

16

17 сентября 2010

РОДИТЕЛЬСКОЕ СОБРАНИЕ

СОЯКУТИЯ

В первый раз в первый класс



Начался учебный год... Дальше хочется написать: «И все дети с радостью пошли в школу». Но, к сожалению, это предложение не совсем соответствует истине. Кто-то, конечно, успел соскучиться по школе, друзьям, учителям и даже по урокам и домашним заданиям. А как же быть родителям, если ребенок – неважно, сколько ему лет, 7 или 15, – проявляет явное нежелание ходить в школу? Что делать, если еще только в начале учебного года сын или дочь без настроения идут на занятия, а то и вообще не хотят просыпаться рано утром? Из школы приходят хмурые, а иногда и вовсе открыто протестуют и забывают или просят перевести их в другую школу, жалуются на трудности с новыми темами и на учителей?

На эти вопросы отвечает Любовь КОЛОДКИНА, психолог-консультант Центра психолого-педагогической реабилитации и коррекции детей и подростков.

Ребенок. Редкий первоклассник примерно сидит за партой и внимательно слушает все, что говорит учитель. Чаще бывает наоборот – дети шумят, безобразничают, «читают во-ро-ро». Это недостаток внимания и, как следствие, отсутствие концентрации на предмете и дисциплины. Чтобы повысить способность ребенка концентрироваться, нужно развить в нем заинтересованность в новом предмете.

Как это сделать?

Развитию внимания способствует любое целенаправленное действие, не просто игра ради игры, а игра (конечно, которая нравится ребенку) с последующим результатом. Такой игрой могут быть собирание мелких предметов (смычков, ракушек, кубиков), складывание мозаики или конструктора.

Зарядка для непоседы

Есть специальные упражнения для развития внимания, которые ребенку можно и нужно делать вместе с родителями.

1. Находить и вычеркивать определенные буквы в печатном тексте.
2. Запоминать расположение предметов, представляемых для рассматривания на несколько секунд.
3. Читать текст и одновременно считать число строк родительского карандаша по столу.

Что делать с маленьким непоседой?

Если в школе ребенок спокоен и послушен, а после уроков школы гиперактивен, как его утихомирить? Психологи считают, что это результат адаптационного стресса. Школа сильно меняет режим ребенка. Поэтому ребенку нужно соблюдать режим и в этот режим лучше ввести час сна после школы, после которого ребенок отдохнет и его нервы успокоятся.

Если поведение вашего ребенка подсказывает вам, что у детского страха есть веские основания, спокойно расскажите ребенка. Может, он боится действий учителей. Помните, что в школе у вашего ребенка есть определенные права, и заставить его делать то, что не указано в уставе школы, никто не может.

Кроме психологической адаптации есть и ее физиологическая составляющая – организм ребенка нуждается в новых условиях. В первые две недели детский организм

будет очень быстро приспосабливаться к новому времени сна и бодрствования, питания. В целом адаптация (психологическая и физиологическая) длится от двух до шести месяцев. В зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Именно в первой четверти у детей, склонных к нервно-психическим отклонениям, эти отклонения могут резко проявиться. В результате адаптации ребенок может погулять, поправиться, еще больше, у него может повыситься или понизиться артериальное давление. Если вы беспокоитесь за физическое или психическое состояние ребенка, обязательно проконсультируйтесь с врачом или психологом.

Уроки для взрослых

Обязательно соблюдайте режим дня: ребенок должен ложиться и вставать в одно и то же время. Дополнительно введите час сна или просто отдыха после обеда.

1. Включите в обычные домашние игры ребенка совместные игры со взрослым, развивающие его внимание.

2. Не показывайте свое беспокойство при ребенке, наоборот, всем своим поведением, поступками и словами демонстрируйте уверенность в том, что у него все будет хорошо.

3. Не требуйте от ребенка сразу больших успехов, радуйтесь каждому маленькому продвижению вперед.

4. Первые два месяца прожайте ребенка до школы и встречайте после занятий.

5. Не контролируйте все действия ребенка: выберите «золотую середину», иногда предоставляйте ему самостоятельность в выполнении заданий. Если ребенок сделал ошибку – не ругайте и не укоряйте его: ведь именно на осознании своих ошибок ребенок учится лучше всего.

6. Обязательно уделяйте время для вечерней беседы с ребенком, расскажите более подробно, как прошел его день. Во время его рассказа не оценивайте его действия или действия других – просто слушайте. Покажите ему свои школьные фотографии и расскажите о том, как учились в школе.

Родителям тинейджеров

Даже если ваш ребенок идет в одиннадцатый класс, ему все равно нужна ваша помощь.

В начале учебного года нервная система ребенка перегружена до предела: его беспокоят не только уроки, но и то, как он выглядит, особенности общения с одноклассниками. Не загромождайте ребенка дополнительными занятиями, секциями и кружками, домашними обязанностями, хотя бы на две-три недели. Именно столько времени требуется ребенку для адаптации к изменениям. При этом нужно учитывать индивидуальные особенности нервной системы детей – кто-то справляется с адаптацией за несколько дней, а кому-то и полгода недостаточно. Ограничьте на время шумные активные игры. Постарайтесь, чтобы ребенок меньше смотрел телевизор (особенно не рекомендуется смотреть его перед сном) и находился перед компьютером. Отложите на время компьютерные игры, походы в гости, просмотр телепередач.

Очень важен и хороший психологический климат в доме. Окружайте ребенка вниманием, спрашивайте об учебе, хвалите за успехи и не ругайте за промахи. Ваше одобрение и родительская поддержка (читайте – защита) сейчас очень важны. Чаще готовьте любимые блюда сына или дочери, устраивайте совместные просмотры видеофильмов, выезжайте семьей на природу, пока еще стоят теплые деньки.

– Чем можно помочь ребенку, который перешел в новую школу?

– Здесь самое главное, самому ребенку надо быть активнее, не боясь продемонстрировать свои таланты, показать добродетельный настрой к новым одноклассникам. Поддержите его в этих начинаниях: по возможности помогайте готовиться к факультетам или школьным мероприятиям, в которых он назначен ответственным, приобретите инвентарь, если это необходимо. Также действует «золотое» правило: будьте сами уверенными и позитивными, чтобы передать это состояние своему ребенку. Веских поводов для тревоги нет: как правило, в большинстве случаев первые моменты притирки происходят болезненно, но потом все входит в свое русло. Только некоторые случаи требуют какого-то вмешательства. Улыбнувшись новому коллективу, ребенок может добиться гораздо большего, чем показав свою агрессивность.

Обратите внимание на психосоматические симптомы: головная боль, тошнота, боль в животе, расстройство стула. Вас должны насторожить следующие особенности в поведении ребенка: если ваш ребенок-подросток замкнулся и апатичен, стал агрессивен или плаксив, демонстрирует неумеренность поведения. Иногда такие симптомы появляются на нервной почве и могут быть связаны с конфликтной ситуацией. В этом случае не стесняйтесь обратиться к детскому психологу, вам и вашему ребенку обязательно поможет консультация специалиста.

Центр психолого-педагогической реабилитации и коррекции детей и подростков находится по адресу: г. Якутск, ул. Рыдзинского, 18/5, (проезд автобусами №№ 2, 41, ст. «Третья линия»). Специалисты начнут прием с 1 октября. Записаться на прием можно по телефону 47-61-54.

Выпуск подготовила Марина АКИЕВА. Тел. 42-09-70.