться строить отношения с ребенком на новых, партнерских началах. Или, по крайней мере, хотя бы стремиться к этому.

Рекомендации для родителей выпускников:

- Необходимо проговорить с ребенком перспективы, возникающие в случае успешной сдачи экзамена, обсудить, что будет, если успехи будут менее значительными; важно, чтобы ребенок понял, что семья, безусловно, верит в его способности, но готова поддержать его в случае неудачи.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзаменах, и не критикуйте ребенка после экзамена. Внушайте ребенку мысль, что количество баллов не является совершенным измерением его возможностей

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результате тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей, и если взрослые в ответственный момент могут справиться со своими эмоциями. То ребенок в силу возрастных особенностей может эмоционально «сорваться».

- Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем больше вероятность допущения ошибок.

- Для повышения интеллектуальной активности желательно организовать рабочее место таким образом, чтобы в поле зрения попадали желтый и фиолетовый цвета (фрагментарно).
- Через каждые 40-50 минут ребенку необходимо оторваться от занятий, сменить вид деятельности для того, чтобы не наступало «хроническое утомление».
- При параллельной подготовке разных предметов желательно чередовать естественно-научные и гуманитарные дисциплины.
- Не следует настаивать, чтобы ребенок выключал музыку или телевизор при подготовке к экзаменам, — некоторым людям отсутствие привычного шумового или зрительного фона скорее мешает, чем помогает, что доказано многочисленными экспериментами.
- Обратите внимание на питание ребенка. Во время интенсивного умственного напряжения ему необходима питательная разнообразная пища и сбалансированный комплекс витаминов. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, мед, курага, стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых.

Создайте для выпускника ситуацию успеха!