Рекомендации родителям. Особенности внимания младших школьников.

[Статьи](http://www.b17.ru/article/) / [Детская психология](http://www.b17.ru/article/?razdel=21)

|  |
| --- |
| **Рекомендации родителям.**  Приучайте ребенка к самостоятельности с раннего возраста. Пусть он помогает Вам по хозяйству, постепенно у него появится домашняя обязанность, за которую отвечает только он ( поливать цветы, накрывать на стол, выносить мусор, ходить за хлебом - выберите то, что наиболее соответствует Вашему укладу жизни).  Предоставьте ребенку возможность самому себя обслуживать: убирать за собой игрушки, одеваться, собирать портфель в школу. Предъявляемые к ребенку требования должны быть адекватны его возрасту и последовательны. Не стоит делать за ребенка то, что он может сделать сам ( кроме исключительных случаев, например, если он плохо себя чувствует). Иначе он привыкнет к тому, что после нескольких напоминаний Вы все равно все сделаете за него, и просто не будет реагировать на Ваши слова.  Как можно чаще привлекайте ребенка к обсуждению совместных планов, выслушивайте его и принимайте во внимание его мнение. То же касается и конфликтных ситуаций: ищите выход вместе, обговаривая все плюсы и минусы предложенных решений, старайтесь приходить к компромиссам.  Не « стойте над душой» у ребенка. Ребенок, привыкший к тому, что каждое его действие контролируют [взрослые](http://www.manrise.ru/), никогда не научится самостоятельно работать. Когда он начал работу, займитесь своими делами, подходите к ребенку лишь время от времени и смотрите, как у него продвигаются дела. Если заметили, что он отвлекся,- спокойным и доброжелательным тоном поинтересуйтесь его успехами.  Поощряйте вопросы с его стороны но не « разжевывайте» ему задания – он должен сам научиться их понимать. Пойдите на хитрость, пусть ребенок объяснит Вам, как они делали подобное задание в классе,- Вы были первоклашкой так давно, что плохо помните школьные требования. Непонятное, спорное слово, нужный синоним поищите вместе с ребенком в словаре - это, с одной стороны, послужит сменой деятельности, а с другой- приучит ребенка пользоваться справочной литературой.  6-7-летний ребенок редко умеет самостоятельно организовывать свою деятельность: помочь ему могут график работы и список предстоящих дел, письменные и устные напоминания. Преодолеть отвлекаемость поможет составление расписаний и развитие у ребенка чувства времени.  Легко утомляемому ребенку рекомендуется работать, разделив одно задание на два-три по 10-15 минут каждое, и делать небольшие перерывы между ними, во время которых он сможет подвигаться.  Если у ребенка не получается быстро включаться в работу, начинайте с более легких и интересных заданий, а сложное оставляйте на «потом».  Настроиться на успешное и быстрое выполнение домашней работы ребенку поможет тот вид деятельности, который ему более интересен и лучше у него получается.  Развивайте у ребенка чувство времени, предлагая ему оценить, сколько времени займет то или иное действие (например, сколько времени говорится определенная фраза, сколько времени поезд идет от станции до станции и т. д.).  Если на дом задано выучить стихи, начинайте делать уроки с этого задания. Пусть ребенок прочтет стихотворение два раза вслух, выразительно. Обсудите, о чем это стихотворение, затем пусть он попытается 2-3 раза прочесть стихотворение по памяти, при необходимости заглядывая в книгу. После этого сделайте все остальные задания, а к стихотворению вернитесь в конце.  Обустройте ребенку постоянное рабочее место, где ему удобно и приятно заниматься. Ни в коем случае не позволяйте ему садиться за уроки при включенном телевизоре, радио, компьютере, по возможности создайте на время подготовки домашних заданий спокойную и тихую обстановку.  Собирать портфель первоклассник должен сам, ничего не забыть ему поможет список предметов, которые надо взять с собой в тот или иной день.  **Наказание как метод воспитания ребенка.**  Обращайте внимание на свои действия : если Вы считаете возможным в качестве дисциплинарной меры причинить боль ребенку, то, возможно и сами не заметите, как переступите черту и перейдете к жестокости.  Старайтесь постоянно уделять внимание достоинствам ребенка. Хвалите его. Тем самым Вы создаете дополнительную мотивацию для того, чтобы школьник руководствовался девизом « Буду делать хорошо и не буду плохо».  Ни в коем случае не стоит наказывать ребенка чтением (музыкальными занятиями, физическими упражнениями и т. п.)-тем, что он должен делать добровольно, от чего должен и может получать радость.  Будьте справедливы к детям. Не злоупотребляйте наказаниями, применяйте их, только если совершен проступок действительно серьезный, по настоящему Вас огорчивший.  Прежде чем применить наказание, спрашивайте себя о целях, которых пытаетесь добиться. А ведет ли к этой цели путь, выбранный Вами?    **Агрессивное поведение.**  1.Ребенок ругается.  Рекомендации родителям.  Объясняйте детям, что люди используют ругательства лишь в крайнем случае, когда от отчаяния им уже не хватает сил и слов.  Следите за собственной речью.  Если ребенок спрашивает о значении того или иного бранного слова, не стоит уходить от ответа.  Если ребенок интересуется, почему люди произносят такие слова, скажите, например ,что так говорят люди несдержанные и невоспитанные, когда хотят обидеть или разозлить другого человека.  Если ребенок поймал на нехорошем слове Вас, имеет смысл извиниться перед ним, сказать, что, к сожалению Вам не удалось сдержаться, Вы поступили плохо. Дайте ему понять, что искренне раскаиваетесь. Обсудите, что привело к этому. Но впредь, конечно, постарайтесь держать себя в руках.  Родителям не стоит пугаться бранных слов, застывать в шоке, услышав их от ребенка, не стоит отрицать их существование, мол « место есть, а слова нет». Лучше просто дать понять: « Я знаю о существовании и значении этих слов, но мне они не нравятся».  Ребенку нужно разъяснить, что, хотя ругань и является неотъемлемой частью нашего языка, речи, не нужно навязывать ее окружающим, которых она оскорбляет и унижает.    **2.Ребенок дерется.**  Рекомендации родителям.  [Взрослым](http://www.manrise.ru/) необходимо быть последовательными в своих действиях по отношению к детям. Наибольшую агрессию проявляют дети, которые никогда не знали, какую реакцию родителей вызовет их поведение в этот раз. Например, за один и тот же поступок ребенок, в зависимости от настроения отца, мог получить либо подзатыльник либо поощрение. Требования, предъявляемые детям должны быть разумны, а на их выполнении надо настаивать, ясно давая детям понять, чего от них ждут.  Следует избегать неоправданного применения силы и угроз для контроля за поведением детей. Злоупотребление такими мерами воздействия на детей формирует у них аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как злоба, жестокость и упрямство.  Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развивать у него самоконтроль. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия будут восприняты окружающими. К тому же у них всегда должна быть возможность обсудить спорные вопросы с родителями и объяснить им причины своих поступков- это способствует развитию чувства ответственности за свое поведение.  Самое главное- научить ребенка разряжаться, избавляться от накопившегося раздражения, дать ему возможность использовать переполняющую его энергию « в мирных целях». Ребенку следует предложить социально приемлемые методы для выражения подавленного гнева.  Остаться одному в комнате и высказать все, что накопилось, в адрес того, кто его разозлил.  Когда сложно сдержаться, можно бить ногами и руками подушку, рвать газету, комкать бумагу, пинать консервную банку или мяч, бегать вокруг дома, бить по кровати, написать все слова, которые хочется высказать в гневе.  Успокоиться помогают глубокие вдохи или счет до десяти, перед тем, как что-то сказать или сделать. Также можно послушать музыку, громко попеть или покричать под нее.  Нарисовать чувство гнева. Агрессия часто находит выражение в творчестве или играх ребенка.      **3. Ребенок агрессивен по отношению к животным.**  Рекомендации родителям.  Обратите особое внимание на игры ребенка. В играх дети воплощают и демонстрируют свои мечты, фантазии и страхи.  Обсуждайте с ребенком, на кого он хочет быть похож, какие качества характера его привлекают, а какие отталкивают.  Будьте готовы внимательно выслушать ребенка, если он хочет рассказать Вам свой сон. Во сне дети часто видят то, чего им не хватает в жизни. Особое внимание обращайте на те сюжеты сновидений, которые из раза в раз повторяются.  Поощряйте ребенка говорить о том, что он переживает, что его волнует. Научите его прямо говорить о своих чувствах, о том, что ему нравится, а что не нравится.  Научите ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: « я рассердился, я обиделся, я расстроился».  Если Вы рассержены, старайтесь сдерживать гнев, но выскажетесь громко и сердито: « Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т. д. – он будет также вести себя с другими детьми. Чем больше агрессии с Вашей стороны, тем больше враждебности зародится в душе ребенка. Не имея возможности ответить своим непосредственным обидчикам- родителям,- ребенок отыграется на кошке или побьет младшего.  Сосредоточьте свои усилия на поддержании желательного поведения, а не на искоренении нежелательного, подавая детям пример просоциального поведения ( заботы о других, помощи, сочувствия).    **Как помочь ребенку преодолеть тревожность.**    Рекомендации родителям.  Необходимо понять и принять тревогу ребенка: он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, чувствами, страхами. Научите его говорить о них и будьте готовы выслушать ребенка. Разбирайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Научите делать полезный для ребенка вывод из неприятностей, показывая, что в большинстве случаев «нет худа без добра» - приобретается опыт, удается избежать еще больших неприятностей и т. д. Обеспечьте ребенку ощущение, что в любой ситуации в Вашем лице он получит поддержку и понимание его проблем. Даже если некоторые проблемы Вам не представляются серьезными, признайте право ребенка сильно переживать из-за них: « Да, это действительно неприятно. Это правда очень обидно…» И только после выражения сочувствия помогите найти выход, решение, увидеть положительные стороны.  Помочь ребенку в преодолении тревоги- значит создать условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится засыпать в темноте, пусть засыпает при свете, если боится спросить дорогу у прохожих, спросите вместе с ним. Таким образом Вы показываете ему, как можно вести себя в тревожащих его ситуациях.  Если ребенок пропустил из-за болезни занятия в школе и боится идти туда, попробуйте сделать его возвращение постепенным. Например, можно прийти с ребенком на продленку, якобы узнать домашнее задание, постараться сделать так, чтобы, пока он болеет, ему звонили одноклассники и он сам звонил им; самим зайти в школу, узнать новости о жизни класса и подробно рассказать обо всем ребенку, передав привет от учителей. Если ребенок посещает какой-нибудь кружок, выход в люди после болезни лучше начать с него.  В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе ( не важно, что это: шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем). Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком пока он пытается справиться с чем-то.  Если не удается разговорить ребенка, но Вы подозреваете, что его что-то гнетет, поиграйте с ним. Например, спросите его « Чего боятся солдатики ( или куклы)? А как им помочь?»  Заранее готовьте тревожного ребенка к переменам и важным событиям. Подробно расскажите, что его ждет.  Никогда не пытайтесь повысить работоспособность ребенка, описывая предстоящие ему трудности. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная работа его ожидает или что от результатов этого экзамена по музыке очень многое зависит.  Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени. « Сперва боялся, но потом было так и так и удалось сделать то-то и то-то».  Старайтесь в любой ситуации искать плюсы по принципу « нет худа без добра». Например, ошибки в контрольной – это бесценный опыт, ты понял, что тебе надо повторить и больше их не сделаешь. Объясните ребенку, что сами когда-то только начинали рисовать, кататься на велосипеде и т. д., да и сейчас у Вас это не всегда получается. Людям редко удается избежать ошибок и неудач в новом деле. Ребенок должен быть уверен, что родители верят в его успех, что, в конце концов, у него все получится.  Ребенку важно научиться ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их, а не стремиться к абстрактному и потому недостижимому эталону.  Развивайте правильное отношение ребенка к результатам своей деятельности, умение оценить ее независимо от педагога, не смешивать оценку конкретной работы с отношением педагога к себе. Сравнивайте результаты ребенка только с его предыдущими достижениями. Обращайте внимание на то, что он знает, умеет теперь, что он смог пересилить себя, что он заслуживает уважения, что он укрепил волю и т. д. Так формируется чувство собственной компетентности ребенка, снижающее чувство тревоги и неуверенности в себе.  Если ребенок напряжен, предложите ему упражнения для расслабления: сделать глубокий вдох, улыбнуться, представить что-то приятное. Например на приеме у зубного врача можно думать отом, что будет, когда процедуры закончатся: пойдешь домой, купишь мороженого, все будет позади.  Преодолеть чувство тревоги можно с помощью телесного контакта. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять его, посадить его на колени. Это никогда не будет лишним ни в отношении малышей, ни дошкольников, ни младших школьников. Тревожные дети быстро утомляются, поэтому, заметив, что ребенок выполнил одно задание, погладьте его по голове и скажите: « Отдохни немного, а потом работай дальше».  Будьте более оптимистичны сами. Следите за выражением своего лица. Чаще улыбайтесь. Убеждайте ребенка, что все будет хорошо.  Спокойные, уверенные в себе родители, способные принять ребенка таким, какой он есть, не ждущие от него моментальных сверх достижений, с пониманием относящиеся к его успехам и неудачам,- вот залог уверенности и адекватной самооценки.    **Как пробудить у ребенка интерес к чтению.**  Рекомендации родителям.  Разыгрывайте с маленьким ребенком сценки из прочитанной книжки, экспериментируйте с сюжетом. Пусть в Вашей игре Колобок убежит от лисы, встретится с драконом или лягушкой.  Рисуйте вместе с ребенком иллюстрации к прочитанному, придумывайте, как может выглядеть тот или иной герой: во что он одет, какие вещи его окружают.  Ищите в жизни события, аналогичные сюжету прочитанной книги. Например, если Вы несете гостинцы бабушке, как Красная Шапочка.  С ребенком постарше сравнивайте прочитанные книги со снятыми по ним фильмами или мультфильмами, обсуждайте, что совпадает в кино- или телеверсии с книгой, а что- нет, что бы Вы добавили в фильм, с чем не согласны.  Учите ребенка пользоваться цитатами из прочитанного. Например, прочитав « Мойдодыра», умывайте своего малыша, приговаривая: «Моем, моем трубочиста чисто- чисто, чисто- чисто». Цитируйте подходящие к случаю стихи. В будущем это украсит и обогатит речь Вашего ребенка. Благодаря этим приемам содержание книг тесно переплетается с повседневной жизнью ребенка, делая чтение чем-то естественным и необходимым для него. Кроме того, они способствуют развитию его [воображения](http://www.voobrazenie.ru/) и речи.  Если ребенок умеет читать, заведите ритуал вечернего чтения, выберите какую- либо книгу и читайте ее понемногу каждый вечер. М аленькому ребенку читайте сами, со старшими детьми читайте вслух или по очереди. Таким образом можно читать и художественную литературу для взрослых.  Если ребенок категорически отказывается читать что-либо дополнительно, попробуйте почитать ему о том, чем он интересуется. Например, если он интересуется динозаврами- читайте о динозаврах.  Если ребенок вошел во вкус совместного вечернего чтения, но никак не хочет читать сам, пойдите на маленькую хитрость. Прервав накануне чтение на интересном месте, на следующий день сошлитесь на сильную занятость и предложите ребенку прочесть книгу дальше, а потом Вам рассказать, что произошло. Но не злоупотребляйте своей « занятостью» -ребенок может понять, что таким образом Вы пытаетесь заставить его читать. Пусть лучше ребенок читает вместе с Вами, чем вообще ничего не читает. Кроме того, совместное чтение- это прекрасная возможность с пользой провести вечер в кругу семьи, отдохнуть, пообщаться, обсудить волнующие Вас вопросы, подобрав для чтения книги с соответствующей тематикой.  Не гонитесь за скоростью чтения, больше внимания уделяйте правильности прочтения слов, интонациям и содержанию. Учите ребенка пересказывать, обсуждать содержание, задавайте вопросы,  Не перегружайте ребенка ежедневным чтением вслух- по данным психологов, непрерывное чтение вслух должно занимать у первоклассника 8-10 минут, у второклассника 10- 15 минут.  Чтобы чтение не воспринималось ребенком как наказание, никогда не наказывайте его чтением вместо игры, прогулки или просмотра телепередачи. Можно наказать ребенка, лишив его вечернего чтения, но не наоборот. Особенно настойчиво [психологи рекомендуют](http://www.b17.ru/article/?tag=%D1%EE%E2%E5%F2%FB+%EF%F1%E8%F5%EE%EB%EE%E3%E0) родителям не « соревноваться» с телевидением в выборе времени для чтения. Не заставляйте ребенка читать вместо просмотра любимой телепрограммы, для чтения должно быть выделено специальное время.  Никогда не отговаривайте ребенка от чтения той или иной книги, если он уже заинтересовался ею. Читать что-то все же лучше, чем ничего. Но сами предлагайте ребенку только качественную литературу ( как по оформлению, так и по содержанию). Не старайтесь заинтересовать его так называемым чтивом: различными детскими комиксами, « ужастиками», любовными историями, детективами, которых сейчас в избытке на прилавках. Постарайтесь, чтобы ребенок как можно позже узнал о существовании и содержании таких книг. Кстати, многие учителя начальных классов запрещают своим ученикам приносить подобные книги в класс.  Приучайте ребенка бережно относиться к книгам. Вандализм по отношению к книгам в течение первых лет жизни ребенка неизбежен. Но первоклассник должен понимать, что писать в книгах, вырывать страницы, бросать их как попало неприемлемо.  Пусть как можно раньше одним из постоянных подарков ребенку станет книга, соответствующая его возрасту. Старайтесь не форсировать события- усложнение материала должно происходить постепенно. Если Вы видите, что предложенная книга для ребенка слишком трудна или не интересна, не настаивайте. Отложите ее на время. Но не пропустите момент, когда ребенок начинает « вырастать» из определенного типа книжек.  Научите ребенка пользоваться библиотекой. Для начала запишитесь вместе в школьную или районную, вместе выбирайте книги.  Сделайте поход в книжный магазин с ребенком приятным событием. Не следует делать покупки в спешке, например, если срочно понадобилось что-то для уроков в школе. Пусть ребенок спокойно походит между стеллажами, обратите его внимание на новинки, посоветуйтесь с ним, что из книг Вы могли бы подарить кому-то из семьи, его другу.      **Общие рекомендации по работе с трудными случаями.**  Указать родителям, учителям (а в ряде ситуаций и детям) на типичность и, соответственно, нормальность явления ( большинство детей совершают нечто подобное в том или ином возрасте).  Очень важно пробудить у взрослых сочувствие к ребенку ( он не монстр, а жертва).  Провести подробное психологическое обследование ребенка по схеме:  личностные особенности;  самооценка;  анализ отношений в классе и в семье;  анализ особенностей внутреннего мира ребенка (его желаний, радостей, огорчений и тревог ).  Обсуждать с ребенком его проблему лучше в тот момент, когда он сам начнет говорить об этом («Меня все обижают», « Меня бесит этот учитель» ).  Следует консультироваться с более опытными коллегами, читать специальную литературу, но при этом учитывать специфику конкретной ситуации.  Важной частью работы должно составление рекомендаций для родителей и учителей. Основной упор надо сделать на изменение ситуации, в которой находится ребенок, и отношения к нему взрослых. В этом случае изменятся и отношения одноклассников к ребенку и его отношение к себе самому.      **Как вести себя, если Вы подозреваете ребенка в воровстве.**    Рекомендации родителям.  Если ребенок не пойман за руку, невзирая ни на какие подозрения, помните о презумпции невиновности.  Будьте предельно осторожны, проявляйте чуткость, помните, что перед Вами не вор –рецидивист, а ребенок. От Вас зависит, каким он вырастет. Поспешив, дав волю своему негодованию, Вы можете испортить ему жизнь, лишив его уверенности в праве на хорошее отношение окружающих, а тем самым и уверенности в себе.  Не поступай те как некоторые родители, в сердцах бьющие ребенка порукам, приговаривая, что в древности ворам отрубали руку, грозящиеся в следующий раз сдать его в милицию. Это ожесточает ребенка, создает у него ощущение собственной порочности. Разделите с ребенком ответственность, помогите ему исправить положение.  Дайте ребенку понять, что Вас огорчает то, что происходит. Обсудите Ваши чувства. Постарайтесь совместно найти решение.  Постарайтесь найти причины такого поступка, возможно, кража является результатом серьезных проблем. Например, ребенок мог взять деньги, если с него требуют долг, а ему стыдно в этом признаться. Или он потерял чью-то вещь а теперь ее надо отдать. Попробуйте вместе найти выход из сложившейся ситуации. Помните- это должно быть совместное решение, а не Ваш приказ.  Украденную вещь необходимо вернуть владельцу, но необязательно заставлять его делать это самостоятельно, можно пойти вместе с ним. Он должен почувствовать, что каждый человек имеет право на поддержку.  Если Вы уверенны, что вещь взял ребенок, но ему трудно в этом сознаться, подскажите ему, что ее можно незаметно положить на место. Например, для маленьких детей подойдет следующий ход: « У нас дома, видимо, завелся домовой. Это он утащил то-то. Давай угостим его, он подберет и вернет нам пропажу». Вообще оставляйте ребенку пути к отступлению. Психолог Э. Ле Шан советует: Обнаружив у ребенка чужую игрушку, которую он стащил у приятеля (и при этом утверждает, что она была ему подарена ), скажите следующее: « Я могу себе представить, как сильно тебе хотелось куклу, если ты действительно поверил, что тебе ее подарили».      **Психологический портрет ребенка, имеющего склонность к фанатству.**    Рекомендации родителям.  Поймите, что Ваш ребенок уже избрал такой образ жизни. Вполне вероятно, что на несколько лет. Не пытайтесь его переделать, лучше найти в этом явлении положительные стороны.  Помните, что « все проходит, пройдет и это», но в Ваших силах пронести этот период душевную близость с ребенком и не потерять его доверия. Никогда, даже в период отчаяния, не оскорбляйте «святого», не пытайтесь унизить или высмеять его чистые чувства. Это непорядочно.  Постарайтесь понять своего ребенка. Только не притворяйтесь, а на самом деле постарайтесь найти те качества кумира, которые могут Вам импонировать.  Не ругайте ребенка, а попросите его научить Вас этого кумира любить и понимать.  Не пытайтесь тайком проникнуть в мир подростковых тайн. Разрешите закрывать дверь в комнату- и не подглядывайте, не читайте дневники и письма, не пытайтесь расслышать то, о чем ребенок говорит шепотом по телефону. Знания, полученные таким путем, не пойдут на пользу Вашим взаимоотношениям. Если подросток поймет, что Вы шпионите, он только еще больше отдалится от Вас.  Поскольку обычно этот период сопровождается творческим подъемом, поддерживайте любые начинания подростка: пусть рисует, пишет стихи, учится играть на музыкальных инструментах- во имя своего кумира. Вполне вероятно, что у него действительно разовьются те или иные способности и он найдет свое призвание. Почему бы и нет? |