

Оглавление

Если ребенка дразнят в школе: что делать?	2
Как дразнят детей и как это можно предотвратить?	2
Почему дети дразнятся?	4
Стоит ли вмешиваться родителям?	5
Стоит ли переводить ребенка в другую школу?	6
Решается ли проблема кулаками?	6
Что делать родителям?	7
Как поступать ребенку?	10
Адаптация первоклассников к школе	13
Как научить детей общаться.....	18
Как помочь ребёнку справляться с домашним заданием?	19

Если ребенка дразнят в школе: что делать?



Мир детей, пожалуй, еще сложнее, чем мир взрослых. Часто в школах дети дразнят друг друга: из-за очков, полноты или немодной одежды. С высоты прожитой нами жизни все это, конечно, мелочи. Но если вы сейчас не поможете ребенку уладить эти «мелочи», то гарантированно обеспечите его в будущем большим количеством комплексов и страхов.

Как дразнят детей и как это можно предотвратить?

Большинство школьных проблем ребенка можно решить еще *до школы*. Определяя, кто чужой, а кто свой, общаясь в коллективе, дети основывают свое решение на параметрах схожести с другими. Посмотрите, на что обращают внимание дети, и подумайте, с чем у вашего ребенка могут возникнуть проблемы?

- **Очки** («очкарик»). Не настраивайте ребенка заранее, что его будут дразнить. Но позаботьтесь о том, чтобы у ребенка были красивые и удобные очки.
- **Вес** («скелет», «дистрофик» или «толстяк», «жирный», «жиртрест», «бегемот»). *Следите за питанием* и физической активностью

ребенка. Если он склонен к полноте, искорените в себе желание побаловать его чем-то вкусеньким (читайте – калорийным). Иногда хочется успокоить плачущего ребенка шоколадкой. Но в случае, если ребенок говорит: «я толстый», номер с шоколадкой в долгосрочной перспективе успешен не будет.

- **Успеваемость** («ботаник», «зубрилка», «умник» или «тупой», «дурак» и все синонимы этого слова). Научите ребенка правильно себя вести, когда у него все получается (не задираться, не быть выскочкой, не быть высокомерным) или когда что-то не получается (не останавливаться, думать, спрашивать совета, не ждать готового решения, стремиться, не расстраиваться).

- **Рост** («дылда» или «карлик», «гном»). Подбирайте ребенку и приучайте его носить правильную обувь и одежду, следите за осанкой и движениями. Ребенок невысокого роста, который сутулится и носит огромные кроссовки, выглядит и правда забавно. Или девочка очень высокого роста, которой мама подбирает обувь на платформе.

- **Одежда и аксессуары.** Тут дети не очень изобретательны, зато многословны, они могут говорить вашему ребенку, что у того немодная одежда, что он одевается, «как бомж», что у него старый телефон, тетради без популярных картинок, нет игрушек, которые есть у всех. При выборе одежды ориентируйтесь на детскую моду, а не только на свой вкус, следите за тем, с чем играют дети, что у них пользуется популярностью.

- **Поведение.** Если при любой мелочи ваш ребенок бросается в драку, то скоро он станет не лидером класса или предметом всеобщего страха, а «драчуном», «сумасшедшим», «придурком». Если ваш ребенок всегда отсиживается на переменах за последней партой, ни с кем не общается, то он может стать «тихоней», «тенью» и т.д. Научить ребенка правильно общаться со сверстниками нужно еще в детском саду.



- **Фамилия, имя.** Тут очень изобретательны уже родители. Называя своего ребенка Эдиком (именно Эдиком, а не Эдуардом, вы учите его так представляться), обрекаете его на созвучное прозвище. Детям с именами Россия, Евника, Жужа или Малой даже прозвища придумывать не будут. Прежде чем **дать ребенку имя**, подумайте, что он когда-то пойдет в школу и будет общаться другими детьми. Не возникнет ли у него проблем из-за вашей фантазии или недалёковидности?

- **Другое** (кривой нос, увлечения, цвет волос и т.д.)

На все это следует обратить внимание, но не стоит сразу «подгонять» своего ребенка под общепринятые нормы. Олеся Гаранина утверждает, что прежде всего «при социализации в коллективе стоит задуматься о вежливых манерах, культурном поведении, правилах приличия, а не о том, годится ли ребенок для этого общества, достаточно ли он хорош для него».

Почему дети дразнятся?

В школьном возрасте за причинами появления прозвищ, как правило, стоят элементы формирования иерархических взаимоотношений в коллективе, способ самоутверждения ребенка или неумение по-другому выразить свои слова и чувства.

Понимая настоящие причины детского поведения, становится проще решить проблему, поскольку научить ребенка правильно себя вести и повлиять на его поведение куда проще, чем изменить поведение всех ребят в классе, научив их не дразнить ваше чадо.

Стоит ли вмешиваться родителям?

В один голос детские психологи говорят, что родителям прямо вмешиваться в детские конфликты не стоит. Конечно, узнав, что ребенка в школе обижают и дразнят, сразу хочется прибежать в школу и уволить всех, включая Министерство Образования. Или поговорить с родителями дразнящего ребенка. Или с ним самим. Но стоит подумать, приведет ли это к чему-то хорошему?



Вмешавшись, родители, скорее всего, «наградят» ребенка еще одним неприятным прозвищем типа «ябеда» или «стукача». И если «очкарик» или «толстяк» были просто «дразнилками», то ябеда – это уже определение черты характера ребенка. А эта черта обычно детьми не прощается. Да и нет гарантии, что ребенка перестанут обижать. Возможно, перестанут дразнить, но объявленный молчаливый бойкот со словами «о, вон ябеда-толстяк идет» вряд ли сделает для вашего ребенка пребывание в школе более приятным.

Кроме того, выяснение ситуации с учителем или родителями дразнящего ребенка, скорее всего, выльется в скандал. Конечно, учителю следует знать, что в классе кто-то кого-то дразнит, но принимать меры ему следует не прямо: «Вася, нельзя дразнить Колю», а косвенно, прививая ребятам общепринятые нормы общения и морали, а также показывая хорошие стороны каждого ребенка.

«Кроме того, – советует наш эксперт, – родителям стоит разобраться со своими собственными чувствами в отношении прозвищ, направленных на их чадо. Случается, что сам ребенок относится к таким вещам нейтрально, а мама переживает так сильно, что усложняет ситуацию и настраивает сына или дочь на то, что все плохо».

Стоит ли переводить ребенка в другую школу?

Считается, что это отнюдь не решение проблемы, ведь если все дело в нерешительности ребенка, в неуверенности в себе, в неумении дать отпор, отсутствии навыков общения и неумении находить общий язык со сверстниками, эта проблема будет переходить из одной школы в другую вместе с ребенком.

Есть лишь редкие ситуации, когда дразнят из-за чего-то, потому что уровень культуры (и знаний, соответственно) в классе не очень высок. Тогда, вероятно, стоит сменить *школу*. Или вы по какой-то причине отдали своего ребенка в очень престижную школу, где учатся дети богатых родителей, а уровень ваших доходов средний, и ребенок там – белая ворона. В таком случае нужно подумать, стоит ли *уровень образования* в той школе ежедневных унижений ребенка, которые вряд ли прекратятся.

Решается ли проблема кулаками?

Многие папы говорят, что отвечать обидчику нужно кулаками. Возможно, в каких-то случаях это помогает. Но помочь это может только мальчишкам, да и то не всем. Ведь нет гарантии, что в драке окажется сильнее ваш ребенок. Поэтому этот способ лучше оставить как запасной.

Если ребенок жаждет такой расправы, то скажите ему, что это ни к чему не приведет, ведь обидчик захочет обязательно отомстить, тогда дракам не будет конца, и каждый будет ходить постоянно в синяках. Разве это решение для умного и взрослого человека?

Если сам *ребенок настроен агрессивно* и лезет в драку, когда его дразнят, следует разобрать с ребенком ситуации, когда он начинает драться в ответ на обзывания и когда он проходит мимо обидчика. Во втором случае скорее наступит желанный эффект, в то же время, такая реакция как драка скорее раззадоривает того, кто обзывается.

Что делать родителям?

Не вмешиваясь прямо в конфликт ребенка с одноклассниками, вы все равно можете сделать много.

1. Сопереживайте

Это первое, что вам следует сделать. Поймите, что для него сейчас эта проблема – самое главное, что занимает его мысли. Покажите ребенку, что вы понимаете его чувства, так он немного расслабится, и не будет носить проблему в себе.

«Да, тебе, наверное, было неприятно, когда ребята дразнили тебя в столовой!» – вот примерно как это можно сделать. При этом сохраняйте спокойствие и не вводите себя и ребенка в состояние паники – ничего сверхъестественного не случилось.



Дети, которые не чувствуют поддержки родителей и не очень уверены в себе, будут реагировать на «дразнилки» болезненнее, чем их более самодостаточные сверстники. Уязвимость ребенка перед нападками со стороны сверстника – сигнал для родителей о том, что их ребенок не чувствует себя защищенным в семье и нуждается, в первую очередь, в опоре и поддержке со стороны близких.

Задумайтесь, что вы можете сделать для того, чтобы ребенок почувствовал себя важным и нужным для вас? Прислушайтесь к ребенку – что он сам хочет от вас, какой помощи ждет?

2. Займитесь устранением поводов, по которым дразнят ребенка

Если его дразнят из-за веса, *помогите ему похудеть*, если из-за одежды, обновите его гардероб, и т.д.

А также подумайте, нет ли в поведении вашего ребенка провоцирующих действий, над корректировкой которых стоит поработать. Или, наоборот, возможно, ему не хватает умения продемонстрировать какие-то качества и способности, которыми он владеет лучше всех в классе. Проявление таких качеств зачастую меняет отношение со стороны сверстников.

Возможно, вашего ребенка дразнят «зубрилкой» из-за того, что он высокомерно относится ко всем, кто учится хуже него?

3. Настройте ребенка правильно

Ведь дело не столько в том, что вашего ребенка дразнят, а в том, как он к этому относится и вызывает ли это у него неприятные переживания. Если вы покажете ребенку верное отношение к самой ситуации, ему будет намного проще найти верный способ общаться с дразнящим.

Чтобы у ребенка не создавалось ощущения, что он плохой, объясните, что если человека дразнят, это, скорее всего, проблема тех, кто это делает, что так поступают люди слабые и трусливые.

Совет эксперта: «Покажите ребенку на наглядном примере, что слова обидчика ничего не меняют в том, кому они адресованы. Например, скажите воде: ты плохая. Что стало с водой? Ничего. Подойдите к дереву: ты мне не нравишься, ты глупое. Изменилось что-то в дереве? Абсолютно ничего».

По возможности, расскажите малышу, как вы или другие родственники поступали, когда вас или их дразнили. Или приведите в

пример кого-то, кто обладал или обладает таким же отличительным признаком (из-за которого его дразнят), как и ваш ребенок.

Например, дядя, который всю жизнь носит очки, пусть расскажет, как к нему относятся люди, пусть ребенок поймет, что люди, которые носят очки – тоже хорошие и нет смысла переживать по этому поводу. Расскажите дочке, что вас дразнили за то, что вы невнятно разговаривали, например. Можно привести в пример кого-то из известных людей, лучше тех, кто пользуется авторитетом у ребенка.

Убедите ребенка в том, что если его дразнят, то таким образом его выделяют из всего остального коллектива! Вам нужно взрастить в ребенке уверенность в том, что он хороший, умный и красивый, и тогда ему нетрудно будет правильно реагировать на дразнилки сверстников.

Тогда он с уверенностью будет говорить, что он не «толстяк», а просто очень сильный мальчик (дети ведь не всегда разбирают, кто толстый, а кто просто крупного телосложения), что он «не рыжий-бесстыжий», а единственный в классе с таким ярким цветом волос и т.д. Словом, помогите ребенку из его кажущихся недостатков сделать достоинства и научите его произносить их с гордостью и уверенностью.

4. Устройте детям совместное мероприятие



Это может быть совместная поездка классом куда-то, день рождения с приглашением всех детей (включая тех, кто дразнит, разумеется). Смысл этого мероприятия заключается в том, что там с детьми будете вы и учитель, дети не решатся дразнить ребенка при таком количестве взрослых, и у него будет шанс проявить свои хорошие качества: угостить чем-то, как-то помочь и т.д.

На таких мероприятиях вы также можете устроить детям разные командные игры, где у них будет возможность понять на практике, что очки, кривой нос или лишний вес – это не то, что имеет значение. Обычно при правильно подобранных играх дети сближаются, и даже может поменяться структура коллектива: кто был лидером, может стать просто «рядовым», а кто не был, может им стать.

5. Попросите о помощи школьного психолога

Если в классе складывается напряженная атмосфера и это уже начинает мешать учебе, то не лишним будет привлечь к решению проблемы специалиста, который может поговорить с каждым ребенком в отдельности. Такой сеанс может быть очень полезным, поскольку может не только помочь решить проблему с обидами и обзыванием, но и выявит другие, скрытые проблемы у детей.

Как поступать ребенку?

1. Игнорировать

Это, конечно, самый действенный способ избавиться от обзывания в свой адрес, ведь, не получая от жертвы никакой реакции, задира утрачивает интерес. Но, к сожалению, если у ребенка еще невысоко развита уверенность в себе, слова обидчика будут задевать, и ребенку будет тяжело сдерживать себя и игнорировать.

2. Придумать прозвище в ответ и уверенно его произнести

«Но в этом случае, – предостерегает Олеся Гаранина, – вы просто принимаете правила игры, которую вам навязывают, ловите брошенный вам мяч. Подумайте, готовы ли вы всегда это делать? Начав обзываться в ответ, мы можете включиться в бесконечную игру, которую никто не в силах остановить».

3. Специальные фразы и поведение

Детям младшего и среднего школьного возраста в общении помогают такие фразы: «Кто так обзывается, сам так называется», «От такого слышу».

В подобных ситуациях хорошо помогает чувство юмора и шуточные ответы: «Кто таракан? Я? Ну ты даешь! Разве ты не знал, что тараканы не такие большие и разговаривать не умеют?»

Дети постарше могут прибегать к более сложным формам этической защиты: услышав в ответ обидное обращение, перепросить «Что?», при повторении обидчиком неприятных слов снова спросить «Что-что?». Как правило, 3-4 раза бывает достаточно, чтобы обидчик понял, что его

предпочитают не слышать. И часто сам дразнящий после этого может стать предметом насмешек.

Если тон обращения неприятный, грубый, можно сказать так: «Пока ты разговариваешь со мной в таком тоне, я тебя не слышу». И действительно не разговаривать и, тем более, не реагировать на дальнейшие выпады и слова».

Уже с садика ребенок должен знать набор таких ответов, чтобы уверенно отвечать на возможные дразнения сверстников. Например, еще такие фразы как: «обзываешь меня – переводишь на себя», «а я и не знал, что тебя так зовут, рад с тобой познакомиться», «спасибо за такое пристальное внимание ко мне!».

4. Смеяться



Говорят, что смех решает много проблем, так почему же ребенку просто не посмеяться над дразнящим? Например, со словами: «Ну ты смешнооой!» или «Ты так смешно разговариваешь!». Неожиданная реакция, безусловно, лишит обидчика желания дразниться еще раз.

Однако посмеяться над ситуацией и обидчиком, конечно, сможет только ребенок, полностью уверенный в себе.

5. Проявлять свои хорошие качества и показывать свои сильные стороны

Удачно «отшив» обидчика один раз, ребенок не станет сразу любимцем класса. Мало дать отпор высмеиванию своих слабых сторон, нужно еще и показать сильные. Помогите ребенку разобраться в том, как это

лучше сделать, объясните ему, что нужно продолжать быть добрым и отзывчивым к ребятам в классе, а не злиться на всех вокруг.

Судьба ребенка во многом определяется его родителями, их отношениями в семье и воспитанием. Поэтому если вы сможете привить ребенку правильные нормы общения в коллективе, научите его быть добрым и отзывчивым, при этом дома у вас будет мир и порядок, то, вероятно, даже самый «жирный очкарик» с плохими отметками сможет стать душой коллектива.

Адаптация первоклассников к школе

Термин "адаптация" имеет латинское происхождение и обозначает приспособление строения и функций организма, его органов и клеток к условиям среды. Понятие адаптации непосредственно связано с понятием "готовность ребенка к школе" и включает три составляющие: адаптацию физиологическую, психологическую и социальную, или личностную. Все составляющие тесно взаимосвязаны, недостатки формирования любой из них сказываются на успешности обучения, самочувствии и состоянии здоровья первоклассника, его работоспособности, умении взаимодействовать с педагогом, одноклассниками и подчиняться школьным правилам. Успешность усвоения программных знаний и необходимый для дальнейшего обучения уровень развития психических функций свидетельствуют о физиологической, социальной или психологической готовности ребенка.

Физиологическая адаптация

В физиологической адаптации к школе выделяют несколько этапов:

1. Острая адаптация (первые 2-3 недели) - это самое тяжелое время для ребенка. В этот период на все новые воздействия организм ребенка отвечает значительным напряжением практически всех своих систем, в результате в сентябре многие первоклассники болеют.
2. Неустойчивое приспособление - организм ребенка находит приемлемые, близкие к оптимальным варианты реакций на новые условия.
3. Период относительно устойчивого приспособления - организм реагирует на нагрузки с меньшим напряжением.

Адаптация в целом длится от двух до шести месяцев в зависимости от индивидуальных особенностей первоклассника. Некоторые дети к концу первой четверти худеют, у многих отмечается снижение артериального давления (что является признаком утомления), а у некоторых - значительное его повышение (признак настоящего переутомления). У многих первоклассников родители наблюдают головные боли, усталость, плохой сон, снижение аппетита, врачи отмечают появление шумов в сердце, нарушения нервно-психического здоровья и другие недомогания. Большинство (56%) адаптируется в течение первых двух месяцев обучения. Эти дети относительно быстро вливаются в коллектив, осваиваются в классе, приобретают новых друзей; у них почти всегда хорошее настроение, они спокойны, доброжелательны, добросовестно и без видимого напряжения выполняют требования учителя. Второй группе детей (30%) нужно больше времени; они и месяц, и другой, и третий могут играть на уроках или выяснять отношения с товарищем, не реагируя на замечания учителя (или реагируя слезами и истерикой). И с освоением учебной программы дела у них складываются непросто. Лишь к концу первого полугодия их поведение

становится «правильным». Третья группа (14%) – дети, у которых к значительным трудностям в учебных делах прибавляются трудности более серьёзного характера. У них проявляются негативные формы поведения, резкие выбросы отрицательных эмоций. Если вовремя не разобраться в причинах такого поведения, это может привести к нервному срыву и нарушению психического здоровья.

Именно в течение первой четверти число учащихся, имеющих нервно-психические отклонения, возрастает примерно на 14-16%, а к концу учебного года число таких детей увеличивается примерно на 20%.

Как помочь..?

Самое элементарное – соблюдение режима. Выполнение режима дня позволяет ребёнку сохранить физическое и психическое равновесие, что даёт возможность сохранения эмоционального равновесия. После школы первокласснику необходимо сначала пообедать, отдохнуть. Отдохнуть на воздухе, в активных играх, в движении. Для ослабленных детей лучшим отдыхом будет полтора-два часа дневной сон в хорошо проветренной комнате. Сон способствует ещё и разгрузке опорно-двигательного аппарата. Уроки лучше делать в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки. Важно уложить ребенка спать не позже 9 часов вечера. Детям семи лет рекомендуется спать не менее 11 часов в сутки. Выспавшись, наш первоклассник успеет позавтракать, сделать зарядку и окончательно проснуться перед уроками.

Нельзя:

- Будить ребёнка в последний момент перед уходом в школу;
- Кормить ребёнка перед школой и после неё сухой пищей, бутербродами;
- Сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- Заставлять ребёнка спать днём после уроков и лишать его этого права;
- Ждать папу и маму, чтобы начать выполнение домашних заданий;
- Сидеть у телевизора и за компьютером более 40-45 минут в день;
- Смотреть перед сном страшные фильмы и играть в шумные игры;

Больше движений

От деятельности мышц напрямую зависит работа отдела мозга, который заведует работой желез внутренней секреции, системы кровообращения и пищеварения. Между тем достаточно два раза в неделю хотя бы по тридцать минут поиграть, например, в футбол - и в мозгу человека возникнет новый очаг радостного возбуждения, который со временем, если занятия

физкультурой станут систематическими, подавит очаг застойного отрицательного возбуждения, откроет путь к выздоровлению. С приходом в школу у детей в два раза сокращается двигательная активность. А что такое двигательная активность для ребенка? Это его нормальный рост, развитие, жизнь, в конце концов. При поступлении в школу у ребенка тут же тормозятся и рост и развитие. И к этому нужно быть готовым. Поэтому, если ребенок рвется на улицу побегать во дворе, не запрещайте, даже если уроки еще не сделаны, ведь здоровье дороже! Педиатры и детские невропатологи считают, что ребенок должен активно двигаться 3-4 часа. Если ваш ребенок не очень любит уличные «гонки», можно записать его в бассейн или спортивную секцию. Специальные исследования показали, что у школьников, которые ежедневно занимаются физическими упражнениями, много двигаются, бывают на свежем воздухе, отмечаются несколько большие прибавки в росте, значительно увеличивается окружность грудной клетки, повышается жизненная ёмкость лёгких и сила мышц. Влияет это и на обмен веществ.

Нельзя:

- Лишать игр на свежем воздухе из-за плохих отметок в школе;
- Не делать оздоровительных пауз во время выполнения домашних заданий;
- Не проявлять двигательную активность в свободное от уроков время.

Психологическая адаптация

Последние дни перед 1 сентября и начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но вдруг ни с того ни с сего начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у первоклассника тем не менее откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу - не хочу, буду - не буду, пойду - не пойду. Что же происходит? У вашего ребенка – стресс. Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть физиологическим, например, холодное обливание, оно стимулирует организм, и психологическим, например, смена работы или переезд в другой город. У вашего ребенка психологический стресс, он вступил в новую, неизвестную жизнь. А все капризы ребенка – это лишь крик о помощи, так как просто сказать об этом ребенок не может, он и сам не понимает, что с ним происходит.

Как помочь..?

Во-первых, важно, не кричать на ребенка и тем более не наказывать его

физически, а просто разговаривать с ребенком в спокойном тоне. Во-вторых, уделяйте больше внимания своему ребенку, это так важно для него. Внимание - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Например, дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом спрашивает «Что, Репку читаешь?» И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках «Репка». Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой почитаем вместе».

Нельзя:

- Требовать от ребёнка только отличных хороших результатов в школе, если он к ним не готов;
- Кричать на ребёнка вообще и во время домашних заданий в частности;
- Заставлять многократно переписывать в тетрадь из черновика;
- Ругать ребёнка перед сном;
- Разговаривать с ребёнком о его школьных проблемах зло и назидательно;
- Не прощать ошибки и неудачи ребёнка.

Социальная адаптация

Личностная, или социальная, адаптация связана с желанием и умением ребенка принять новую роль - школьника и достигается целым рядом условий.

1. Развитие у детей умения слушать, реагировать на действия учителя, планировать свою работу, анализировать полученный результат - то есть умений и способностей, необходимых для успешного обучения в начальной школе.
2. Развитие умения налаживать контакт с другими детьми, выстраивать отношения со взрослыми, быть общительным и интересным для окружающих - то есть умений, позволяющих устанавливать межличностные отношения со сверстниками и педагогами.
3. Формирование умения правильно оценивать свои действия и действия одноклассников, пользоваться простейшими критериями оценки и самооценки (такими критериями выступают полнота знаний, их объем, глубина; возможность использовать знания в различных ситуациях, то есть практически, и т.д.) - то есть устойчивой учебной мотивации на фоне позитивных представлений ребенка о себе и низкого уровня школьной тревожности.

Еще один важный момент. Успешность адаптации во многом зависит от наличия у детей адекватной самооценки. Мы постоянно сравниваем себя с другими людьми и на основе этого сравнения вырабатываем мнение о себе, о своих возможностях и способностях, чертах своего характера и человеческих качествах. Так постепенно складывается наша самооценка. Процесс этот начинается в раннем возрасте: именно в семье ребенок впервые узнает, любят ли его, принимают ли таким, каков он есть, сопутствует ли ему успех или неудача. В дошкольном возрасте у ребенка складывается ощущение благополучия или неблагополучия. Безусловно, адекватная самооценка облегчает процесс адаптации к школе, тогда как завышенная или заниженная, напротив, осложняют его. Однако даже если у ребенка адекватная самооценка, взрослые должны помнить, что начинающий школьник пока не может справиться со всеми задачами самостоятельно. Чтобы помочь ребенку преодолеть кризис семи лет, помочь адаптироваться к школьным условиям, необходимо понимание и чуткое отношение учителя, внимательность, большая любовь и терпение родителей, а при необходимости - консультации профессиональных психологов.

Как научить детей общаться

Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей - помочь детям в развитии социальных навыков.

Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Социальный успех определяется рядом условий:

Личная привлекательность. Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

Навыки общения. Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения - обширная и многообразная практика.

Помогите ребенку стать хорошим другом. Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.

В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности. Для этого родители должны помочь ему выработать положительную самооценку.

Верьте в своих детей!!!

Как помочь ребёнку справляться с домашним заданием?

Домашнее задание – одна из составляющих школьной жизни.

Хорошо, если ребенок сам может организовать себя и не просит помощи взрослого.

Однако это – большая редкость.

Как помочь ребенку научиться учиться, легко справляться с домашним заданием?

1 шаг - организация рабочего места

Оборудуйте для ученика удобное рабочее место, с учетом его роста. Места должно хватать:

- чтобы он мог расположить на столе все необходимое. Ноги не должны болтаться. Вся стопа должна стоять на полу. Можно использовать подставку.

- Следите, чтобы источник света находился по центру стола или чуть левее. Ребенку должно быть комфортно при выполнении домашнего задания.

2 шаг - отдых после школы

- Начинать выполнение домашнего задания необходимо после отдыха, лучше – прогулки.

- Дайте ему отвлечься от учебного процесса, поиграть, подвигаться.

- Просмотр телевизора – не отдых!

- На сытый желудок даже сложное задание не кажется таким страшным.

Накормите чадо обедом.

3 шаг - создание рабочей обстановки

- Следите за тем, чтобы никакие внешние факторы не отвлекали ребенка от учебников.

- Создайте рабочую атмосферу. Выключите телевизор, радио, уберите из поля зрения игрушки.

4 шаг - планируем работу

- Прежде всего, выполняя домашнее задание, ребенок учится самоорганизации, самоконтролю. А значит начинать надо с дневника. Необходимо научить ребенка пользоваться дневником систематически. Основная роль принадлежит в этом именно родителям. Многим знакома картина, когда ребенок приходит домой и не знает, что же было задано на дом. Приходится звонить одноклассникам. Узнав задание, ребенок начинает его выполнять, а вот запись в дневник не делается. Ребенок обязательно должен под контролем родителей запись сделать.

- Далее необходимо посмотреть весь объем и уровень сложности. Расписание уроков лучше сверять с расписанием посещаемых кружков и семейным досугом. Иногда можно что-то сделать не накануне, а в тот день, когда уроков задается меньше (например, такие предметы, которые бывают 1 – 3 раза в неделю). Оценивая объем и уровень сложности, ребенок планирует свою деятельность. Необходимо подобрать вместе с ребенком все, что необходимо для работы по выбранному предмету.

- Начните подготовку домашнего задания с наиболее трудных и объёмных предметов.

- Родители, наблюдая за работоспособностью и утомляемостью ребенка, могут сами выбрать оптимальный вариант. Чаще всего это точные науки – математика, русский язык, иностранный язык. Потом переходите к более легким и интересным. Стихи учите вместе, так будет веселей и интересней.

- Некоторым детям целесообразнее начинать выполнение заданий с самых легких. Таким образом, у ребят оказывается выполненными большее количество задач и упражнений, что порождает чувство удовлетворенности.

- Если кроме учебника есть тетради на печатной основе, в них работали в школе, а дома по ним задания нет, стоит посмотреть, что и как ребенок делал в школе.

5 шаг - работаем по письменной инструкции

- Часто родители сами читают задание и говорят, что же надо делать. Ребенок должен сам прочитать задание вслух и объяснить, что же надо делать. Если инструкция к упражнению большая, многоступенчатая (надо выполнить несколько заданий), и ребенок не может сразу ее запомнить,

- выполнять задание можно по этапам. Но ребенок сам должен читать задание к каждому этапу и пояснять, что он будет делать. Нужен ли черновик? Да, часто он необходим. Но записи в черновике должны быть минимальными. Нет смысла писать упражнение по русскому языку в

черновик, делать все разборы, а потом переписывать в тетрадь. Ребенок утомляется, а качество работы снижается.

6 шаг - следим за временем

- Обязательно делайте 10-ти минутный перерыв между заданиями по разным предметам.

- Не заставляйте сидеть за учебниками более 30 минут без перерыва. Старайтесь максимально сократить время выполнения уроков. Выполнение всех уроков в идеале не должно превышать 2-х часов.

- После выполнения уроков должно оставаться время на отдых, на прогулку.

7 шаг - А если что-то не получается ?

- Как правило, домашнее задание значительно проще или аналогично материалу классной работы.

- Домашнее задание – закрепление навыков. Не каждый сразу усваивает материал. Если у ребенка не получается какое-то из заданий, то никогда не отказывайте ему в помощи. Если после объяснения, вы видите перед собой большие и полные непонимания глаза, переключите ребенка на другое упражнение, а к этому вернитесь немного позже.

- Помните: объяснить – не сделать за ребёнка! Подсказывать нет смысла.

Каковы причины неспособности школьника справиться с заданием дома?

- Он мог просто не понять новый материал, и поэтому был не в состоянии выполнить домашнее задание.

- Возможно, у ребенка уже сформировалось чувство беспомощности. В этом случае, если он будет долго сидеть над заданием, велика вероятность, что оно будет выполнено родителями.

- У ребенка могут быть серьезные проблемы с обучением в целом, например, по причине несформированности необходимых учебных умений и навыков.

- Ученик не в состоянии справиться с большим объемом задания.

8 шаг - проверка

- Письменную работу сам ребенок должен проверить, и только потом родители, если были допущены ошибки, могут указать на недостатки. Если в вашей семье ребенок делает домашнее задание самостоятельно, а вы только проверяете его, приходя с работы, то не встречайте малыша словами: "Сделал ли ты уроки?". Поговорите со своим ребенком на разные темы, попросите рассказать как его дела, самочувствие. Пусть он почувствует, что для вас важнее он сам, а не домашнее задание.

- Как правило, родители в первую очередь обращают внимание на ошибки своих детей. Взрослым стоит взять за правило отмечать, как хорошо школьник выполнил те задания, которые сделаны без ошибок. А относительно заданий, в которых допущена ошибка, сказать ребенку: «Я думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя может получиться другой ответ». Это поможет ученику вернуться к заданию без отвращения и чувства бессилия.

- Многие дети очень волнуются, боясь принести в школу задания, выполненные с ошибками. Поэтому важно, чтобы родители регулярно проверяли работу. Такое поведение взрослых порождает у ребенка ощущение завершенности работы, а также формирует чувство безопасности и уверенности, что задания выполнены без ошибок. Эту уверенность школьник принесет с собой в класс, а значит, будет чувствовать себя спокойнее, когда станет выполнять классную работу.

- Существует мнение, что если ребенок допустил ошибки, он должен переписывать до тех пор, пока ошибок не будет. Это – глубокое заблуждение. Прежде всего, всю работу надо разобрать, подготовить ребенка к работе, нацелить на то, что сделать надо сразу и как можно лучше.

До какого возраста надо помогать ребенку?

Пока не сформируются навыки самоконтроля, самоорганизации. На первых порах Вам придется постоянно сидеть рядом. Через некоторое время давайте возможность то или иное задание частично выполнить самостоятельно. Увеличивайте самостоятельность.

Иногда приходится наблюдать, что ребенок просто ничего не делает, если остается один. Ему постоянно необходимо присутствие взрослого. Бесплезное сидение растягивает время выполнения задания, утомляется ребенок еще быстрее. Придется сидеть рядом, пока ему это необходимо. Если родители уже оказались в такой ситуации, не следует немедленно

менять установившийся порядок вещей. Надо двигаться постепенно. Несколько дней подряд взрослым целесообразно садиться как можно дальше от ребенка, выполняющего домашнее задание. Постепенно родителям следует увеличивать расстояние между собой и школьником, пока он не станет работать полностью самостоятельно.

- Приучайте ребенка к аккуратности во всем. Итог выполнения домашнего задания – подготовка портфеля. Ребенок сразу после выполнения домашнего задания должен собрать портфель, проверить, все ли он сделал, подготовить все необходимое к следующему учебному дню.

- Не стоит думать, что, помогая ребенку, вы лишаете его самостоятельности.

- Самостоятельность формируется постепенно.

- Не делайте за ребенка, делайте вместе с ним.

Постепенно ребенок научится делать все сам!