

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Вы держите в руках рабочую тетрадь. Это Ваш верный помощник на протяжении всего цикла вебинаров Родительского университета.

В этой тетради можно конспектировать заметки по темам, выполнять домашние задания, а также записывать вопросы по воспитанию, уходу и трудностям взаимодействия с детьми, которые можно задать в дальнейшем психологу и получить на них ответ в письменной или устной форме.

Ваша тетрадь состоит из:

- упражнений,
- небольших отрывков для чтения,
- места для заметок.

Задания выполняются непосредственно в вашей тетради. Если есть какие-либо вопросы после упражнения, отвечаете как вам удобно: прописываете ответы или просто проговорите вслух.

Главное - задуматься о себе, о своих особенностях и своем опыте. Будьте предельно честны с собой. Все эти вопросы для более глубокого понимания себя как родителя.

Мы понимаем, что в суете жизни, трудно найти время для размышлений, поэтому постарались помочь сосредоточиться на важных составляющих родительской компетенции и укрепить ваши «мышцы» родительства для более успешного решения Вами трудных задач воспитания детей!

Занятия проводятся в рамках реализации проекта «Родительский университет - дистанционное обучение родителей». При реализации используются средства государственной поддержки, выделенные в качестве гранта некоммерческим неправительственным организациям, проводимом в соответствии с Распоряжением Президента Российской Федерации № 68-рп от 5 апреля 2016 года «Об обеспечении в 2016 году государственной поддержки некоммерческих неправительственных организаций, участвующих в развитии институтов гражданского общества и реализующих социально значимые проекты и проекты в сфере защиты прав и свобод человека и гражданина» и на основании конкурса, проведенного Союзом женщин России.

УПРАЖНЕНИЯ И ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Упражнение №1

Предлагаем заполнить таблицу по определенным вопросам, на которые ребенок даст ответы дома, и Вы занесете их в таблицу.

№ вопроса	Ответ за ребенка	Ответ родителя	Ответ ребенка (домашнее задание)
1. Мой любимый праздник и почему			
2. Мое любимое животное			
3. Мое самое заветное желание			
4. Моя самый любимый мультфильм/ фильм			
5. Моя самая любимая еда			
6. Моя самая любимая книжка			
7. Мое самое любимое время года			
8. Моя самая любимая игра в...			
9. Моя самая нелюбимая еда это...			
10. Мое самое нелюбимое занятие			

Это упражнение даст возможность сравнить Ваши ответы за ребенка и ответы самого ребенка.

Сравните, где Вы думаете совсем по-другому?

В каких вопросах Вы примерно дали правильный ответ?

Как Вы думаете, Вы хорошо знаете своего ребенка?

Упражнение №2

Напишите свои наблюдения и мысли в две колонки. Проанализируйте эти записи. Обратите внимания на следующие вопросы для анализа:

В какой колонке больше?

То, что меня огорчает, связано с моей потерей контроля и родительской компетенцией?

То, что меня огорчает, связано как-то с моими неоправданными ожиданиями?

То, что меня радует, поддерживает меня как родителя?

То, что радует меня в ребенке, оправдывает мои ожидания?

То, что радует меня, как-то связано с моим ощущением контроля?

Что меня огорчает в моем ребенке	Что меня радует в моем ребенке
1	
2	
3	
4	
5	

Упражнение №3

Представьте себе, что Ваш ребенок уже вырос и стал взрослым. Опишите, каким Вы его видите: кем он работает, как выглядит, какой характер, чем увлекается, с кем живет?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

Какие из пунктов, как Вам кажется, Вы бы хотели для себя? Какие из Ваших желаний не сбылись, и Вы бы хотели реализовать их через Вашего ребенка? Можете ли Вы «обнулить» все ожидания и воспринимать ребенка не как исполнителя Ваших детских мечтаний, а как совершенно индивидуальную личность?

Дополнительный материал для чтения по теме

ПРОБЛЕМЫ ШКОЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ И СИНДРОМ ВЫГОРАНИЯ.

Прилежные школьники из хороших семей часто сталкиваются с серьезной психологической проблемой - синдромом выгорания. У них так много дел, родители и учителя так многого от них ждут, а сил на учебу у них все меньше. В итоге у них начинаются психологические проблемы, они теряют интерес к учебе и дальнейшему будущему, а также в будущем начинают снимать стресс с помощью алкоголя и легких наркотиков.

Дети становятся старше, развиваются и учатся решать проблемы. Однако выдержать это давление не каждому под силу. Ситуацию ухудшает перестройка организма, а также давление родителей, которые боятся, что что-то пойдет не по плану и ребенок не сможет дальше устроиться в жизни.

Хронический стресс и усталость, если они не находят выхода и разрядки, начинают накапливаться. Если синдром выгорания не проявится еще в школе, то он может перейти вслед за молодым человеком или девушкой в вуз. В итоге студенту будет сложнее учиться и строить отношения с людьми.

Ноэль Леонард из Нью-Йоркского университета полагает, что чаще всего чрезмерному стрессу подвергаются ученики специализированных школ, где учеба более напряженная. В результате школьники выгорают еще до поступления в вуз. Такие школы есть и в России: учеба в них может оказаться некоторым детям не под силу.

Как проявляется синдром выгорания

В рамках исследования, результаты которого были опубликованы в журнале *Frontiers in Psychology*, Леонард и его коллеги проанализировали состояние школьников из специализированных частных школ. Попасть в такие школы довольно тяжело: здесь проводится жесткий отбор, да и обучение здесь платное.

Ученые обращали внимание на способность школьников справляться с трудностями, их включенность в учебу, ожидания и поддержку родителей, психологическое состояние и склонность к употреблению наркотиков и алкоголя.

Исследование состояло из нескольких этапов. На первом этапе ученые провели опрос среди 19 преподавателей, психологов и персонала частных школ, чтобы выявить их понимание того, насколько ученики подвержены стрессу и могут ли с ним справиться. Второй этап включал анонимный опрос в интернете, в котором приняли участие 128 школьников. Все участники опроса учились достаточно хорошо.

Около половины опрошенных школьников время от времени около трех часов проводили за домашними заданиями в ночное время. При этом девочки вынуждены были готовиться к урокам ночью на 40% чаще, чем мальчики. Как показал опрос, у всех школьников была высокая мотивация к учебе, средний показатель мотивации был 2,35 на шкале от 0 до 3. У них также были близкие отношения с родителями.

49% опрошенных учеников ежедневно испытывали сильный стресс. При этом девочки, которые, как показал опрос, усерднее занимались, чаще испытывали высокий уровень стресса, чем мальчики. Самыми распространенными источниками стресса оказались оценки, домашняя работа и подготовка к сдаче экзаменов. У некоторых школьников (26%) были выявлены клинические проявления депрессии.

Родители оказывают на детей давление

Один из учителей, принимавший участие в исследовании, пояснил, что родители часто оказывают давление как на школьников, так и на школьный персонал. Родители уверены, что, так как они платят деньги, они должны получить конкретный результат. Чаще всего они считают, что это оценки и поступление в определенный вуз.

Реагируя на этот запрос, школы усложняют программу и увеличивают нагрузку на школьников. Они вводят дополнительные курсы и предлагают ученикам участвовать в разных проектах. Параллельно школьники готовятся к поступлению в вузы и сдаче экзаменов. Родители при этом давят на детей и требуют хороших отметок.

Часто они заставляют их заниматься предметами, к которым у них нет способностей. Ребенку трудно и неинтересно учиться, он не успевает за группой. Это опять же приводит к стрессу.

Эта проблема заключается в росте ожиданий: школьники, родители и учителя постоянно ждут высоких результатов, даже если объективно школьник до них не дотягивает.

Как ученики справляются со стрессом?

Самыми популярными способами снять стресс у школьников стали спорт и физические упражнения, попытки четко планировать свой день и изменить отношение к школе и оценкам. Помимо этого, многие пытались расслабиться с помощью музыки, медитации или компьютерных игр. Некоторые просто уходили из школы, в которой было слишком тяжело.

Некоторые школьники не сдавались, что часто приводило к эмоциональному выгоранию: они описывали его как ощущение вялости и бездействия. Они пытались снять стресс с помощью алкоголя и наркотиков. Две трети школьников, как мальчиков, так и девочек, видели в алкоголе и наркотиках не только популярное развлечение, но и способ расслабиться. Правда, несмотря на популярность этих вредных веществ, злоупотребляли ими немногие.

Некоторые школьники также принимали лекарства от последствий чрезмерной загруженности и стресса

*Людмила Овсяник,
детский и семейный психолог*

ФАКТОРЫ АДАПТАЦИИ ДЕТЕЙ К ШКОЛЕ

Проблема школьной адаптации в настоящее время очень актуальна.

Школьная адаптация – одна из первых ступенек на пути к успешному обучению и недооценивать ее значение невозможно. Вместе с тем, в работах психологов утверждается, что процесс школьной адаптации как приспособление ребенка к условиям и требованиям школьного обучения, в большинстве случаев стихийен: дети сами как-то приспособляются друг к другу и к школе.

Поступление в школу и начальный период обучения вызывают перестройку всего образа жизни и деятельности ребенка. Наблюдение физиологов, психологов и педагогов показывают, что среди первоклассников есть дети, которые в силу индивидуальных психофизиологических особенностей трудно адаптируются к новым для них условиям, лишь частично справляются (или не справляются вовсе) с режимом работы и учебной программой. При традиционной системе обучения из этих детей, как правило, формируются отстающие и второгодники.

На успешную адаптацию младших школьников влияют различные факторы: возрастные и индивидуально-психологические особенности ребенка, физическое и психическое здоровье, уровень готовности к школе (интеллект, мотивация учения, желание учиться, умение общаться, адекватно вести себя и реагировать на ситуацию, организовывать поведение и деятельность, развитие психофизиологических функций, уровень умственной и познавательной активности), возраст начала систематического обучения, особенности школьной ситуации, отношения с учителями и одноклассниками, микроклимат в семье, а также его личностные качества и основные параметры психического развития.

Я.Л. Коломинский и Е.А. Панько выделили позитивные и негативные факторы приспособления детей к школе. Исследования показывают, что адекватная оценка ребенком своего положения в школе, изменение вида деятельности, оптимальные методы семейного воспитания, отсутствия конфликтных ситуаций в семье, высокий статус в группе сверстников способствует успешному привыканию детей к обучению, в то время как функциональная неготовность к школе, неудов-

летворенность в общении со взрослыми, низкий уровень образования родителей, негативное отношение педагога и неблагоприятный микроклимат в семье затрудняют процесс адаптации к школе. Эффективность работы учителя в период привыкания первоклассников к школе зависит от учета этих факторов и умелого выстраивания взаимоотношений с детьми. Рассмотрим некоторые из этих факторов более подробно.

Одним из факторов успешности адаптации является возраст начала систематического обучения. Адаптация 6-летних детей к школе длится дольше – у них наблюдаются повышенное напряжение всех систем организма, более низкая и неустойчивая работоспособность.

Тем не менее, год, отделяющий 6-летнего ребенка от 7-летнего, очень важен для физического, функционального и психического развития. С физиологической точки зрения младший школьный возраст – это время бурного физического роста, когда дети быстро тянутся в вверх, когда особенно очевидна дисгармония в физическом развитии, когда она явно опережает нервно-психическое развитие ребенка. Это сказывается в ослаблении нервной системы, что проявляется в повышенной утомляемости, беспокойстве, повышенной потребности в движениях. Все это усугубляет ситуацию для ребенка, истощает его силы, снижает возможности в опоре на ранее приобретенные психические образования. В связи с этим становится понятной тревога родителей и врачей за ход адаптации ребенка к школе.

Следующим фактором успешности является состояние здоровья ребенка (физическая готовность к обучению) – один из основных факторов, влияющих не только на длительность и успешность адаптации к школе, но и на весь процесс дальнейшего обучения. Легче всего адаптируются здоровые дети, намного тяжелее – часто болеющие дети и дети с хроническими заболеваниями в компенсированном состоянии. У большей части из них в начале школьного обучения отмечается ухудшение состояния здоровья, сопровождающееся возникновением нервно-психических отклонений. Готовность ребенка к началу систематического обучения является следующим не менее важным фактором.

Психологическая готовность ребенка к школьному обучению – это один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства. Готовность ребенка к школе определяется уровнем развития личности в интеллектуальном, мотивационном, коммуникативном и физическом отношениях. Рассмотренные в отечественной психологии представления о психологической готовности ребенка к школе во многом основываются на сформулированной Л.С. Выготским идее о том, что готовность к школьному обучению заключается не столько в количественном запасе знаний и умений, сколько в уровне развития познавательных процессов.

Готовность к школе, связывалась им прежде всего, со способностью обобщать и различать в соответствующих категориях предметы и явления окружающего мира, устанавливать причинно-следственные связи, делать самостоятельные выводы. Л.И. Божович подчеркивала важность личностной и интеллектуальной готовности к школе. Она считала, что эти аспекты важны как для успешного овладения учебной деятельностью, так и для скорейшей адаптации ребенка к новым условиям; успешность обучения во многом зависит и от уровня мотивационного развития, уровня произвольности поведения и развития интеллектуальной сферы.

Таким образом, психологическая готовность ребенка к школьному обучению представляет собой структуру взаимосвязанных элементов: мотивационного (внутренняя позиция школьника), волевого (способность подчинять свои действия правилу), интеллектуального (наличие внутреннего плана действия, сформированность знаковой функции сознания и т.д.). Так же следует сказать, что высокие показатели психологической готовности, как правило, обеспечивают успешность адаптации ребенка к школе, однако не гарантируют, что в начальной школе у ребенка не возникнет проблем.

Адаптация детей к школе в значительной степени определяется и такими факторами, как содержание обучения и методика преподавания. Рациональная организация учебных занятий и режима дня существенно облегчает процесс адаптации детей к школе. При этом важно учитывать, что

расписание учебных занятий, методы преподавания, содержание и насыщенность учебных программ, а также условия школьной среды должны соответствовать возрастным функциональным возможностям первоклассников.

В известной степени облегчает адаптацию к школе предварительное пребывание детей в детском саду. В своих работах А.Г. Глушенко указывает, что на развитие и течение адаптационного процесса влияет характер воспитания в дошкольном возрасте. Быстрее адаптируются дети, посещавшие до школы детский сад, а у тех, кто воспитывался дома, чаще наблюдались двигательная расторможенность, нежелательные изменения в характере общения со сверстниками. «Незрелые» школьники, среди посещавших, детский сад встречаются вдвое реже, чем среди детей из домашних условий. В то же время эффективность адаптации первоклассников к школе во многом зависит от позиции учителя и от выбранного им стиля общения с учениками. Специфика педагогического общения обусловлена различными социально-ролевыми и функциональными позициями его субъектов.

Стиль общения и руководства в значительной степени определяет эффективность обучения и воспитания, а также особенности развития личности и формирования межличностных отношений в учебной группе, особенно на начальном этапе обучения. В настоящее время выделяются три основных стиля педагогического общения: демократический, авторитарный и попустительский. В исследовании М.Е. Зеленовой было показано, что адаптация детей к школе более благоприятно протекает в классе у учителя, придерживающегося демократического типа педагогического взаимодействия.

У ребят к концу года снижается выраженность таких симптомов - комплексов, как незащищенность, недоверие к себе, враждебность, депрессивность, чувство неполноценности и конфликтность.

Личностно ориентированный учитель создает в классе атмосферу, благоприятную для совпадения индивидуальных потребностей детей с требованиями школы. Немаловажным фактором является создание положительного микроклимата в школьном коллективе. Задача взрослых – поддерживать дружбу ребят по интересам, формировать эти интересы. Важно, чтобы ребенок понял, что класс, школа – это доброжелательный, чуткий коллектив сверстников, младших и старших товарищей. Следует отметить, что ребенок должен почувствовать, что ему интересно и радостно среди одноклассников: ведь ему необходима их оценка, их отношение. Положительные эмоции, которые он испытывает при общении со сверстниками, во многом формируют его поведение, облегчают адаптацию к школе.

Отношение учителя к ребенку – индикатор отношений к нему и его одноклассников. От негативного отношения учителя ребенок страдает двойне: учитель относится к нему «плохо», и так же относятся к нему дети, поэтому лучше стараться избегать отрицательных оценок поведения ученика и его школьных успехов.

В работах психологов утверждается, что семейные отношения влияют на процесс адаптации первоклассников. Психологи Я.Л. Коломинский и А.А. Панько считают, что для того чтобы период адаптации к школе прошел относительно легко, очень важно, чтобы взаимоотношения в семье были хорошими, отсутствовали конфликтные ситуации и к тому же у самого ребенка должен быть благоприятный статус в группе сверстников. Следует сказать, что для успешной адаптации к школе педагогам и родителям необходимо развивать у детей умение жить в обществе сверстников и взрослых, уметь отзываться на чужие переживания, то есть стать социально и эмоционально компетентным.

Люленкова О. Ю.

Упражнения и задания для родителей

УПРАЖНЕНИЕ №1 «ПАМЯТКА НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ»

В течение трех минут, заполните, пожалуйста

1. Я никогда не буду

2. Всегда буду знать

3. Всегда буду проявлять интерес к

4. Я должна

5. Я не могу

6. Я не хотела бы

7. Я хочу

УПРАЖНЕНИЕ №2 « РАССТАВИМ ПО МЕСТАМ»

Напишите 10 любых проблем, которые возникают у Вас с детьми в процессе общения. Проблемы распределяются в трех столбиках:

Проблемы ребенка	Мои проблемы	Наши общие проблемы

Какой столбик получился больше остальных?

Как думаете, почему?

Как Вы решаете эти проблемы? Отметьте галочкой проблемы, которые не решаются, и Вы не знаете, как их решать.

Отметьте звездочкой проблемы, которые Вы успешно решаете или знаете, как их решить.

Дополнительный материал для чтения по теме

КРИЗИС МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Ваш ребенок уже прошел через несколько кризисов: рождения, первого года, трех лет. Кризис семи лет обычно совпадает с моментом, когда малыш идет в школу. Причем все начинается как-то вдруг. Более-менее спокойное, достаточно беспроblemное чадо в один миг превращается в своенравного, кривляющегося ребенка, мало реагирующего на обычные просьбы родителей. Отчего все это происходит? В психологическом смысле кризис – это расхождение между существующими потребностями и условиями жизни или уровнем развития. Например, у малыша появилась потребность в самостоятельности, а условия таковы, что одеться он не может без помощи родителей. У него потребность, чтобы к нему относились, как к взрослому, но он еще не готов брать на себя ответственность за свои поступки, и родители поступают с ним, как с ребенком. Все это ваша история? Не волнуйтесь!

В чем дело?

Прежде всего происходит много изменений на физиологическом уровне. В этом возрасте идет интенсивное созревание организма. 6–7 лет называют возрастом смены зубов и вытягивания тела. Быстро развивается кора больших полушарий, в частности, лобный отдел. Это является основой для формирования произвольности – умения планировать свои действия и прогнозировать их последствия. Ребенок начинает лучше понимать игры, в которых есть определенные правила. Если четырехлетка, играя в прятки, поскорее вылезает из шкафа, когда папа нарочито спрашивает «А где наш Ваня?», и кричит: «Вот он я!», то шестилетка уже отлично понимает правила и сидит до последнего.

Возрастает общая подвижность нервных процессов, особенно – процессов возбуждения. Поэтому 6–7-летние дети обычно непоседливы, подвижны и эмоционально нестабильны. Их настроение может резко меняться от слез до заливистого смеха в течение десяти минут. Также для детей этого возраста характерны слишком острые реакции: нередко в ответ на внешние события у них возникают страхи, агрессия, истерики.

Психологические симптомы кризиса семи лет делятся на три группы: негативные, нейтральные и позитивные.

Негативные симптомы – это **непослушание, капризность, раздражительность, негативизм (отрицание правил и требований)**.

Ребенок часто вступает в споры и конфликты, начинает оспаривать или игнорировать ранее выполняемые обязанности. Иногда эти изменения нарастают постепенно, иногда – появляются внезапно. Например, после возвращения с летнего отдыха до этого спокойный ребенок вдруг становится неуправляемым или плаксивым. Прежде по первому зову ложащийся в постель в 9 часов вечера, теперь он начинает заявлять, что уже «взрослый» и будет со всеми смотреть телевизор. В ответ на просьбу сделать что-то (убрать игрушки или заправить постель) ребенок может делать вид, что не слышит, или говорить, что очень занят.

Такая реакция нередко доводит родителей до белого каления, и их можно понять: совсем недавно подобные ситуации не вызывали никаких проблем.

Между тем для ребенка такие симптомы – необходимый для взросления этап «примерки» на себя новых ролей. Он пока не понимает до конца, что значит быть взрослым, нести ответственность. Для него взрослость – это прежде всего свобода поступать так, как хочется. Кроме того, в словесных спорах, нередко выматывающих родителей, развивается логическое и абстрактное мышление малыша, формируется способность отстаивать свою точку зрения.

Нейтральные симптомы – *это новые черты в поведении ребенка, направленные на подчеркивание его «взрослости».*

Например, девочка примеряет на себя мамины туфли и учит младшую сестру воспитывать кукол, а мальчик с серьезным видом рассуждает о политике или устройстве мира.

Позитивные симптомы – *это приобретения, которые ребенок выносит из успешного разрешения кризиса.* К ним относятся возросшая само стоятельность, интерес к школе и к занятиям, появление новых увлечений.

Зачем ребенку кризис?

Значение любого кризиса – разрешение конфликта между готовностью что-то делать и способностью к этому, а также приобретение новых навыков. Какие позитивные изменения происходят при разрешении кризиса семи лет?

Самое главное для этого периода – у ребенка формируется так называемая «внутренняя позиция школьника», он становится психологически готовым к обучению. На первом этапе школа привлекает ребенка своими внешними атрибутами: форма, наличие тетрадей и учебников, возможность быть как «большие ребята», носить портфель. Второй этап наступает, когда ребенку становится интересным содержание учебной деятельности. На многие детские вопросы взрослые часто говорят, что это будут проходить в школе, поэтому у любознательного ребенка появляется желание туда пойти, чтобы получить ответы. Кроме того, ребенок хочет найти в школе друзей или продолжить знакомство с теми, кто уже есть. Наконец, на третьем этапе (как правило, это происходит к 8 годам) у ребенка формируется уже настоящее самосознание школьника. Оно включает в себя ориентацию на учебу, получение знаний и хороших оценок, а также стремление к общению со школьными друзьями.

Важной составляющей психологической готовности к школе является понимание правил, требований и запретов, возможностей и обязанностей. Эта сфера вызывает больше всего трудностей у ребенка и переживаний у родителей. Ведь чтобы понять, как именно действовать по правилам, нужно сначала увидеть эти правила. Именно это происходит, когда ребенок всячески отрицает, игнорирует или противостоит требованиям, установленными родителями. Он проверяет, является ли это правилом. Фактически он «ощупывает» ситуацию, ее границы и способы действий. Характер этого «ощупывания» во многом зависит от темперамента ребенка: более спокойные дети скорее будут интересоваться, почему надо делать именно так, а более возбудимые – активно саботировать и наблюдать за реакцией родителей.

Второе важное приобретение (или, по-научному, новообразование) кризиса семи лет – это развитие эмоциональной сферы. В этом возрасте у ребенка появляется способность озвучивать свои эмоции и эмоции окружающих, он начинает ориентироваться в собственных переживаниях. Это происходит как раз в результате утраты некоторой непосредственности и проникновения интеллектуального компонента между эмоцией и действием. Проще говоря, если раньше, расстроившись по какому-то поводу, ребенок просто разбрасывал игрушки, то теперь он способен сказать: «Я расстроен, потому что хочу еще поиграть, а не учить буквы!» или: «Я очень рад, что мы поедем на море!». Эта способность – огромный шаг к развитию самосознания, глубины характера. Ребенок учится связывать свои эмоции со смыслом ситуации. Если раньше он занимался тем, что предлагал ему взрослый, то теперь, скорее, будет делать то, что дает ему позитивные переживания, в чем он достигает успеха. Для родителей в этот период важно не «спугнуть» возможные увлечения ребенка случайным пренебрежительным комментарием или негативной оценкой. Это возраст, в котором могут сформироваться не только жизненные хобби и даже расположенность к определенной профессии, но и комплексы по поводу какой-либо деятельности.

Третье новообразование – приобретение новой социальной позиции. Кризис семи лет также называют периодом рождения социального «Я» ребенка. Весь дошкольный период дети слышат от родителей, что когда-нибудь они пойдут в школу и вот тогда станут взрослыми. Как правило, ребенок с нетерпением ждет этого момента, дабы наконец вступить в ряды «больших». Когда же он наступает, ребенок нередко выражает искреннее презрение к своему прежнему образу жизни и к тем, кто все еще является дошкольником. Так, вчерашний детсадовец приходит домой после первого учебного дня и заявляет своей младшей сестре, что больше он играть с ней не будет, потому что у него теперь другие заботы.

Как пережить все это родителям?

Логично, что если у ребенка меняются образ жизни, самоощущение, поведение, то и родителям необходимо что-то менять в привычных способах взаимодействия с ним. Это очень важно, т.к. если родители по каким-то причинам продолжают общаться с первоклассником так же, как с дошкольником, то они могут замедлять развитие его социальных навыков. Кроме того, необходимо начать заранее готовить ребенка к новому образу жизни, чтобы ускорить его адаптацию к школе.

- Установите четкий режим дня. Чтобы облегчить ребенку переход к школьной жизни, а вам – подъем его по утрам, примерно за полгода до начала учебы приучите ребенка пораньше ложиться и вставать.
- Найдите возможность познакомить его с учительницей, со зданием школы (если пропустили октябрьские дни открытых дверей для родителей будущих первоклассников, добро пожаловать на аналогичное весеннее мероприятие). Детям всегда проще воспринимать что-то уже знакомое. Если он пойдет в первый класс, зная, где находится классный кабинет, как зовут учителя и что вообще представляет собой школа, то с первого дня будет чувствовать себя увереннее.
- Обговорите с ребенком его новые права и обязанности. В период непослушания, когда ребенок отвергает старые требования, необходимо четко обозначить границы его возможностей. В семье обязательно должны быть правила, и, несмотря на выраженный негативизм, детям они тоже нужны, т.к. создают понятное для них жизненное пространство со своими законами. Объясните ребенку, в чем суть «взрослости», какие обязанности есть у родителей, бабушек и дедушек, в чем каждый из них независим, а в чем зависит от других. Преподнесите малышу требования как расширение его полномочий. Например, раньше вы не просили его мыть за собой тарелку, т.к. он мог случайно разбить ее, то теперь ребенок уже взрослее, поэтому ему можно это доверить. Нужно создать у первоклассника ощущение, что ответственность, которая на него возлагается, – это проявление доверия и надежды на его помощь, а не стремление его нагрузить и заставить что-то делать. Постепенно расширяйте зону ответственности ребенка за его личные дела.
- Давайте ребенку свободу. Некоторые правила должны быть закреплены (например, поддержание порядка в его комнате). Способ же их выполнения и время могут оставаться за ребенком. Пусть ребенок не сразу научится ориентироваться в том, сколько времени требуется, чтобы убрать свою комнату, и пару раз это затянется надолго. Постепенно он сможет приспособиться, зато выработанный способ действия будет собственным, а не навязанным извне. Не вмешивайтесь в то, что делает ребенок, если он сам не просит помощи. Тем самым вы как бы говорите ему: «Я тебе доверяю, я думаю, что ты справишься».
- Дайте ребенку видеть последствия своих поступков. Не нужно стараться предотвратить негативные результаты действий или бездействия ребенка (если они, конечно, не угрожают его безопасности). Например, если ребенок отказывается делать домашнее задание без уважительных причин, то позвольте ему получить «двойку» или порицание учителя. Только так он сможет понять, что сам ответственен за них.
- Учитесь, играя. Включайте элемент игры в выполнение новых обязанностей. Все-таки семилетка только готовится быть школьником, и ему сложно сразу переключиться на взрослый режим.

Пусть он научит читать свои игрушки, объяснит папе, как правильно писать буквы (папа наверняка уже забыл это!), поможет вам посчитать сдачу в магазине. Ребенок должен постоянно видеть, что его дела кому-то нужны. Это будет стимулировать его лучше, чем любые уговоры.

- Поощряйте детскую дружбу. Ребенку легче будет полюбить школу, если там у него появятся друзья. Поддерживайте новые знакомства, приглашайте старых друзей ребенка к себе домой, устраивайте совместные выходные на природе и т.д.
- Не торопите события. Ваш ребенок в любом случае преодолеет свой кризис. Пусть вас не слишком беспокоит, что он длится дольше, чем вам хотелось бы. У каждого свой ритм. Помните, что решение психологических кризисов ничуть не легче решения кризисов финансовых. И за то, в чем дети разбираются самостоятельно, многие современные компании платят большие деньги, приглашая всевозможных советников и аналитиков со стороны.

ИСКУССТВО ХВАЛИТЬ РЕБЕНКА

Похвала – главное лекарство. Маленький человечек еще много не умеет, много не знает, а мы, взрослые, оцениваем его поведение со своих позиций. Как это так, не уметь написать правильно букву или не уметь читать простые слова, не разбираться в простейшей арифметике?! Нам просто, а юному школьнику – нет. Мы ругаем, тем самым занижая чада самооценку. Услышав раз слова негодования, ваш юный школьник будет бояться своих неудач в будущем. Результаты труда могут быть разными: сегодня повезло, а завтра нет. И что в этом страшного? Ничего! На ошибках учатся. Хорошо, если это ошибки других, но и свои собственные промахи нельзя списывать со счетов. Задача родителей – не ругать, а помочь найти выход из сложившейся ситуации.

Если вы видите, что сын или дочка пришли домой с плохой оценкой в дневнике, не спешите корить себя, что вот, мое любимое солнышко и так плохо учится! Неужели у вас все всегда получается? Вы не идеал, ребенок это видит и понимает, поэтому внутри школьника возникает противоречие: почему я должен делать все безукоризненно и не иметь право на ошибку?

Если вы задумались, как правильно хвалить ребенка, то помните, что лучше всего поможет:

- поддержка;
- помощь в том, что не понятно;
- похвала и признание всегда порождают желание сделать ещё лучше;
- спокойное указание ошибок, которые можно исправить, чтобы работа стала идеальной.

Как хвалить ребенка, если фактически это делать нельзя, но надо? Постарайтесь заметить что-нибудь хорошее, пусть его и найти непросто, но оно же обязательно есть, а если совсем нет, то не грех и придумать:

- похвалите за оценку по другому предмету – хорошую, даже если это рисование или физкультура – ребенок еще не понимает, что один урок важнее другого для вас;
- похвалите за то, что сегодня старался и писал на уроке математики аккуратнее, чем вчера (позавчера);
- похвалите за то, что пятая буква в работе сегодня написана идеально. А сможешь и в домашней все буквы написать именно так? Ведь это явная пятерка!

Какими словами хвалить ребенка не скажет вам никто. Каждый должен подобрать для себя нечто индивидуальное. Просто учите детей позитиву, воспитывайте стремление исправить ситуацию, а не посыпать голову пеплом в случае неудачи. Ведь именно умение проанализировать то, что случилось, и попробовать еще раз, а не огорчаться – залог в будущем успешности.

Упражнения и задания для родителей

УПРАЖНЕНИЕ №1

Пройдите небольшой тест и проанализируйте результат.

№	ответы		«Да »	«Не знаю»	«Нет»
	вопрос				
1	На некоторые поступки ребенка Вы часто реагируете «взрывом», а потом жалеете об этом.				
2	Иногда Вы обращаетесь за помощью или за советом к другим лицам, если не знаете, как реагировать на поведение Вашего ребенка.				
3	Ваши интуиция и опыт - лучшие советчики в воспитании ребенка.				
4	Иногда Вам приходится доверять ребенку тайну, которую Вы никому другому не доверили бы.				
5	Вас оскорбляет негативное мнение других людей о Вашем ребенке.				
6	Случается, Вы иногда просите прощения у ребенка за свое поведение.				
7	Вы считаете, что ребенок не должен иметь секретов от своих родителей.				
8	Вы замечаете между своим характером и характером ребенка сходство, которое иногда удивляет (радует) Вас.				
9	Вы слишком сильно переживаете неприятности или неудачи Вашего ребенка.				
10	Вы можете воздержаться от покупки интересной игрушки для ребенка (даже если есть деньги), потому что знаете, что игрушек у ребенка много.				
11	Вы считаете, что до определенного возраста лучший воспитательный аргумент для ребенка - физическое наказание (ремень).				
12	Ваш ребенок именно такой, о котором Вы мечтали.				
13	Ваш ребенок приносит Вам больше хлопот, нежели радости.				
14	Иногда Вам кажется, что ребенок учит Вас по-новому переосмысливать свое поведение.				
15	У Вас возникают конфликты с собственным ребенком.				

За каждый ответ «да», либо «нет» получаете по 10 баллов. За каждое «не знаю» - 5 баллов. Подсчитайте баллы.

Интерпретация результатов:

Если у Вас 150-100 баллов, то Вы способны к правильному пониманию поведения своего ребенка. Ваши взгляды и суждения часто совпадают с мнением Вашего ребенка, Вас можно назвать союзником ребёнка в решении различных проблем. Вас можно признать образцом для подражания.

Если у Вас 90-50 баллов, то Вы находитесь на правильном пути к пониманию собственного ребенка. Свои временные трудности или проблемы с ребенком Вы можете решить. Не пытайтесь

оправдываться недостатком времени для Вашего ребенка. Есть несколько проблем, которые Вы можете решить самостоятельно, а потому попробуйте это исправить в семье. **Не забывайте, что понимать - не всегда значит принимать. Не только ребенка, но и собственную личность тоже.**

Если у Вас 49-0 баллов. Кажется, можно больше посочувствовать Вашему ребенку, чем Вам, поскольку он не попал к отцу **или матери как к хорошему другу** и проводнику на нелегком пути в получении жизненного опыта. Но еще не все потеряно. Если Вы действительно что-то хотите сделать для своего ребенка, попробуйте другой путь. Возможно, Вы найдете кого-то, кто Вам поможет в этом. Это сложно, но в будущем жизнь Вашего ребенка, возможно, наладится.

Проанализируйте результаты теста:

Понимаете ли Вы ребенка?

Что Вы можете сделать сегодня для лучшего понимания ребенка?

Напишите несколько пунктов действий, направленных на улучшение взаимопонимания

Дополнительный материал для чтения по теме

РОДИТЕЛЬСКИЕ СРЫВЫ НА ДЕТЕЙ И ИХ ПРИЧИНЫ

Как научиться контролировать свои эмоции в ходе воспитания ребенка? В жизни семьи каждого человека есть взлеты и падения. Не бывает так, что все идет ровно, потому как это жизнь, а значит, что все мы меняемся. Семья - это система, в которой динамичен каждый ее участник, именно поэтому важно помнить об элементарных особенностях характера каждого, а не стараться подстроить все под себя. Родители в попытке воспитать своего ребенка, очень часто срываются и спустя определенное время не могут понять, что же именно стало причиной их нервного всплеска и, как следствие, скандала в семье. Почему родители дают волю своим негативным эмоциям по отношению к ребенку?

1. Специалисты в сфере психологии и социологии, которые изучают различные семьи, пришли к тому, что родители срываются из-за того, что просто не знают, как поступить в данной ситуации и сбрасывают с себя всю ответственность, но в результате ребенок оказывается под шквалом родительских эмоций, переживаний и реакций.
2. Многие родители просто не знают, что сказать ребенку по поводу какой-то шалости, поэтому упрекают его, что он сам должен знать, что это нельзя, ведь он взрослый и все в этом роде. Дети очень часто просто не понимают, почему срывается мама или папа, ведь можно нормально и спокойно все объяснить. Да, иногда такому крепкому терпению приходит конец, но также и приходит конец уважению со стороны ребенка.
3. Известно, что люди стараются лидировать за счет эмоций другого человека: это либо уважение и благодарность, либо же страх. Что именно выбрать вам в воспитании ребенка - дело ваше,

но всегда стоит помнить, что это человек, который вырастет и будет стараться построить свою жизнь, свои отношения с окружающими людьми, свою семью.

4. Часто люди действуют исключительно в соответствии со своими эмоциями, их разум отключается на определенное время. Многие родители после того как сорвались и накричали на ребенка, через некоторое время успокаиваются и стараются проанализировать свое поведение. Часто они сами осознают, что это было глупостью и просто порывом эмоций, но уже дело сделано и ребенок пострадал.
5. Еще одной причиной может быть усталость. Этот случай особенно подходит родителям, чей ребенок только пошел в школу и вся семья перестраивается под решение задач обучения. Или для тех родителей кто много работает в режиме многозадачности, больших физических и психических затрат. Если вы не можете расслабиться и отвлечься, если у вас не получается контролировать свои эмоции, то это повод планировать отдых, регулировать режим занятости или обратиться за помощью к психологу.
6. Внутренний запрет на негативные эмоции. Если вы постоянно вынашиваете в себе эмоции и мысли негативного характера, то они копятся, усиливают друг друга и рано или поздно вы не сдержитесь. Этот момент может произойти именно тогда, когда рядом с вами будет ваш ребенок, поэтому не забывайте иногда давать волю своим эмоциям. Чтоб потом не испортить психику ни в чем не виноватого малыша.
7. Высокие требования родителей к ребенку. Тем более, что в школьном возрасте к требовательности родителей подпитывается требованиями школы и социальными ожиданиями окружающих, представлениями о связи социальной успешности ребенка с учебной. Часто бывают такие ситуации, когда родители не ставят себя на место ребенка и требуют от него выполнения непосильных заданий. Конечно, бывают редкие случаи одаренности детей, но если ваш ребенок не выделяется никакими особыми навыками, не требуйте от него больше, чем ему под силу.

Как достичь внутренней гармонии и не срываться на ребенка?

- Уделяйте время себе. Конечно, иногда это бывает достаточно трудно сделать, но даже если у вас несколько детей разного возраста, выделяйте хотя бы 20-30 минут для себя. Это может быть ваше любимое хобби, чтение интересной книги или журнала или просто прогулка на свежем воздухе в одиночестве.
Дети – это постоянная работа, от которой тоже иногда стоит отдыхать. Примите горячую ванную, поболтайте по телефону с подругой, посмотрите любимый сериал, используйте любой способ, который поможет вам восстановить хорошее настроение и силы. Все это вы можете делать, пока ваш ребенок спит. Если вы не будете уделять время себе, то вскоре возникнет усталость и, как следствие, негативные эмоции.
- Если чувствуете внутренне напряжение, иногда употребляйте валериану или пустырник, потому как эти травы безвредны для человеческого организма, но прекрасно влияют на нервную систему.
- Доверяйте ребенку и учителю – больше делегируйте им в плане организации учебы и выполнения учебных заданий: обучайте ребенка самому готовиться к школе, собирать портфель и т.д. это навыки, которые формируются только, если ребенок делает их сам, а не вы за него. К концу первого года обучения он может их освоить.
- Не стремитесь к идеальным оценкам и идеально выполненным заданиям. Помогайте ребенку с выполнением домашних заданий, но не делайте это за него. Так вы высвободите часть времени для себя.
- Включите в свой режим дня физические упражнения. Если у вас есть возможность отлучиться на пару часов несколько раз в неделю в спортивный зал, то обязательно запишитесь на йогу, аэробику, бокс или плавание, ведь физические нагрузки значительно снизят ваше внутреннее

эмоциональное напряжение. Если же такой возможности нет, то уделите 10 минут утренней зарядке, танцам, прогулке... Это поможет укрепить сердечно-сосудистую систему, привести в порядок ваше тело и снять нервное напряжение.

- Избегайте общения с ребенком, когда вы пришли уставшие с работы, на вас накричал начальник или у вас личные проблемы. Все это не приведет ни к чему хорошему, ведь в таком состоянии, скорее всего, вы весь свой негатив выплеснете на ребенка, который ни в чем даже не был виноват. Если ребенок жаждет общения с вами в данный момент, то скажите, что вам немного нужно отдохнуть и вскоре вы уделите ему должное внимание.
- Обратитесь за помощью к своим близким и родным. Если вы расскажете кому-то о том, что внутри вас растет агрессия и раздражение, то заметите, что даже после беседы вам станет легче. Для того и существуют близкие и друзья, чтоб поддержать и понять в нужную минуту, поэтому смело пользуйтесь этим в такие сложные для вас моменты. Помимо эмоциональной поддержки, вовлекайте их в процесс помощи в учебной деятельности ребенка.
- Отвлекитесь во время выяснения отношений с ребенком. Съешьте яблоко, вспомните о любимом блюде или аромате, оглянитесь и найдите приятный для глаз объект, чтобы выдохнуть. Очень важно отвлечься, чтоб переключить свои мысли на что-то другое и не концентрироваться на негативе. Найдите в интернете и подберите для себя два три экспресс способа нормализации состояния в стрессе – дыхательные упражнения, умывание, досчитать до 10 и т.д. Используйте их.
- Выйдите в другую комнату и выскажите вслух все свое недовольство наедине с собой. Дайте волю своим негативным эмоциям, чтоб избежать срыва на любимого ребенка. Это поможет вам расслабиться и снять стресс, а ваш близкий человек не услышит всего негатива, который мог быть адресованным именно ему.

Очень часто можно заметить, что все слова в процессе ссоры между родителями и ребенком о том, что «ребенок сам должен знать», «сам должен подумать над своим поведением», «сам понять, что не так он сделал и зачем так поступил». Но что при этом делают родители? Ничего, потому и стараются перенести всю ответственность на малыша. Такие ситуации очень часто повторяются во многих семьях, ведь человеческое желание перенести все на кого-то приводит к тому, что дети вырастают, но так и не понимают, за что их так сильно ругали и наказывали. Если же родители видят, что ребенок раскаялся и понял свои ошибки, то агрессии нет, потому как он автоматически взял на себя ответственность. Всегда помните о том, что ваш ребенок - это отражение вас, начните с себя, чтоб сохранить доверие и способность слышать друг друга в отношениях с ребенком. Если вы не знаете, как справиться с агрессией на ребенка и, несмотря на все усилия над собой, не можете себя контролировать и время от времени срываетесь, то можно обратиться к психологу. Такое общение пойдет на пользу и поможет сохранить нормальные отношения в семье.

Упражнения и задания для родителей

УПРАЖНЕНИЕ №1

Вспомните своих родителей и какой-нибудь конкретный эпизод в детстве, связанный с наказанием, как наказывали Вас в Вашей семье.

Вопросы:

Кто и за что Вас наказывал?

Какие чувства Вы испытывали в этот момент?

Подумайте, что Вы чувствуете, и какое влияние эти воспоминания оказывают на Вас сейчас.

Повторяете ли Вы действия своих родителей?

УПРАЖНЕНИЕ №2

1. Составьте список типичных для ваших отношений конфликтных ситуаций, которые обычно заканчиваются наказанием для ребенка.

2. Детально изучите полученный список. С большой долей вероятности, Вы обнаружите ситуации, в которых возможно допустить естественное развитие событий.

3. Проверьте выбранные ситуации контрольным вопросом: «Что может случиться самого страшного, если я не буду вмешиваться?».

4. Запишите все возможные варианты развития событий, не пренебрегая самыми фантастическими.

5. Прислушайтесь к чувствам, мыслям, желаниям, которые возникают, когда Вы перечитываете полученный текст.

6. Отметьте красным фломастером те варианты, которые, по вашему мнению, можно решить, не прибегая к наказанию.

7. Отметьте зеленым фломастером те варианты, где Вы пока не нашли другого решения, как только наказание.

УПРАЖНЕНИЕ №3

Заполните таблицу.

«Способ поощрения»	«Способ наказания»

- А как думаете Вы, что такое поощрение?

Список самых типичных способов поощрения.

- одобрение;
- похвала;
- тактильное выражения одобрения (поглаживание, объятия, поцелуи и др.);
- выражение благодарности;
- предоставление возможности выполнения действий, свойственных старшим;
- посещение мероприятий для более старших детей, общесемейных мероприятий.

Типичные виды наказаний:

- словесное неодобрение, выговор (приёмы «Ты-сообщение», «Я-сообщение»);
- выключение из общей жизни семьи (стул, угол, другая комната, без интересных занятий для ребенка);
- метод естественных последствий (шалил – разлил – вытирай, долго одевался – не пошли на дальнюю интересную площадку, не убрал игрушки – мама убрала, но не успела почитать);
- лишение значимой для ребенка деятельности, вещи, общения на определенное время при оговаривании условий возврата.

Очень важно, наказывая ребенка, всегда говорить о своих чувствах: «Я тебя люблю. Но мне не нравится, (расстраивает, огорчает), когда...»

Дополнительный материал для чтения по теме**ЧТО ЖЕ ТАКОЕ «НАКАЗАНИЕ» И «ПООЩРЕНИЕ»
С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ ПЕДАГОГИКИ?**

Наказание – это средство педагогического воздействия, используемое в тех случаях, когда ребенок не выполнил установленных требований и нарушил принятые нормы поведения. Таким образом, психологический смысл наказания в том, что воспитатель добивается не послушания любой ценой, а личностной активности ребенка по преодолению ошибок и работы над собой, то есть ребенок должен осознать недопустимость такого поведения, понять смысл недопустимости поведения и принять решение так не делать. Наказание, так как после него предполагается прощение провинившегося ребенка, способствует снятию напряжения, которое возникает в результате проступка.

Наказывая ребенка, очень важно понимать, какие чувства он при этом испытывает. Если вспомнить свои детские проступки, наказания за них и те чувства, которые тогда испытывали, то в этих воспоминаниях может оказаться огромное разнообразие чувств и переживаний: вина, раскаяние, замешательство, обида, страх, злость, унижение и т.д. И именно от того, какие чувства испытывает ребенок в момент наказания, зависит и эффективность этого воспитательного рычага. Именно чувства наказываемого ребенка могут дать нам ответ: достигло используемое нами наказание своей цели или нет. Чувства ребенка в момент наказания и после него служат индикатором эффективности наказания.

Поощрение – это мера педагогического воздействия, выражающая положительную оценку взрослым учения, труда, поведения детей и побуждающая их к дальнейшим успехам.

Психологический смысл поощрения состоит в том, чтобы ребенок закрепил хорошее поведение, отношение, в дальнейшем делал, выполнял, поступал так же правильно и хорошо, как сейчас. Поощрение детей на материальной основе требует особого внимания педагогов и родителей, так как завершение какого-либо дела, достижение того, за что мы хотим ребенка поощрить, само по себе сопровождается положительными эмоциями, чувством радости, гордости и т.п. Эти чувства возникают и без поощрения, они и являются наградой за те усилия, которые приложил ребенок. Многочисленные психологические эксперименты, проведенные с детьми различного возраста, показали, что чем меньше материальное вознаграждение, тем сильнее изменения, то есть при минимальном вознаграждении удовлетворенность работой больше.

Например, очень часто родители малышей попадают в собственную ловушку, когда начинают приносить каждый вечер ребенку в детский сад обязательный подарок – поощрение за то, что малыш был без мамы. Проходит немного времени, и вот уже ребенок, выбегая из группы к родителям, первым делом интересуется, что же ему принесли. Подарок вытеснил радость от встречи с родителями. Более того, отсутствие обязательного поощрения после детского сада может вылиться в скандал на тему «Ничего не принесли?».

Как поощрять и наказывать детей дошкольного и младшего школьного возраста? Но прежде чем ответить на этот вопрос, я предлагаю рассмотреть основные условия действительности метода наказания. И так:

- Наказание должно быть строго объективным (то есть справедливым). Дети не прощают несправедливого наказания и, наоборот, адекватно относятся к справедливому, не тая обиды на взрослого.
- Сочетать наказание с убеждением и объяснением. Именно через проникновенное слово родителя или педагога может довести до сознания смысл наказания и его причины, а так же желание исправить свое поведение.
- Отсутствие поспешности в применении наказания. За поведением ребенка, в том числе негативным, всегда стоит причина: усталость, незнание, потребность во внимании, проверка

правил и т.д. Необходимо сначала выявить причины, побудившие ребенка к отрицательным действиям. Отсутствие поспешности так же помогает унять эмоции и принять взвешенное решение.

- Применять наказание лишь после того, когда все другие методы и средства не дали никаких результатов, или когда обстоятельства требуют изменить поведение человека, заставить его действовать в соответствии с такими общественными интересами, как безопасность, уважение других людей без ущерба уважения к самому ребенку и т.п.
- Наказание должно быть строго индивидуализировано. Для одного ребенка достаточно только взглянуть, для другого – категорическое требование, для третьего необходим просто запрет.
- Не злоупотреблять наказанием. Дети привыкают и не испытывают угрызения совести. Таким образом, смысл наказания теряется.

Интересны и правила известного психотерапевта В. Леви:

Наказание не должно вредить здоровью – ни физическому, ни психическому!

Если есть сомнения: наказывать или не наказывать, - не наказывай! Никакой «профилактики», никаких наказаний на всякий случай!

За один поступок – одно наказание! Если поступков совершено сразу много, наказание может быть суровым, но только одно, за все проступки сразу.

Недопустимо запоздалое наказание! Иногда родители и педагоги ругают или наказывают за проступки, которые были обнаружены спустя полгода или год после их совершения. Они забывают, что даже законом учитывается срок давности преступления. Уже сам факт обнаруживания проступка ребенка в большинстве случаев – достаточное наказание.

Ребенок не должен бояться наказания! Он должен знать, что в определенных случаях наказание неотвратимо. Не наказания он должен бояться, не гнева, а огорчения родителя, воспитателя. Если отношения с ребенком нормальные, то их огорчения для него и является наказанием.

Не унижайте ребенка! Какой бы ни была его вина, наказание не должно восприниматься им как торжество вашей силы над его слабостью и как унижение человеческого достоинства. Если ребенок особо самолюбив или считает, что именно в данном случае он прав, а вы несправедливы, наказание вызывает у него отрицательную реакцию.

Если ребенок наказан, значит он уже прощен! О прежних его проступках – больше ни слова!

Как действуют агрессивные методы наказания?

Физические наказания по-прежнему остаются популярным воспитательным методом, хотя мы понимаем бесполезность и вред этого способа воздействия на ребенка. Каждый по себе знает, что когда тебя бьют, никакого раскаяния, а тем более осознания своего поступка, не испытываешь, скорее, наоборот, возрастает внутренняя агрессия и желание сделать что-нибудь плохое. Бытует мнение, что физические наказания, не смотря на свой вред, который они приносят, весьма эффективны: «Выпорешь, и ребенок на время как шелковый». Возможно это так, но беда в том, что «ребенок становится шелковым» только на время и только пока страх господствует над ребенком, пока он боится. Очень часто родители теряют рычаги управления в тот момент, когда ребенок перестает бояться.

Крик родителей многие дети тоже воспринимают как наказание. Крик взрослого, направленный на ребенка, не является безобидным сотрясением воздуха – это, по сути, битье ребенка словами! Но не только крик, а даже неосторожно сказанное слово может травмировать ребенка. Особенно важно это для младших школьников, для которых слово взрослого воспринимается как оценка, так важная для осознания себя и влияющая на одно из основных новообразований этого возраста – формирование самосознания. Крик родителей однозначно воспринимается как негативная оценка, формирует неуверенность, неуспешность, никчемность у младшего школьника на уровне самосознания.

Исключительно чувствительны к словам девочки, поэтому хвалить и тем более ругать их надо,

учитывая эту особенность. Неосторожное слово способно не только вызвать бурную эмоциональную реакцию в виде плача, но и стать той психической травмой детства, которая может напомнить о себе через много лет.

Педагогам, взаимодействуя с детьми дошкольного и младшего школьного возраста, необходимо проявлять тактичность и деликатность, быть очень осторожными при оценке их поведения. Хвалить девочек необходимо по-особому, в отличие от мальчиков, подбирать сильный эмоциональный компонент, например: «умница» и т.д. Для девочки очень значимо, кто их оценивает, и как их оценивают. Для них очень важно быть хорошими в глазах взрослых, произвести впечатление. Мальчикам же более важно, что оценивается в их поведении, в их деятельности. Мальчику обязательно нужно знать, что вызвало недовольство взрослого (родителя, воспитателя, учителя) для того, чтобы мысленно проиграть свои не правильные действия и не повторять их. У ребенка отрицательная оценка значимого для него взрослого может вызвать эмоциональный срыв. Обида в этом случае захлестывает его, и не происходит осознание не правильных моментов своего поведения. В младшем школьном возрасте особое значение для ребенка приобретает учитель начальных классов. И младшие школьники очень остро реагируют на его порицания и сверхчувствительны к его похвале.

Поставить в угол, посадить на стул, поставить за дверь школьного класса или посадить за парту штрафников – все эти формы наказания служат для временной изоляции нарушителей порядка и дисциплины. При применении таких штрафных санкций необходимо учитывать возраст ребенка (количество минут удаления соразмерно возрасту ребенка, т.е. если ребенку 7 лет, то удаление должно быть не более чем на 7 минут). Необходимо так же заранее оговорить с ребенком те нарушения, за которые будет вводиться штраф. А после наказания провести беседу: за что наказали ребенка, понял ли он это...

Важно знать, что отношение к наказаниям и поощрениям может психологически наследоваться, особенно если взрослый человек положительно оценивает свое семейное воспитание. Мы часто поощряем и наказываем своих детей так, как нас наказывали и поощряли наши родители.

Как наказание, так и поощрение не должны быть чрезмерными. Особо важным является вопрос о соотношении поощрения и наказания. Недостаточное использование положительного подкрепления может создавать хронической дефицит поощрений.

Положительное подкрепление своей деятельности со стороны взрослых необходимо детям для полноценного развития их личности. В дошкольном и младшем школьном возрасте отношение взрослого приобретает для ребенка особую важность. Ему нужно, чтобы взрослый не просто заметил, но обязательно похвалил его действия. Недостаток похвалы со стороны воспитателя или учителя проявляется в том, что детям становится не интересно с педагогом. А недостаток похвалы со стороны родителей может вызывать ревность между братьями и сестрами, а если ребенок единственный в семье, то дефицит похвалы может приводить к непослушанию, снижению родительского авторитета у ребенка и совершению им большого количества проступков.

Тайм-менеджмент для школьников

Как показывает практика, хаос – не самый хороший друг, особенно когда речь идёт об умении рационально управлять временем. Конечно, вернуть назад упущенный час нельзя, но раз за разом находить лишние пять минут, ощутив, что на самом деле в сутках может быть 25 часов, как убеждают учёные, поможет тайм менеджмент для школьников.

Вот действительно странно. Вроде бы свободного времени у младших школьников достаточно для того, чтобы всё успеть. Давайте посчитаем. Из имеющихся 24 часов дети спят около 8, где-то час, плюс-минус, они тратят на сборы в школу, в учебном заведении проводят часов 6-7, кто как. Итого, арифметически получается «на всё про всё» как минимум 8, а то и 9 драгоценных часовых отрезков, за которые практически наши детки умудряются успеть сделать совсем ничего.

Вот бы нам, родителям, столько! Почему так происходит и куда у детей бесследно утекает время?

Затяжная подготовка к урокам

Это, пожалуй, одна из самых главных причин из школьной сказки о потерянном времени. Как зачастую происходит выполнение домашнего задания, когда родители не дышат в спину?

Сел, что-то поделал, пошёл чаю попил, по ходу собаку или кошку зацепил. Вернулся к урокам, а в телефоне сообщение упало, призывно звонко брякнув, намекая, что нужно именно прямо сейчас посмотреть. Двадцать пять раз ответив на всего лишь одно смс, открыл учебник, а из телевизора льётся знакомый сингл, знаменующий о начале идущего на протяжении года сериала.

Вот уже и поздний вечер, быстро пишем корявым почерком в тетради, одним глазом пялясь на компьютерный экран, ведь ещё «ВКонтакте» не был! Знакомая история? А то!

Отсутствие плана на предстоящий день

Разнообразные тренинги в области тайм-менеджмента утверждают, что думать надо на бумаге. Именно написанная цель становится осязаемой, всё остальное обычно оседает исключительно в наших мечтах. Всегда находится куча иных, совершенно ненужных дел, которые беспощадно отнимают время.

«Вроде вчера решил, что сяду за реферат, сдать который следует на следующей неделе, так сегодня почему-то совсем про него забыл. А, ладно, завтра начну» — вот так нередко бывает без жизни по расписанию.

Долгая раскачка и не доведение дела до конца

Такие отвлекающие моменты, как вышеупомянутые телевизор, интернет, телефонные звонки не дают вовремя приступить к запланированному и являются поводом, чтобы не закончить и отложить на потом не лежащее к душе. Конечно, значительно интересней «пялиться» в телик и поторчать в сетевой игре, чем помыть горой сваленную посуду или дочитать заданный на дом

Когда и как знакомить детей с тайм-менеджментом?

На первый взгляд, такой научный подход по управлению временем более свойственен взрослым для планирования рабочего процесса. Ну ещё, может, подходит подросткам, когда ребёнок уже осознанно подходит к распределению дел в течение дня. Ан нет!

Психологи говорят, что обучать младших школьников планировать время на уроки и на развлечения следует как можно раньше, чтобы к подростковому возрасту привыкшему жить «как получится» ребёнку не пришлось нагонять упущенное.

Освоить навыки управления своим временем младшим школьникам помогают различные упражнения и приёмы, которые активно рекомендуют педагоги и психологи. Здесь потребуется ваша помощь, дорогие родители, чтобы процесс планирования и распределения не был закинут в дальний угол, а выработался до автоматизма. Не забываем золотое правило: «Сделай дело, гуляй смело!».

Чувствуем время

Может ли ваш ребёнок ощущать, как течёт время или для него оно пролетает ментально и незаметно? Для того, чтобы контролировать отведённый на дело промежуток, следует мозгу подавать звоночки.

Профессиональные тренинги используют для этого колокольчики, а в домашней обстановке родители могут замечательно их заменить на будильники и таймометры. Сможет ли ребёнок, чувствующий меру времени, всё успеть и никуда не опоздать? Безусловно!

Составляем план по матрице Эйзенхауэра

Знаете ли вы такого 34-го по счёту американского президента, который на собственном опыте хлопотное дело по управлению страной умудрился так распределять, что его приём стал одним из самых эффективных в тайм-менеджменте?

Один из известнейших инструментов управления временем предполагает расстановку задач по приоритетам в квадрате, разделённом на 4 сектора: «срочное важное», «срочное неважное», «несрочное и важное», «несрочное и неважное».

Не буду детально описывать принцип этого приёма, тратя ваше драгоценное время. Поищите информацию вместе с ребенком. Попробуйте вместе с ним составить такую матрицу.

Определяем жёсткие и гибкие дела

Детский планинг рекомендуется составлять тихим вечером, перед сном, когда уже определённо понимаешь, что сделано, а что пришлось перенести. В нём разными цветами нужно раскрасить дела, которые выполняются «без вариантов» в определённое время, и те, которые к времени не привязаны, но сделать их нужно.

Условия тайм-менеджмента

Для того чтобы принимаемые нами, родителями, меры по приучению младших школьников управлять своим временем и эффективно распределять дела, привели к желаемому результату, важно не только объяснить, что такое тайм-менеджмент и «с чем его едят», но и сделать так, чтобы освоить новые правила для детей было просто и комфортно.

- Умение управлять временем не может носить стихийный характер и работать «между прочим»: сегодня запланировал, завтра не успел или не захотел. Дети – народ по природе ленивый, придётся аккуратно настаивать, пока не войдёт в привычку.
- Помимо планирования важно уметь анализировать, иначе без обратной связи все труды, и ваши, и ребёнка, можно считать выкинутыми в мусорное ведро. Что и почему – вот главные вопросы, на которые нужно будет ответить, когда к концу дня в списке намеченных дел галочки стоят лишь напротив некоторых.
- Предлагая ребёнку что-то новое, всегда необходимо его заинтересовать: либо самим процессом, либо результатом. Процесс управления временем будет привлекателен, если внести в него частичку творчества, используя для инструментария яркую бумагу, различные голосящие наклейки в виде «Не забудь!», «Важно!». Дети очень любят всякие такие штучки. В качестве заинтересованности в результате можно предусмотреть различного рода вознаграждения, например, презенты за результативно прошедший день или неделю.
- К детскому тайм-менеджменту подходим без фанатизма. Если взрослый человек может себе поставить до 15 задач на предстоящий день, то младшему школьнику вполне достаточно не более 5. Причём цели должны быть выполнимыми, а не из области фантастики, чтобы в голове у ребёнка плотно поселилась мысль: «Всё возможно. Главное – захотеть!».
- Планинг не может пестрить исключительно работой. В него нужно обязательно включить и время отдыха, и право на игры, сделав это не мысленно, а на равных правах вписав во временные промежутки. Если перерывы для развлечений выделить особым цветом, ребёнку будет намного интересней справляться с рабочими делами, стремясь побыстрее дойти до любимой полосы отдыха.

Упражнения и задания для родителей.

УПРАЖНЕНИЕ №1

Представьте себе Вашу семью как фантастическое королевство. Возьмите карандаш и нарисуйте «вид сверху» Вашего королевства. Рисуете прямо здесь же на листе. Где будет располагаться замок? Что еще есть в Вашем королевстве? Кто там проживает? Впишите прямо в схему. Например: королева мать, королева бабушка, принцесса Анна.

Дайте название.

Мое королевство «_____»

Как выглядит «забор» Вашего королевства?

А есть ли он вообще?

Из какого материала сделан забор?

Крепкий ли он? Есть ли вход?

Есть ли калитка?

Где находится Ваш родительский замок?

Хватает ли места внутри для всей семьи?

Кто находится внутри?

Как можно попасть внутрь?

Проведите аналогию с Вашей семьей и проанализируйте результаты. Как внешние границы Вашей семьи выглядят на самом деле? Охраняете ли Вы их? Если ваши родители не живут с Вами, то почему они в Вашем королевстве? Как чувствуют себя дети? Как Вам кажется, хватает ли чувства безопасности Вашим детям? Есть ли у Ваших детей свои королевства внутри Вашего?

УПРАЖНЕНИЕ №2

Какие правила про границы Ваш ребенок просит соблюдать?

Отметьте красным фломастером, какие правила Вы не соблюдаете. И объясните себе почему.

УПРАЖНЕНИЕ №3

Какие есть главные правила в моей семье?

1 _____

2 _____

3 _____

4 _____

5 _____

6 _____

7 _____

8 _____

9 _____

10 _____

Подпишите к каждому правилу участников, кто их выполняет? Для кого эти правила?
Сколько правил для детей? Сколько для родителей? Сколько совместных правил?
Устраивают ли Вас эти правила? Насколько они разумны?
Что бы Вы поменяли? Допишите новые правила.

Дополнительный материал для чтения по теме

**МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ГРАНИЦЫ. ПРОИСХОЖДЕНИЕ,
ФОРМИРОВАНИЕ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ, СВЯЗАННЫЕ С ГРАНИЦАМИ.**

Речь пойдёт о межличностных границах, о том, что способствует или мешает выстраивать их, а также видах нарушений границ личности.

Самая первая ассоциация, которая может возникнуть при употреблении слова «граница» — это государственные границы, которые отделяют одну страну от другой. Государственная граница — линия и проходящая по этой линии вертикальная поверхность, определяющие пределы государственной территории. В отношении межличностных взаимодействий слово предел имеет другое значение. Например, есть выражение «дойти до предела», то есть исчерпать свои возможности. О том, как ощущение «предела» может давать ресурсы для выстраивания границ мы также поговорим в этой статье.

Обычно границы государств находятся под особой защитой и контролем. Многие проходили таможенный контроль, при вылете из одного государства в другое. Не случайно, на границе тщательно осматривается багаж, на предмет провоза запрещённых предметов, личность гражданина также проверяется. Таким образом, одна страна обеспечивает свою безопасность. Это предостерегает государство от захвата, присоединения к другой территории, враждебного нападения. То же самое может происходить и на границе между двумя людьми. Человек может говорить «да», вместо «нет», пугаясь натиска оппонента, позволяет брать свои вещи без спроса, входить в комнату без стука, может сам являться нарушителем чужих границ, например, когда люди в очереди подходят слишком близко, нарушая тем самым наше личное пространство, вторгаясь в интимную зону. Читать чужую переписку (смс, сообщения в соцсетях, подслушивать, подглядывать) — это те немногие варианты, с помощью которых можно нарушить границы другого человека.

Формулировка представления о границах происходит в раннем возрасте. На детской площадке или в детском саду, ребёнок может получить представление о том, что такое «моё», а что нет. Узнать о том, что можно брать и делать, а что является опасным и остаётся под запретом, например, выходить на дорогу без мамы или папы. Столкнуться с опытом недовольства другого ребёнка от того, что он взял его игрушку. Часто родители торопят детей делиться тем, что ребёнок взял с собой из дома: «Дай, не жадничай». Игнорируя тот факт, что в возрасте между 2 и 3 годами у ребёнка формируется представление о своём пространстве. В котором очень важно иметь что-то своё собственное, неразделимое ни с кем, знать, что на это моё не будут покушаться, и я имею право не делиться этим (игрушкой, брелоком, камушком). Даже с моей любимой сестрой или другом.

Кстати, есть рекомендация не выносить на детскую площадку то, что особенно дорого ребёнку, оставляя самую любимую вещь дома. Есть вещи, которые имеют особое символическое значение для малыша. Например, в фильме «Мачеха» (1973 г.) с Татьяной Дорониной в главной роли, для девочки, которой Доронина пытается стать матерью очень важное значение имеет фотография родной мамы. Этот объект, который означает символическую связь с утраченным родителем, она не выпускает из рук. Фотография лежит в сумочке, сумочка всё время находится рядом с девочкой.

При этом многие родители из собственного страха осуждения другими, торопят ребёнка делиться, игнорируя его право на это и нежелание это делать. Пугают, стыдят, виноватят фразами: «Как не стыдно!», «С жадами никто не дружит», «Только плохие мальчики не делятся игрушками». Если взрослый в этот момент будет честен с собой, то он поймёт, что он тоже не всем, и не всегда хочет делиться даже с самыми близкими людьми, есть вещи любимые, которые не хочется давать даже на время. Для ребёнка игрушки — это его сокровища, его имуще-

ство, он вправе им распоряжаться так, как ему хочется.

То есть границы рождаются в момент, когда есть уважение, к желаниям и нежеланиям даже самого маленького ребёнка. Если родитель признаёт и видит за годовалым, 2-х, 3-х летним сыном или дочерью личность, с настоящими правами, то зачатки границ уже есть.

Как рождаются границы?

С чего начинаются границы личности у индивидуума и как формируется само представление о границах.

Беременная женщина, внешне представляется слитой воедино с ребёнком, но тем не менее, даже в этом слиянии, тело матери и ребёнка отделяет плацента. У ребёнка своё сердце, печень, почки, он отдельный организм внутри другого.

«Высказывается мнение, что эмбрион является частью тела матери. Это не так по многим причинам. Во-первых, генетически он отличен от матери. Во-вторых, плацента не врастает в стенку матки — существует плацентарный барьер, который не даёт большинству заболеваний матери проникать через него, заражение ребёнка, как правило, может произойти только с момента родов. Кровь матери не может проникнуть внутрь эмбриона, по её составу и группе, по генетике каждой клетки своего тела эмбрион отличен от матери. Мать греет его, защищает, выводит углекислый газ и даёт кислород и составные кирпичики, из которых будут складываться его белки. А вот складывать их в каждой своей клетке он будет по собственной неповторимой генетической программе» — говорит Д.В. Попов доктор биологических наук, профессор кафедры эмбриологии Биологического факультета МГУ.

Нередка ситуация, когда после рождения ребёнка мать представляет себя и его как одно целое, обобщённое понятием «мы». Психологи считают, что младенец до полугода считает, что, мать и он сам являются одним целым, а также дети этого возраста уверены, что материнская грудь является продолжением его самого. То есть ребёнок и мать до какого — то момента психологически слиты, и действительно малыш очень зависим от матери, или того взрослого, который его опекает. Что происходит дальше, примерно в возрасте полугода ребёнок обнаруживает самого себя, свои руки и ноги, пальчики, живот и т.д. Все кому довелось побывать родителями, наверняка помнят момент, когда ребёнок с удивлением изучает части своего тела. Он похож на исследователя, который открывает новые земли. И это действительно так, он обнаруживает самого себя. Боль, голод, холод — то есть любая, пусть даже небольшая фрустрация, то есть ощущение дискомфорта усиливают ощущение себя.

Далее малыш растёт и обнаруживает пространство вокруг себя, кроватку, в которой он спит, комнату в которой он находится, и начинает изучать их.

Заботливые родители, либо ограничивают пространство безопасности ребёнка, например, манежем, или защитой на мебели, а чуть позже они начинают говорить: «Опасно, не трогай», «Не ходи», «Нельзя»... Так появляются границы. Оказывается, что не всё в этом мире для него, есть вещи, которые являются запретными.

Ошибки, связанные с границами

Задача обучения границам лежит на взрослых, опекающих ребёнка людях. Но не всегда взрослые сами имеют ясное представление о собственных границах, они делают то, что их не просят тем самым вторгаясь в чужое пространство. Есть выражение «причинить добро», которое означает, что даже самые благие поступки могут выглядеть как вред. Например, бабушка может приносить с утра в выходной день, пока всё ещё спят в семье своей дочери пироги. Наталкиваясь на недовольство и раздражение, поскольку не особо хочется пирогов, когда все хотят спать. Добрый посыл оказывается в результате деструктивным.

Какие ошибки могут совершать взрослые в момент передачи опыта своим детям. Я имею в виду опыта взаимодействия со своими границами и границами других людей. Например, они могут говорить «нельзя» и через 5 минут давать играть «папиным» телефоном, который только что нельзя было трогать. У ребёнка возникает путаница, он не понимает, что можно, а что нет.

Внешняя забота со стороны, близких ребёнку людей, мысль о том: «Ну, хорошо, дам я ему этим поиграть» приводит к тому, что у ребёнка формируется неясное, спутанное представление о границах. Он с трудом принимает слово «нет» или любой отказ в свою сторону. Отказ является для него травматическим переживанием, поскольку у окружающих его близких, любовь заключается в том, чтобы всегда говорить малышу «да». У него не формируется представление о «своём» и «чужом». «Всё вокруг» — принадлежит мне, так думает ребёнок.

Такой человек будет впоследствии сталкиваться с рядом сложностей, когда другие люди будут недовольны тем, что он нарушает их границы (берёт вещи без спроса, опаздывает на встречу и т.д.). Скорее всего, он будет трактовать отказ других людей, как «не любовь», будет обижаться, и конечно конфликтовать с близкими, чувствовать отчуждение. То есть такой человек живёт в убеждении, что между ним и другими нет грани, границы.

Мамы таких детей, даже после достижения ребёнком совершеннолетия говорят про него «мы», нарушают границы ребёнка тем, что читают личные дневники, контролируют, проверяют вещи, им кажется, что сын или дочь — это их продолжение. Конечно, ребёнок как может, протестует против контроля, но в какой-то момент может оказаться как в том анекдоте. «Миша, иди домой», — кричит мать из окна. «Я что замёрз?», — спрашивает сын. «Нет, сынок, ты кушать хочешь», — отвечает она.

То есть человек привыкший жить в слиянии с другим, не чувствует своих потребностей и желаний, он привык что, кто-то за него додумывает и решает. Впоследствии, он будет искать себе опекающего партнёра, который станет для него второй матерью или отцом. В таких отношениях он будет стремиться переложить ответственность за решение важных вопросов в своей жизни на другого, на мужа/жену, или на того, кто готов будет взять эту ответственность. То есть изначально он будет готов в отношениях брать, чем отдавать. Рано или поздно партнёру по брачным отношениям это может наскучить.

Ты и я — одно целое?

Итак, что же такое межличностная граница? Это что-то что отделяет «моё» от «не моего». Что-то где заканчиваюсь «я сам» и начинается пространство окружающего мира. Есть заблуждение о том, что если двое любят друг друга, то тогда границы не нужны. И тогда настоящая любовь — это полное слияние, когда нет разницы между «я» и «ты». Когда «ты» являешься продолжением «меня», а я «тебя». Очень часто родители распространяют это ощущение на отношения с детьми.

На самом деле ребенок — это отдельный человек, отдельная личность, который вырастает и проявляет себя уже в процессе роста, и который живет, чтобы прожить свою собственную жизнь. Любовь заключается в уважении к границам другого. В признании того факта, что человек имеет право жить не так, как я. Что мой способ жить не является единственно верным и правильным. Задача парных отношений, семьи в целом заключается в создании своих собственных новых правил, возможно, принятых из родительских семей, переплавленных из тех установок, которые дали родители и формулировки своих, тех, которые принадлежат самому человеку и семье. Психолог Пия Меллоди, пишет, что границы — это «символические силовые поля», благодаря которым у нас есть ощущение «я». Наверняка для маленького ребёнка своё пространство это манеж или то место, в котором он играет, и там всё своё и родное. Впоследствии своим местом будет своя комната, квартира, недаром, есть выражение: «Свой дом — своя крепость», свой двор и т.д. Так и рождается «свой» мир.

За установкой «ты и я — одно целое» нет уважения, и соответственно нет границ. Нет возможности для формирования чувства «Я» и встречи с другим «Я».

Школьный невроз

Неврозы — это пограничные состояния, возникающие под влиянием травмирующих ситуаций. В детстве такой ситуацией может стать экзамен, «провал» на уроке, конфликт с учителем

или одноклассниками, вообще ежедневное пребывание в школе. В западноевропейской психиатрии в этих случаях используют термин «школьные неврозы».

Что испытывает ребенок, который не может адаптироваться к условиям школьной жизни? Известный скрипач Гидон Кремер вспоминает годы учения так:

«Школа у меня ассоциируется с грязно-зеленовато-бежевым цветом. Сегодня кажется, что стены в здании были покрашены именно так... Черные парты и доска. Неприятное ощущение от мела, не менее противное, чем от песка, забившегося под ногти, еще не выветрилось из моей памяти. Никогда не забудется затхлый запах тряпки, которой отирали с доски, запах, навязчиво прилипавший к коже. Какое облегчение я испытывал, когда по окончании занятий сбегал вниз по лестнице с одним-единственным желанием: вон, вон, вон отсюда!».

Приведем еще один пример — отрывок из воспоминаний Марка Шагала.

«Не знаю почему, я начал в это время заикаться. Может, из чувства внутреннего протеста. Я отлично знал уроки, но не мог заставить себя отвечать. Такая забавная, но и весьма неприятная штука.

И дело не в отметках — плевал я на нули!

Ужас сковывал меня при взгляде на множество голов над партами. Содрогаюсь болезненной дрожью, я успевал, пока шел к доске, почернеть как сажа или покраснеть как рак.

И все. Иногда я вдобавок еще и улыбался.

Полный ступор.

И сколько бы мне ни подсказывали с первых парт — безнадежно.

Я действительно знал урок. Но заикался.

Мне казалось, я лежу без сил, а надо мной стоит и лает рыжая из страшной сказки собака. Рот у меня забит землей, землей облеплены зубы.

Зачем мне все эти уроки?

Сто, двести, триста страниц учебников, изорвать бы их в клочья да развеять по ветру. Пусть шелестят словами русского и всех заморских языков.

Отстаньте от меня!

«Ну что, Шагал, — говорил учитель, — ты будешь сегодня отвечать?»

Я открываю рот: та... та... та...

Мне казалось, что меня сейчас сбросят с четвертого этажа.

Втиснутая в гимназическую форму, душа дрожала как лист на ветру.

Но в конце концов меня просто отправляли на место. Рука учителя выводила в журнале аккуратную «двойку». Это я еще успевал заметить...

Я думал только об одном: «Когда же я закончу гимназию, сколько еще учиться, и нельзя ли уйти раньше срока?».

Здесь описана не только гамма отрицательных эмоций, вызываемых оценочной ситуацией на уроке, но и невротическая реакция — заикание. Невротические реакции разнообразны. Чаще всего у детей в период обучения в школе наблюдаются неврастения, невроз навязчивых состояний и истерия. Они ярко проявляются в подростковом возрасте. Следует иметь в виду, что чем младше ребенок, тем невротические симптомы менее стойки, чем старше, тем более устойчивыми они становятся.

Неврастения связана с истощением нервной системы и организма в целом. У школьников возникает обычно из-за учебных перегрузок. Для малоспособного, но старательного ученика оказывается непосильной школьная программа; при высоких способностях и хорошей успеваемости перегрузка может быть вызвана большим количеством дополнительных занятий — иностранным языком, музыкой и т. д. Длительная чрезмерная работа без достаточного отдыха или большое напряжение при подготовке к экзаменам могут вызвать неврастению.

У детей с школьным неврозом нарушаются сон и аппетит, появляется физическая слабость. Они сосредоточенно работают в начале урока, но затем утомляются и отвлекаются; резко сни-

жается работоспособность. Обычно жалуются на то, что стала плохой память, хотя объективных расстройств памяти у них не бывает. Чем больше они повторяют учебный материал, тем больше устают и тем меньше поэтому запоминают.

Неврастения похожа на сильное утомление, но утомление проходит после кратковременного отдыха. При неврозе необходим длительный, правильно организованный отдых и лечение. Если это состояние затягивается, у детей снижается настроение, появляются робость, застенчивость, постоянное чувство усталости, переживание своей неполноценности.

Чаще всего неврастения возникает у подростков астеничных, физически ослабленных, быстро утомляющихся и у мнительных, педантичных, с высоко развитым чувством долга, берущих на себя непосильную нагрузку и считающих себя ответственными за результат.

Школьный невроз проявляется по-разному. Для школьников наиболее характерны ритуалы — навязчивые действия, как бы защищающие от грозящей опасности. Чтобы не «провалиться» при ответе у доски, ребенок, проходя от дома к школе, избегает люков — он не должен наступить ни на одну крышку; или идет каким-то особенно сложным маршрутом. Одиннадцатилетний мальчик, боясь получить «двойку», утром, выходя из дома, пересчитывает окна в доме напротив; другой ребенок вырабатывает сложный ритуал завязывания шнурков на ботинках. Если проход к школе оказывается случайно закрыт разворачивающейся машиной или развязывается шнурок, дети испытывают ужас и из-за эмоционального напряжения действительно могут не ответить на вопрос учителя или не написать контрольную работу. А неудачи в школе, последовавшие за нарушением ритуала, подкрепляют навязчивые действия.

Особенно легко школьный невроз возникает у тревожно-мнительных, боязливых, «совестливых» детей.

Еще один невроз — истерия. Он может появиться и у детей с характером истероидного типа, и у тех, кому демонстративность несвойственна. Но в любом случае истерические состояния возникают тогда, когда это выгодно ребенку: они привлекают к нему внимание взрослых, вызывают заботу о себе, иногда обеспечивают возможность «уйти в болезнь» и избавиться, хотя бы на время, от тяжелой ситуации в школе.

В последнее время у школьников чаще всего встречаются вегетативные и сенсомоторные расстройства. Это тошнота и рвота, непрекращающийся кашель или икота, подъем температуры, головная боль и боли в животе, нарушение сердечной деятельности, затруднение дыхания, заикание и др.

*Кулагина И.Ю.,
Личность школьника*

Упражнения и задания для родителей

УПРАЖНЕНИЕ №1

Запишите в таблицу запреты, которые есть в вашей семье на действия ребенка.

1 уровень Действия ребенка, которые для него неприемлемы ни при каких обстоятельствах	2 уровень Действия, в которых ребенку предо- ставляется относительная свобода	3 уровень Все, что можно ребенку всегда и везде по его собственному усмотрению

Каких действий больше? Как думаете, почему?

Когда ребенок нарушает запрет 1 уровня, что Вы чувствуете?

Как Ваша тревога влияет на Вашу реакцию на нарушение запретов?

УПРАЖНЕНИЕ №2

Самооценка психических состояний (по Айзенку)

Инструкция. Вам предлагается описание различных психических состояний. Если с утверждением Вы полностью согласны, то напротив варианта поставьте букву «А», если не до конца, то напротив варианта поставьте букву «Б», если совсем не согласны, то напротив варианта поставьте букву «В».

1. Не чувствую в себе уверенности.
2. Часто из-за пустяков краснею.
3. Мой сон беспокоен.
4. Легко впадаю в уныние.
5. Беспокоюсь о воображаемых неприятностях.
6. Меня пугают трудности.
7. Люблю копаться в своих недостатках.
8. Меня легко убедить.
9. Я мнительный человек.
10. Я с трудом переношу ожидания.
11. Нередко мне кажутся безвыходными положения, из которых можно найти выход.
12. Неприятности меня сильно расстраивают, я падаю духом.
13. При больших неприятностях я склонен без достаточных оснований винить себя.
14. Несчастья и неудачи ничему меня не учат.
15. Я часто отказываюсь от борьбы, считая ее бесполезной.
16. Я нередко чувствую себя беззащитным.
17. Иногда у меня бывает состояние отчаяния.
18. Чувствую растерянность перед трудностями.
19. В трудные минуты жизни иногда веду себя по-детски, хочу чтобы меня пожалели.
20. Считаю недостатки своего характера неисправимыми.
21. Оставляю за собой последнее слово.
22. Нередко в разговоре перебиваю собеседника.
23. Меня легко рассердить.
24. Люблю делать замечания другим.
25. Хочу быть авторитетом для окружающих.
26. Не довольствуюсь малым, хочу наибольшего.
27. Когда разгневаюсь, плохо себя сдерживаю.
28. Предпочитаю лучше руководить, чем подчиняться.
29. У меня резкая, грубоватая жестикация.
30. Я мстителен.
31. Мне трудно менять привычки.
32. Нелегко переключая внимание.
33. Очень настороженно отношусь ко всему новому.
34. Меня трудно переубедить.
35. Нередко у меня не выходят из головы мысли, от которых следовало бы освободиться.
36. Нелегко сближаюсь с людьми.
37. Меня расстраивают даже незначительные нарушения планов.

- 38. Нередко я проявляю упрямство.
- 39. Неохотно иду на риск.
- 40. Резко переживаю отклонения от принятого мною режима дня.

Обработка результатов.

За вариант ответа А ставится 2 балла,
за вариант Б - 1 балл,
за вариант В - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов за каждую из 4-х групп вопросов где:

I группа - 1 - 10 вопросы – тревожность;
II группа - 11 - 20 вопросы – фрустрация;
III группа - 21-30 вопросы – агрессивность;
IV группа - 31-40 вопросы – ригидность.

I. Тревожность:

0 ... 7 баллов – не тревожные;
8 ... 14 баллов – тревожность средняя, допустимого уровня;
15 ... 20 баллов – очень тревожные.

II. Фрустрация: – степень устойчивости к неудачам.

0 ... 7 баллов – высокая самооценка, устойчивость к неудачам;
8 ... 14 баллов – средний уровень, фрустрация имеет место быть;
15 ...20 баллов – низкая самооценка, избегание трудностей, боязнь неудач.

III. Агрессивность:

0 ... 7 баллов – уравновешенность, выдержанность;
8 ... 14 баллов – средний уровень агрессивности;
15 ... 20 баллов – агрессивность, невыдержанность, есть трудности в работе с людьми.

IV. Ригидность – степень переключения.

0 ... 7 баллов – ригидность отсутствует, легкость переключения;
8 ... 14 баллов – средний уровень ригидности;
15 ...20 баллов – сильно выраженная ригидность, противопоказаны смены в учёбе, работе, семье.

Посмотрите результаты теста. Проанализируйте, как Ваши черты отражаются на отношениях в семье и с ребенком. Что можно принять во внимание?

УПРАЖНЕНИЕ №3

Отведите несколько минут на воспоминания о своем детстве. Оцените те способы дисциплины, которые применяли ваши родители. За какие из этих стратегий Вы им благодарны, и что бы Вы сделали по-другому?

Стратегии, которые стоит сохранить	Новые приемы, которые стоит попробовать

Дополнительный материал для чтения по теме

**НАСИЛИЕ БЕЗ НАСИЛИЯ: МЕТОДЫ ВОСПИТАНИЯ,
КОТОРЫЕ ЛОМАЮТ ПСИХИКУ РЕБЕНКА**

Все мы знаем, что насилие порождает насилие и физические методы наказания не способствуют развитию личности ребенка, а лишь ломают его психику. В последнее время становится все больше сознательных родителей, которые отказываются от ремня и гордо заявляют о том, что они не бьют детей. Однако, в «арсенале» некоторых родителей есть множество других приемов наказания, которыми мамы и папы, сами того не подозревая, коверкают детскую психику не меньше, чем физические наказания.

Разберемся в этих опасных приемах.

1. Наказание сном

«Ты ведешь себя плохо, поэтому иди спать» - как бы абсурдно ни звучала эта фраза, родители часто произносят ее, пытаясь уговорить хулиганистого ребенка. Желание ребенка в этой ситуации абсолютно никого не волнует. Все, он наказан...сном. О последствиях такого воспитания задумываются мало. А ведь это грозит нарушениями сна: ребенку сложно будет уснуть от пережитого стресса, а сон будет беспокойный, отчего с утра чадо будет себя чувствовать сонным и должным образом не отдохнувшим. Кроме того, ребенок может вообще перестать спать, думая, что если его наказывают сном, значит сон – это что-то плохое и его нужно избегать.

2. Наказание темнотой или углом

Зная, что темноты боятся почти все дети, взрослые, бывает, закрывают (пусть и не надолго) их за плохое поведение в темных комнатах. Некоторые родители при этом еще и заставляют ребенка стоять в углу. В сознании мам и пап это действие не несет никакой опасности: ничего не случится с ребенком от того, что он посидит немного без света. А у детей от пережитого стресса начинают развиваться всевозможные фобии, которые дают о себе знать и во взрослой жизни – боязнь темноты, боязнь замкнутых пространств. Нередко после таких «процедур» ребенок боится оставаться дома один или, наоборот, выходить на улицу в одиночестве. Он может даже и не помнить того, как его наказывали в детстве темнотой, но это будет помнить его психика.

3. Игнорирование собственности

«Ты еще здесь ничего не купил», «Здесь нет ничего твоего», «Купишь – будет твое». Формулировка может быть разной, а идея одна – принизить, поставить ребенка на место. Вот только зачем? Что это дает родителям? Да, это ребенок, он еще не зарабатывает, чтобы обеспечивать себя. Так в этом и заключается роль родителей - поставить ребенка на ноги, заботиться о нем до тех пор, пока тот не станет финансово самостоятельным. Когда же происходит концентрирование внимания ребенка на том, что он еще никто и должен во всем беспрекословно подчиняться родителям, в маленьком создании зарождаются комплексы. Став взрослым, такой человек не сможет чувствовать себя комфортно нигде, кроме как на своей жилплощади. Да и в своей семье, в отношениях с детьми и второй половинкой он будет проводить ту же политику: я зарабатываю, я главный, вы должны мне подчиняться.

4. Игнорирование личности

«Мне все равно, что ты хочешь», - вам приходилось слышать, а то и произносить такие слова? Не найдя других аргументов в споре, взрослые пытаются подавить ребенка своим авторитетом, навязать ему свою волю. По сути, мы говорим – я принимаю решения, а твое мнение мне не интересно, я не буду с ним считаться. Что остается ребенку? Взбунтоваться и начать делать все наперекор, либо беспрекословно подчиниться родительской воле. И если в первом случае у него вырабатывается привычка идти против мнения окружающих (даже если оно заранее верно), то во втором он привыкает потакать тем, кто находится выше него. Понятно, что ни о какой самостоятельности или отстаивании своей точки зрения в будущем и речи быть не может. Кроме

того, ребенок получает четкий сигнал от самых близких ему людей: нас не интересует твое мнение (а значит – и твои чувства, переживания, то есть и ты сам).

5. Бойкот

Может показаться, что бойкот – это что-то из сферы подростковых отношений. Но тем не менее, к этому методу наказания иногда прибегают и не совсем сознательные родители. Бойкот, нежелание общаться, игнорирование – для родителей ребенок как будто бы перестает существовать до тех пор, пока не выполнит то, что от него ждут. Это может быть какое-то поручение родителей, задания на дом в школе, требование после ссоры с отцом или матерью признать свою неправоту или попросить у взрослых прощения. В любом возрасте человек переживает стресс, когда самые близкие для него люди отворачиваются от него и не идут на контакт, особенно в те минуты, когда в жизни случается неприятность и нужна поддержка. Чего же тут говорить о детях, для которых любая ссора с родителями – это трагедия. И если взрослые будут так себя вести, то ребенок начнет думать, что его не любят, что он не нужен родителям, что ему негде искать поддержку – потеряется связь, доверие сойдет на нет, у ребенка пропадет желание делиться со взрослыми событиями из своей жизни, он может погрузиться в себя, замкнуться. Особенно опасно такое состояние в подростковом возрасте, ведь чем меньше подросток доверяет родителям, тем глубже может впасть в депрессию. И вывести его из этого состояния будет сложно даже психологам. А начинается все с молчания родителей...

Как видим, даже безобидные (на взгляд некоторых взрослых) действия могут приводить к неоправданным последствиям. Закрывать ребенка в темной комнате или не разговаривать с ним – методы воспитания, которые, к сожалению, укоренились во многих семьях. А между тем, это насилие без насилия: наказанный одним из этих способов ребенок испытывает такие же эмоции, как и при наказании ремнем, только без чувства физической боли. Так, может, стоит пересмотреть свой взгляд на привычные вещи

Влияние ожиданий родителей на наказания.

Порой ожидания родителей далеки от возможностей детей. Дисциплина и воспитание должны учитывать уникальные потребности детей и их уровень развития.

От шести до 12 лет дети действуют с возрастающим самоконтролем. При этом нужно понимать, что дети 7-8 лет еще очень эмоциональны, не умеют управлять своими переживаниями (они осваивают это навык), их волевая сфера так же еще очень слаба. Интеллектуальные возможности, связанные с оценкой своих действий и выстраиванием последствий своих поступков так же отстают в силу незрелости нервно-психических функций и формируются в полной мере только к подростковому возрасту.

Младшие школьники могут обрабатывать информацию, которую они получают, и могут принимать уже более сложные решения, чем дошколята. Они способны следовать правилам и брать на себя ответственность. Они также формируют образ себя, основанный на их опыте и обратной связи от значимых взрослых. Если эта обратная связь позитивна, дети превращаются затем в уверенных и успешных подростков. Если чаще обратная связь негативна, ребенок может расти с чувством своей неадекватности и незначимости.

Техника позитивной дисциплины

Отклоняющееся поведение возникает, когда ребенок выбирает нецелесообразные формы поведения. До совершения действий, задайте себе следующие вопросы:

- Действительно ли ребенок сделал что-то не так? Есть ли здесь действительно проблема, или вы просто устали и вышли из терпения?
- Если реальной проблемы нет, освободитесь от стресса вдали от ребенка.
- Если есть действительная проблема, перейдите к следующему вопросу.
- Подумайте секундошку. Может ли ваш ребенок выполнять то, что вы от него ожидаете?

- Если вы нереалистичны в своих ожиданиях, пересмотрите их.
- Если ваши ожидания соответствуют реальности, перейдите к следующему вопросу.
- Знал ли ребенок в момент совершения поступка о том, что он делает что-то не так?
- Если ребенок не знал, что делает что-то непозволительное, помогите ему осознать, что вы ожидаете, и как он может это реализовать. Предложите помощь.
- Если ребенок знал, что делает то, что нельзя делать, и нарочно пренебрегает разумными ожиданиями, то это отклоняющееся поведение.
- Если это был несчастный случай, как, например, мокрые штанишки во время сна, то это не отклоняющееся поведение. Если это поведение не было несчастным случаем, попросите ребенка объяснить причины этого поступка. Если ребенок достаточно взрослый, спросите, как он мог бы разрешить проблему или исправить ситуацию. Используя подход разрешения проблем, ребенок может развить навык продумывания ситуации и выработки возможных решений.

Упражнения и задания для родителей

УПРАЖНЕНИЕ №1

Три последние строки остались пустыми. Заполните, пожалуйста, их так, как Вы считаете нужным.

Часто	1. Играем вместе	Редко
Часто	2. Ссоримся	Редко
Часто	3. Понимаем друг друга	Редко
Часто	4. Советуемся друг с другом	Редко
Часто	5. Помогаем друг другу	Редко
6.		
7.		
8.		

Что для Вас самое важное в отношениях с ребенком?
Как часто вы играете?

УПРАЖНЕНИЕ №2

Какие вы знаете эмоции? Игра «Буквы алфавита»

А - апатия.

Б – блаженство, беспомощность, безмятежность, бодрость, беспечность.

В- восхищение, восторг, воодушевление, высокомерие.

Г – гнев, горе, грусть.

Д- досада, депрессия.

Ж – жалость.

З – злость, замешательство.

И – игнорирование, изворотливость, инертность.

К – критиканство, колкость.

Л – ликование, любовь.

М – месть, монотонность.

Н – надменность, настороженность.

О – оптимизм, опасение, отчаяние, отвержение, отвращение.

П – предвкушение, паника, покой.

Р – радость, решимость,

С – страх, скука, страсть, смятение, сожаление, симпатия.

Т – тревога, тяжесть.

У – удивление, ужас, уверенность, утомительность.

Х – хандра, холодность.

Ч – черствость.

Э – энтузиазм, эмпатия, эгоизм.

Я – ярость, язвительность.

Проведите упражнение перед зеркалом или с членом семьи. Попросите назвать букву и показывать эмоции, которые описаны под этой буквой. Или покажите перед зеркалом.

Трудно ли Вам было это делать?

Смешно ли это было?

Различаете ли Вы эти эмоции у другого человека?

УПРАЖНЕНИЕ №3

Способы, позволяющие справиться с неопределёнными эмоциями.

Отметьте ручкой те способы, которые Вам помогают справиться:

Прослушивание приятной музыки.

Прогулки по живописным местам.

Общение с друзьями.

Просмотр хорошей комедии и мелодрамы.

Покупка любимых цветов.

Приём ванны.

Сон.

Размышление о смысле жизни.

УПРАЖНЕНИЕ №4

Карточки для игры с детьми.

	застенчивый		храбрый
	разочарованный		взволнованный
	сердитый		дерзкий

	любопытный		неуверенный
	потрясенный		счастливый
	счастливый		гордый

Игры, которые Вы можете придумать сами вместе с Вашим ребенком.

«Как ты себя сегодня чувствуешь?»

Ребенку предлагаются карточки с изображением различных оттенков настроений. Он должен выбрать ту, которая в наибольшей степени похожа на его настроение, на настроение мамы, папы, друга, кошки и т.д.

«Классификация чувств»

Ребенок рассматривает те же карточки и раскладывает их по следующим признакам:

какие нравятся;

какие не нравятся.

Затем необходимо назвать эмоции, изображенные на карточках, обсудить, почему он так их разложил.

«Встреча эмоций» (для детей с 7 лет)

Использовать разложенные на 2 группы карточки и попросить ребенка представить, как встречаются разные эмоции: та, которая нравится, и та, которая неприятна. Ведущий (родитель) изображает «хорошую», ребенок «плохую». Затем они берут карточку из противоположной кучки и меняются. Интересно пронаблюдать изменение выражений лица при «встрече эмоций» (это может быть удивление, смех, отвращение и т.д.) и обсудить, как можно «помирить» эмоции.

«Фанты эмоций»

Вытащить эмоцию и показать ее.

УПРАЖНЕНИЕ № 5

Список некоторых примеров посланий для ребенка, говорящие ему о том, что о нем заботятся и его любят:

- Ты значим как личность
- Я верю в тебя
- Я доверяю тебе
- Я знаю, что ты можешь справляться с разными жизненными ситуациями
- Тебя слушают
- О тебе заботятся
- Ты для меня очень важен
- Мне хорошо с тобой
- Я люблю тебя
- Ты можешь говорить со мной о том, о чем тебе хочется
- Это нормально – ошибаться
- Ты – часть нашей семьи
- Я учусь вместе с тобой.

Отметьте, какими вы пользуетесь. Остальные выучите и применяйте.

Дополнительный материал для чтения по теме**ВОСПИТАНИЕ ЧУВСТВ У ШКОЛЬНИКОВ**

Важнейшее значение в эмоциональном развитии ребенка имеют общение с окружающими людьми и игра, в процессе которых формируются основы социальных чувств.

Ребенок дошкольного возраста эмоционально легко возбудим, но эмоции его обычно малоустойчивы.

В дошкольном возрасте начинают заметно развиваться высшие чувства — моральные (в процессе игр, когда ребенок приучается подчинять свое поведение общим требованиям коллектива, при слушании сказок и рассказов и т. д.), эстетические (в процессе занятий музыкой, пением, рисованием, лепкой), интеллектуальные (в связи с развитием познавательных интересов и элементарными формами учебной деятельности в старших группах детского сада).

Начало обучения в школе порождает существенные изменения в эмоциональной жизни детей, у них постепенно развивается умение владеть своими эмоциями, хотя самые младшие школьники еще не могут сдерживать проявление эмоций.

Обычно лица и позы детей очень ярко выражают их эмоциональные переживания. Неумением сдерживать свои эмоции объясняется также и возникновение у детей аффективных состояний, их склонность к кратковременным бурным проявлениям радости и горя. Правда, такие эмоциональные состояния у младших школьников нестойки. Дети так же легко успокаиваются, как возбуждаются.

Возникновение эмоций у младших школьников связано с конкретной обстановкой. Непосредственные наблюдения тех или иных событий или яркие жизненные представления и переживания — все вызывает у детей этого возраста соответствующие эмоции.

Всякого же рода словесные нравоучения, не связанные с определенными примерами и жизненным опытом детей, обычно не вызывают у них нужных эмоциональных откликов. Это важно учитывать и в учении: эмоционально окрашенные факты запоминаются детьми прочнее и на более длительный срок, чем факты, им безразличные.

Поэтому эмоциональная приподнятость должна служить основой всякой воспитательной работы. Чем младше ребенок, тем это положение имеет большее значение.

Учение и коллективная деятельность способствуют развитию у детей высших чувств. У младшего школьника интенсивно формируются такие моральные чувства, как чувство любви к Родине, сочувствие к угнетенным и ненависть к их угнетателям, чувство коллективизма, товарищества. Выполнение определенных обязанностей в школьном коллективе, совместная учебная и общественная деятельность, взаимная ответственность друг перед другом и перед классом в целом приводят к тому, что у учащихся накапливается необходимый практический опыт морального поведения в коллективе.

На основе этого опыта у школьников формируется чувство долга и ответственности, умение подчинять свои чувства и личные интересы общим целям и интересам коллектива.

Особенность младшего школьного возраста та, что формирование нравственных чувств часто опережает знание ребенком норм морального поведения. Школьник не всегда может объяснить, почему надо вести себя соответствующим образом в той или иной обстановке, но моральное чувство, сформировавшееся на основе предыдущего жизненного опыта, нередко правильно подсказывает ему, что такое хороший или дурной поступок.

Поэтому при воспитании моральных чувств детей необходимо опираться на их практический опыт морального поведения, создавать условия для расширения и обогащения этого опыта.

Что касается эстетических чувств, то у младших школьников они более интенсивно развиваются в деятельности, нежели при восприятии художественных произведений. Рисуя, младшие школь-

ники учатся видеть яркие, солнечные цвета, такие веселые, что разглядывать их приятно. Ребенок узнает, что сильное впечатление производят одни сочетания цветов, например, сочетание светло-зеленого с красным, а другие сочетания цветов выглядят мрачно, например, сочетание черного с фиолетовым. Но при восприятии картины дети обращают внимание прежде всего на ее содержание и не видят других художественных достоинств.

При соответствующем музыкальном обучении и воспитании значительно расширяются и углубляются эстетические переживания детей, им становится понятным и содержание некоторых музыкальных произведений. Например, учащиеся II класса на вопрос учителя, какая бывает музыка о героях, отвечали: «Торжественная — это когда идут в наступление, когда какая-нибудь победа; веселая — когда бойцы освобождают паши города и поют песни; воинственная — когда идут в бой; грозная — когда разгорается бой».

Большие возможности для формирования эстетических чувств предоставляет знакомство с природой, особенно когда это сочетается с изучением произведений искусства (слушанием соответствующей музыки, чтением рассказов и стихотворений, рассматриванием картин и репродукций и т. д.).

Искусство поможет увидеть прекрасное в природе, а природа научит детей лучше видеть, слышать и понимать произведения искусства.

Интеллектуальные чувства развиваются у Младших школьников постепенно.

Начинается с удовольствия, которое испытывает школьник, размышляя над читаемым рассказом, с чувства удовлетворения от выполненного задания, от удачного решения задачи, потребовавшей значительного умственного напряжения.

Интеллектуальные чувства у младших школьников, естественно, больше связаны с предметами, с наглядными образами и представлениями, чем с абстрактными мыслями и идеями.

В подростковом возрасте в связи с ростом самосознания и более высоким уровнем учебной и общественной деятельности создаются условия для существенного развития эмоционального отношения к действительности.

Основная особенность — нарастание роли сознания в эмоциональных переживаниях и рост моральных чувств.

Важный момент в воспитании эмоций и чувств у школьников — необходимость научить их управлять чувствами, подчинять их разуму и воле, научить сдерживать гнев, бурное неудовольствие, а иногда и бурное веселье. Это достигается только тренировкой, упражнением. Путем упражнения развивается и совершенствуется у ребенка и чувство долга. Начинаются такие упражнения с малого: «Я должен сначала выучить урок, а потом идти гулять». Это уже зачатки воли и чувства долга.

Взрослые должны стремиться к тому, чтобы ребята обогащались эмоциональными переживаниями, которые имеют положительное жизненное значение. Упражнение чувств содействует формированию более совершенных отношений человека к окружающему миру, природе и человеческому обществу.



Телефон: +7 (495) 134-11-74

веб-сайт: www.защитадетства.рф