

**Информация
для родителей детей
(5 -9 классы)**

Где получить консультацию по юридическим и нормативным аспектам образования?

На сегодняшний день, во многих территориальных отделах образования, в департаментах и министерствах образования, и даже образовательных организациях (правда редко) имеются штатные юристы. Ведут ли они личный прием граждан для консультирования, необходимо уточнять на местах. Но в любом случае, при письменном обращении в эти органы и организации за разъяснениями по каким-то вопросам, Вам обязаны предоставить обоснованный ответ на основании нормативных правовых документов.

Юридические консультации в качестве социальной услуги можно получить в учреждениях социальной защиты населения, в некоторых регионах в МФЦ, насколько компетентны будут специалисты именно в вопросах образования зависит от конкретного специалиста.

Обратиться к юристу могут родители, законные представители ребенка (опекуны, усыновители) или педагоги, считающие, что нарушаются их права, гарантированные российским законодательством.

Кроме этого, можно обратиться в приемную уполномоченных по правам человека и ребенка в регионах, на федеральном уровне <http://deti.gov.ru/>

О бесплатной юридической помощи с адресами: <https://minjust.gov.ru/ru/pages/pravovaya-informaciya/besplatnaya-yuridicheskaya-pomoshh/>

Если у Вас возникли вопросы или нужна помощь и поддержка по вопросам воспитания и развития Вашего ребенка Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону +7 (800) 555-89-81 или напишите Ваш вопрос на нашем сайте <https://uspu.ru/konsult-sluzhba/>. Будем рады Вам помочь!

Где можно получить бесплатную консультацию по обучению и воспитанию ребенка?

Для получения бесплатной консультации по обучению и воспитанию ребёнка, Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону +7 (800) 555-89-81 или напишите Ваш вопрос на нашем сайте <https://uspu.ru/konsult-sluzhba/>.

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) тел.: 8-800-2000-122.

Консультации по обучению и воспитанию детей являются социальной услугой, соответственно их можно получить в образовательных организациях, в организациях социального обслуживания (например Центр помощи семье и детям), а также через общественные организации на благотворительных началах.

Для уточнения информации о таких организациях и услугах на Вашей территории и регионе, необходимо обратиться в территориальные или муниципальные отделы образования, социальной защиты населения, в Органы опеки и попечительства. Информация также может быть размещена на сайте администрации поселения, муниципалитета, на сайтах органов образования и социальной защиты населения.

Где ребенок может получить бесплатное дополнительное образование: кружки, клубы, секции?

Бесплатно предоставляют услуги государственные или муниципальные учреждения, поэтому искать бесплатные занятия следует именно среди них.

Хотя официально кружок может быть бесплатным, но родителям все равно придется вносить какую-то сумму: на инвентарь, подарки детям и педагогам к праздникам и т. д. Зачастую финансирование из государственного бюджета не покрывает все расходы на функционирование кружка, поэтому вводят плату за занятия. При этом стоимость намного ниже, чем в платных секциях.

Почти каждый Дом культуры имеет свой сайт, на котором можно узнать новости работы кружков и секций, а также творческих коллективов и получить информацию о предоставляемых услугах.

На сегодняшний день в части регионов РФ в рамках реализации проекта, можно оформить сертификат - возможность получить дополнительное образование за счет государства вне зависимости от того, где захочет обучаться Ваш ребенок. <https://pfdo.ru/>.

На едином национальном портале дополнительного образования детей можно найти основную информацию по всем вопросам дополнительного образования детей, в том числе об организациях где можно получить дополнительное образование, в том числе бесплатное <http://dop.edu.ru>.

О наличии бесплатных кружков и занятий по дополнительному образованию в первую очередь необходимо уточнить в образовательном учреждении, которое ребенок посещает (детский сад, школа).

О наличии бесплатных кружков на территории, где Вы проживаете, можно выяснить в муниципалитете, администрации поселения, территориальных отделах образования, социальной защиты населения, культуры.

Куда обратиться с жалобой, претензией по вопросам организации образовательного процесса ребёнка?

Процесс решения вопросов или проблем всегда надо начинать с того уровня, с тех специалистов и должностных лиц, с которыми они возникли. Обращение может быть сначала устным, попытка путем переговоров разрешить ситуацию, в случае неудовлетворительных результатов переговоров, если проблемы и вопросы не решаются, необходимо письменное обращение с просьбой, требованием или предложением.

Далее, после установленного срока для ответа на письменное обращение, если ситуация не меняется или ответ на Ваше обращение не удовлетворительный, необходимо обратиться письменно к руководству организации. Далее неудовлетворительные действия или бездействия должностных лиц можно обжаловать в вышестоящие органы как всегда письменным обращением.

В органы власти, в контрольно-надзорные органы жалобу можно подать лично, почтой или электронным способом.

При подаче обращения **лично**, необходимо подготовить 2 его экземпляра, один для подачи, на втором поставят отметку о получении и вернут заявителю. Второй экземпляр с отметкой о получении необходимо сохранить у себя в качестве доказательства обращения и основания для дальнейших обращений.

В случае отправления обращения по **почте** необходимо это делать заказным письмом с описью содержимого, как это делать объясняют сотрудники почты.

При отпадлении обращения по **электронной форме**, необходимо внимательно соблюдать условия отправки.

Перед обращением в государственные органы рекомендуется внимательно ознакомиться с теми нормативными правовыми актами, СанПиНами, которые регулируют Ваш вопрос.

Первый уровень государственных органов — это **муниципальный или территориальный отдел образования**, который наиболее приближен к работе образовательных организаций.

Следующий уровень это региональный – департаменты, министерства краевые, областей, республик.

Последний уровень – федеральный:

Министерства образования и науки - <https://minobrnauki.gov.ru/>

Предмет жалобы или обращения:

вопросы связанные с деятельностью ВУЗ-ов

Министерство просвещения - <https://edu.gov.ru/>

Предмет жалобы или обращения:

вопросы связанные с деятельностью детских садов, школ и колледжей,

Рособрнадзор - <http://obrnadzor.gov.ru/>

Предмет жалобы:

Несоответствие образовательных программ государственным стандартам;

Нарушение порядка лицензирования образовательных учреждений;

Несоответствие квалифицированным требованиям учителей и преподавателей;

Нарушения при проведении ЕГЭ и ОГЭ;

Недостаточная оснащенность школ учебниками и другим школьным инвентарем.

Контакты контрольного органа в регионах - <http://obrnadzor.gov.ru/o-rosobrnadzore/vzaimodejstvie-s-subektami/>

Возможно обращение в прокуратуру, которая занимается вопросами контроля работы и деятельности различных органов власти, государственных и других организаций, в том числе осуществляет надзор за тем, как все эти органы и организации соблюдают закон.

Также решение должностных лиц можно обжаловать в судебном порядке.

В отдельных случаях, когда имеет место быть действия с признаками преступления, целесообразно сразу обратиться в Следственный комитет РФ, минуя все инстанции.

Срок рассмотрения жалоб и обращений в государственные органы и организации 30 дней с момента принятия и регистрации. Если требуется дополнительное время для проверки фактов и иных действий, срок рассмотрения может быть увеличен до 30 дней, о чем дополнительно уведомляется заявитель.

Какую помощь оказывает психолого-медико-педагогическая комиссия?

Основными направлениями деятельности комиссии являются:

- 1) проведение обследования детей в возрасте от 0 до 18 лет в целях своевременного выявления особенностей в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей;
- 2) подготовка по результатам обследования рекомендаций по оказанию детям психолого-медико-педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, подтверждение, уточнение или изменение ранее данных комиссией рекомендаций;
- 3) оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, работникам образовательных организаций, организаций, осуществляющих социальное обслуживание, медицинских организаций, других организаций по вопросам воспитания, обучения и коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья и (или) девиантным (общественно опасным) поведением;
- 4) оказание федеральным учреждениям медико-социальной экспертизы содействия в разработке индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида;

5) осуществление учета данных о детях с ограниченными возможностями здоровья и (или) девиантным (общественно опасным) поведением, проживающих на территории деятельности комиссии;

6) участие в организации информационно-просветительской работы с населением в области предупреждения и коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей.

Как быть, если мой ребенок опережает программу?

Дети растут не по дням, а по часам. Еще вернее эта мысль звучит в контексте школьной программы. Многим детям уроки даются с особой легкостью, после чего они начинают скучать и занимать свое время ненужными вещами. Если ребенок заканчивает задания быстрее сверстников, он может почувствовать себя не в своей тарелке, а значит, могут возникнуть проблемы с поведением. Что же делать, если для ребенка слишком легка школьная программа? Вот некоторые советы:

Разговор с преподавателем. Первое, что нужно сделать, это поговорить с учителем. Хотя вы можете контролировать то, что происходит дома, вы не можете контролировать то, что происходит в школьные часы. Учитель, вероятно, уже знает, что ваш ребенок легко справляется со всеми задачами, возможно, он уже предпринял шаги для решения этой проблемы. Это могут быть дополнительные задания, которые предоставляются ребенку, если он досрочно заканчивает свою работу, или даже назначение некоторых вопросов более высокого уровня. Договоритесь о встрече и поговорите с преподавателями о том, как они могут помочь вашему ребенку в рамках школьного образования.

Работа дома. Вы можете купить множество различных учебников, чтобы помочь своему ребенку продолжить обучение дома. Если вы чувствуете, что работа, которую он выполняет в школе, недостаточно стимулирует его, попросите его сделать больше, когда он вернется домой. Если он и так ушел далеко вперед от класса, скорее всего, ребенок не принесет домой много домашней работы. Это означает, что у него будет время для выполнения одного или двух заданий сверх школьных.

Образовательные приложения. Существует множество образовательных приложений, которые позволяют академически умным студентам выпустить пар, продолжая при этом учиться. Есть приложения, которые фокусируются на улучшении словарного запаса или навыков критического мышления, основанных на математике, естествознании или даже просто образовательных сведениях о мире, животных, научных фактах и многом другом.

Программы расширенного обучения. Подумайте о том, чтобы записать своего ребенка в программу расширенного обучения. Он сможет, например, выучить второй язык или освоить определенный творческий навык. Можно сделать упор на более глубокое знание предмета, в котором он уже хорошо разбирается.

Внеклассные занятия. Несмотря на то, что внеклассные занятия часто включают в себя увлечения спортом, боевыми искусствами или другие хобби, связанные с физическими и умственными способностями, они могут помочь детям израсходовать часть своей накопленной энергии, чтобы те лучше подготовились к предстоящим школьным дням. Подумайте о том, чтобы записать ребенка на какой-нибудь вид спорта, занятия танцами, боевыми искусствами или другим видом деятельности, который поможет стимулировать разум другим способом. Если он действительно не занимается спортом, рассмотрите другие внеклассные варианты, такие как уроки музыки, кулинарные уроки или даже просто клуб с другими детьми, которые любят подобные хобби.

Частная школа. Частная школа, может быть, вне доступности для многих семей. Однако если это в пределах вашего бюджета, возможно, стоит о ней подумать. В то время, как каждая школьная система отличается, в частных учебных заведениях может быть больше свободы. В таких заведениях может иметься возможность адаптировать задания для учащихся, которые преуспевают, тогда как государственные школы должны придерживаться определенной стандартной учебной программы.

Помощь одноклассникам. В то время, как ваш ребенок может преуспеть в классе, другие, к сожалению, не могут. Предложите ему, с разрешения учителя, помогать своим друзьям, а не подавлять или заставлять их чувствовать себя хуже. Это может быть полезно его однокласснику, когда у того возникают проблемы. Если учитель присутствует в классе, ваш ребенок может стать его правой рукой, помогая детям с простыми проблемами, чтобы педагог мог сосредоточить свое время на учениках, которые в этом больше всего нуждаются.

Репетиторство. Для старших учеников это очень полезно, они могут освежить свои мысли по предметам и сохранить ум активным. Поэтому подумайте над тем, чтобы позволить им размещать свои услуги в качестве наставника для одноклассников или тех, кто учится в младших классах и у которых имеются проблемы. Так ребенок может даже заработать немного денег на репетиторстве в качестве первой работы, и это означает, что он также будет уделять больше времени темам, в которых он хорошо разбирается, что может побудить его остаться на шаг или два впереди, чтобы сохранить свои лучшие качества.

Иногда дети, которые опережают учебную программу, могут разочароваться в школе, потому что они слушают, как учитель дает уроки с информацией, которую они уже знают. Это совершенно нормальная реакция. И ребенку нужно научиться правильно справляться с этими эмоциями, разумеется, с Вашей помощью.

Как снизить тревожность ребенка?

1. Регулярно внимательно выслушивайте ребенка. Ощущая безопасность в общении с вами, ребенку будет легче рассказать о переживаниях, возникших в сложных ситуациях.
2. Не предъявляйте завышенных требований к ребенку и ожиданий от него. Если требования слишком сложны для ребенка, и он не может выполнить их, то это порождает ощущение слабости и неуверенности в себе. Если есть сложности освоения ребенком школьного предмета, не показывайте своей озабоченности. Разберите с ребенком темы и задания, которые вызывают затруднения.
3. Старайтесь поменьше критиковать ребенка. Никогда не говорите ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки. Оценка показывает его достижения, а не то, какой ребенок. Оценивайте не личность, а поступки ребенка.
4. Оказывайте поддержку ребенку, проявляйте заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Чаще хвалите ребенка за конкретные поступки и достижения.
5. Не сравнивайте успехи вашего ребенка с успехами других детей, особенно в его присутствии. Сравнивайте результаты деятельности ребенка с результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.
6. Проявляйте последовательность в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин то, что является эмоциональным благополучием в семье. Часто ваша тревога передается ребенку. Стабильное разрешали раньше.
7. Ребенок очень чувствителен к атмосфере в семье, и одним из условий снижения его тревожности эмоциональное состояние родителей важно для эмоционального благополучия ребенка.
8. Критикуя ребенка за что-либо, не унижайте его. Уменьшите количество замечаний.
9. Создавайте у ребенка ощущение безопасности в доме, где он может чувствовать себя спокойно и расслабленно. Общение с ребенком не должно сводиться исключительно к обсуждению его успехов или неудач в школе. Ребенок должен ощущать, что он вам интересен и важен сам, а не только своими достижениями.
10. Помогите найти ребенку занятие, в котором он смог бы проявить свои способности и чувствовать себя успешным. Выберите вместе с ним кружок, секцию, который его интересам. Важно, чтобы это была та деятельность, которая удастся ребенку. Кроме того, находясь в обществе сверстников с общими интересами и увлечениями ребенок легче сможет найти друзей.

Как научить ребенка предотвращать и решать конфликтные ситуации со сверстниками и взрослыми?

1. В основе предотвращения конфликта находится уважение к другому, способность анализировать свои поступки и поступки окружающих людей, умение регулировать свои эмоции во взаимодействии с окружающими, а также представлять возможные последствия своего поведения. Иногда конфликт позволяет осознать свои истинные намерения, интересы и лучше понять своего оппонента.
2. Уделяйте время и внимание ребенку, выслушайте его проблемы. Донесите мысль о том, что конфликт не всегда дает отрицательный опыт, он может привести к позитивным изменениям в отношениях.
3. Обсудите с ребенком сложную ситуацию и помогите понять причины, мотивы и позиции участников конфликта. Предложите поставить себя на место человека, с которым конфликтует ваш ребенок. Совместно рассмотрите разные варианты дальнейших событий. Спросите, как бы поступил на его месте друг или сверстник, которого ваш ребенок уважает.
4. Сообщите ребенку, что игнорирование и избегание конфликта не является его решением. Стоит признать наличие конфликта и проявить инициативу в его разрешении.
5. При разрешении конфликта необходимо учитывать интересы обеих сторон и проявлять в беседе добродушное, уважительное отношение. Не стоит вспоминать прежние разногласия. Решать нужно актуальную ситуацию, а не все одним разом. Демонстрируйте это в своих конфликтах с ребенком, тогда он выработает навык поведения конфликтной ситуации.
6. Предупредите ребенка, что угрозы и оскорбления усугубят конфликт. Важно оставаться уверенным и спокойным в беседе, обосновывая свою позицию. С неожиданно охватившим гневом нужно учиться справляться при помощи специальных упражнений.
7. Напомните ребенку про важность говорить слово «извини». Признание части ответственности за создавшуюся ситуацию важно для ее разрешения.
8. Ваш ребенок должен сам решить свой конфликт, ответственность за решение лежит на нем. Не пытайтесь действовать за ребенка.

Какими способами можно преодолеть детскую агрессию и грубость?

1. Старайтесь не реагировать остро и резко на агрессивное поведение ребенка. Подойдите к анализу ситуации спокойно и взвешенно. Проявляйте доброжелательность к ребенку и стремление понять происходящее. Выслушайте существующую претензию и попробуйте понять причины проявленной грубости. Подумайте, чего

добивается ребенок таким поведением. Признайте часть своей ответственности за возникший конфликт и предложите ребенку договориться. Сообщите ему о своих чувствах в данной ситуации.

2. Не запрещайте ребенку выражать свои негативные эмоции. Злость, которая способствует и сопровождает проявление агрессии в поведении – естественная эмоция.

3. Уточните, что чувствует ребенок во время агрессивной вспышки. Если подросток понимает, какое чувство наполняет его в этот момент, можно предложить ему найти другой более адекватный способ выразить эмоции.

4. Контролируйте собственное поведение. В момент вспышки агрессии юмор, сарказм, директивность не уместны. Постарайтесь стать союзником ребенка. От вас в такой момент нужна заинтересованность, принятие чувств ребенка, поиск способов их проявления, а в дальнейшем совместное обсуждение и выработка правил поведения.

5. Обсудите с ребенком подходящие способы выражения накопившейся энергии. Это снизит интенсивность агрессивных поведенческих реакций. Каждому человеку нужен выход негативных эмоций и разрядка. Полезны будут посещение спортивных секций, фитнес.

6. Без навязчивости демонстрируйте ребенку готовность выслушать его. Интересуйтесь жизнью ребенка, его отношениями со сверстниками, в компаниях, с учителями.

7. Хвалите подростка за его «сильные» стороны, поддерживайте его самооценку с опорой на реальные достоинства.

8. Старайтесь контролировать объем критики и требований к ребенку, общайтесь из позиции «на равных», соблюдайте правила и требования, которые предъявляете к ребенку.

Что делать, если ребенок проявляет нежелательное поведение в школе и дома?

Поведение ребенка во многом зависит от поведения родителей. То, что говорят и делают родители — это почва как для желательного, так и для нежелательного поведения. Очень часто родители говорят: «Мой ребенок так себя ведет, потому что он устал», «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него отцовский характер» и так далее. У всех нас есть склонность объяснять поведение какими-то внутренними причинами, с которыми мы ничего не можем поделать. Однако в реальности очень многие виды поведения в значительной степени контролируются факторами внешней среды. Так что в большинстве случаев можно изменить поведение, если изменить контекст, в котором оно происходит. Итак, есть несколько стратегий, с помощью которых родители могут изменить контекст поведения, и могут создать «условия успеха» для ребенка.

1. Отслеживайте хорошее поведение

Родителям нужно внимательно следить за ребенком и стараться «поймать» его за тем, что он сделал хорошо. Слишком уж просто родителям, когда ребенок хорошо себя ведет, сказать себе: «Отлично, ребенок хорошо играет, я могу переключиться на свои дела». Поэтому получается, что, когда происходит желательное поведение, на него никто не обращает внимания. Хвалите ребенка за хорошее поведение, обращайтесь на него внимание. Убедитесь, что, когда ребенок ведет себя хорошо, он что-то за это получает, что такое поведение выгодно для него.

В противном случае, очень часто получается, что когда ребенок ведет себя хорошо, его все игнорируют, но, когда он начинает баловаться и делать что-то неправильное, родители тут же подбегают к нему: «Что ты делаешь?» И получается, что для того, чтобы получить родительское внимание, заставить маму вернуться в комнату, ребенку нужно опять вести себя плохо. И это ловушка, в которую можно угодить.

2. В случае проблемного поведения подумайте о его причинах.

Если нежелательное поведение все-таки происходит, подумайте, что именно получает ребенок в результате. Обязательно есть что-то, что делает это поведение выгодным для ребенка. Это может быть ваше внимание. Это может быть специфическая реакция взрослого или другого ребенка, которую он хочет вызвать. Или он кричит, потому что вы попросили его сделать то, что он не хочет делать? Попробуйте определить, что он пытается получить таким образом.

Если же вам это удалось, то, по возможности, старайтесь сделать так, чтобы это поведение не приводило к нужным ребенку последствиям. И если у вас получится, вы увидите, что ребенок переходит на желательное поведение, потому что оно работает, а от проблемного поведения больше нет никакой пользы.

3. Специально планируйте ситуации, в которых ребенок сможет потренироваться в желательном поведении.

Как можно чаще создавайте ситуации, в которых ребенок сможет проявлять желательные навыки. Подсказывайте ему, учите его. В каких-то ситуациях можно подсказать ребенку использовать уже имеющийся навык, в других нужно учить ребенка новому. Например, во время приготовления домашнего задания, попросите его контролировать время, объяснив, сколько его нужно на то или иное задание, и помогая на первых порах. В результате это поможет ребенку не потратить полдня на уроки, и сэкономленное время будет своеобразной наградой. Предоставьте ему инструмент для контроля над внешним миром.

4. Сделайте свои ожидания предельно конкретными и понятными.

Еще одна очень важная стратегия — делить каждую задачу ребенка на маленькие и четкие шаги. Неясные и абстрактные требования – это ошибка.

Например, если Вы говорите дочери: «Уберись в своей комнате», для Вас эта фраза может значить одно, а для нее нечто совершенно другое. Ваши критерии чистой комнаты, и ее критерии совсем не обязательно будут совпадать. Более конкретная инструкция, в данном случае, прозвучит примерно так: «Собери всю одежду, которая валяется в комнате, повесь ее в шкаф на вешалки или сложи и убери в ящик для белья». Таким образом, Ваши ожидания становятся гораздо более понятными.

Другой момент - задачу нужно делить на простые и конкретные шаги, с каждым из которых можно легко справиться. Можете сказать: «Сначала повесь на вешалки то, что должно висеть». После того, как это будет сделано, нужно похвалить ее (мы помним — важно акцентировать хорошее поведение): «Просто замечательно, огромное тебе спасибо!» Потом можете сказать: «Часть работы сделана, теперь давай поднимем вот эту одежду и уберем ее в ящик».

Если Вы скажете: «Прекрати бегать!», Вы вряд ли добьетесь желаемого. Но если Вы скажете: «Иди рядом со мной», то вероятность, что послушают, будет гораздо выше. Так что важно сделать свои инструкции конкретными, избегать частицы «не», делить задачи на простые шаги и регулярно хвалить за их выполнение.

5. Создайте для ребенка расписание, где любимые и нелюбимые занятия будут чередоваться.

Если у Вас будет распорядок дня, когда желательные для ребенка занятия будут естественным образом следовать за не очень желательными, это может значительно улучшить его поведение.

Так что, если Вы измените распорядок дня так, чтобы предпочитаемые ребенком события шли после каких-то сложных задач, его мотивация выполнить поставленные задачи станет выше, и вероятность успеха тоже повысится. Лучше растянуть дела во времени, включая что-то приятное между ними.

6. Никогда не забывайте, что вы здесь взрослый.

Идея в том, что дети будут плохо себя вести, обязательно будут. Они будут ругаться, будут пытаться вывести вас из себя. Их действия будут вызывать у вас страх, беспокойство и злость, они будут вас расстраивать. Важно напоминать себе: «Это я здесь взрослый». Если ребенок плохо себя ведет, Вы не должны быть вторым маленьким ребенком, обижаться и расстраиваться.

Ребенок не пытается расстроить и «довести» вас. Ребенок пытается сообщить вам о какой-то проблеме, которая требует решения. Ребенок пытается показать, что он не знает, как это делается. Или ребенок показывает, что он не хочет этого делать. Так что Ваша задача как родителя, либо научить его это делать, либо гарантировать, что он получит что-то в результате, так что в следующий раз он будет мотивирован вести себя хорошо.

Как создать доверительные отношения с ребенком?

Несмотря на то, что родители – самые близкие люди, зачастую в подростковом возрасте детям проще находить общий язык со сверстниками. Подростки как правило не склонны делиться с родителями своими переживаниями и секретами, опасаясь, что их не поймут или осудят.

- Самое важное, общаясь с ребенком-подростком, помнить, что вы когда-то сами были на его месте. Вы тоже переживали, также избегали близкого общения с родителями и не читали, что они не способны вас понять.

- У подростка нет опыта взрослой жизни, поэтому вам будет гораздо легче понять его, чем ему – вас. Попытки добиться своего криками, запретами, воспитательными монологами не приведут ни к чему хорошему.

- Подростку свойственна оппозиционность: он многое будет делать наперекор, «испытывать вас на прочность» и исследовать границы допустимого. Задача родителей в этот период — соблюсти баланс между запретами и разрешениями.

- Чтобы ваш ребёнок доверял вам, нужно быть открытым для него, принимать его, научиться уважать его взгляды, интересы, чувства.

- Если сын или дочь будут видеть в вас друга, который всегда поддержит, поможет, посоветует, как решить ту или иную проблему, они будут охотно делиться с вами своими переживаниями.

- Общаясь с подростком, старайтесь проявлять доброжелательность и терпение. Не пытайтесь выпытать у него интересующую вас информацию настойчивыми приставаниями. Мягко дайте понять, что вы всегда готовы выслушать, помочь, но не навязывайте свою помощь. Зачастую дети боятся признаться, например, в том, что впервые влюбились; Он сам примет решение поговорить с вами.

- Старайтесь не повышать голос и избегайте резких осуждений.

- Цените индивидуальность в своём ребёнке. Помните, что это самостоятельная личность, а не ваш копия. Ваш ребёнок не обязан думать и чувствовать, как вы, у него может быть своё мнение.

Как помочь, если у ребенка трудности в общении со сверстниками?

Как понять, что у ребёнка проблемы с общением? Может казаться, что у школьника всё хорошо: нормальные оценки, учителя не жалуются на поведение, одноклассники не обижают. И в то же время ребёнок несчастлив. Возможно, дело в том, что у него не получается завести себе друзей. Вот несколько признаков, по которым это легко понять:

- ребёнок неохотно ходит в школу и возвращается из отсюда грустным;
- в разговорах не упоминает одноклассников;
- отказывается звонить или писать ребятам, если нужно узнать домашнее задание;

- никто не приглашает ребёнка в гости, и сам он никого не зовёт.

Почему возникают проблемы с общением?

Старшее поколение часто винит в этом гаджеты. На самом деле дети чаще всего используют смартфоны и планшеты как раз для общения: обсуждают видео в ТикТоке, делятся контентом, дискутируют в соцсетях. И всё же бывают случаи, когда ребёнок предпочитает виртуальное общение потому, что в реальности ему трудно найти друзей. Происходить это может по разным причинам.

Причина 1. Застенчивость

Излишняя робость и нерешительность не позволяют ребёнку подойти и заговорить с другими детьми, поучаствовать в игре или ответить у доски.

Решение: чтобы свободно сходить с людьми, нужно преодолеть стеснительность. Для этого у ребёнка не должно быть проблем с самооценкой. Избежать их можно, если относиться к ребёнку внимательно, давать больше самостоятельности, регулярно замечать его успехи, а критиковать только по делу и конструктивно.

Поощряйте стремление ребёнка к общению, хвалите за смелость. И никогда не осуждайте его личные качества, только сам поступок. Одну и ту же информацию можно подать по-разному. Сравните: «Ты не сказал "спасибо", какой невоспитанный, мне за тебя стыдно!» или «А почему ты “спасибо” не сказал? Застеснялся? Не надо стесняться, а то можно подумать, будто ты плохо воспитан. Но это ведь не так, правда?». Второй вариант не навредит самооценке ребёнка.

Причина 2: Отношение в семье

«Молчи, когда взрослые разговаривают!» — ребёнок, который постоянно слышит такое, никогда не научится общаться.

Решение: Разговаривайте с ребёнком на разные темы, интересуйтесь его мнением, просите рассказать об увиденном на прогулке или в кино. Ребёнку, с которым много общаются дома, будет проще разговаривать со сверстниками. А если его участие в каком-то разговоре нежелательно, объясните это мягко: «Мы обязательно всё обсудим с тобой после, но сейчас нам нужно поговорить отдельно».

Если вы поддерживаете добрые отношения с окружающими, приглашаете в гости друзей, заботливы и внимательны к близким — у вашего ребёнка сложатся правильные представления о том, как общаться с другими людьми. Прекрасные примеры дружбы можно найти в литературе и кино. Обсуждайте отношения героев и их поступки — правильно ли они поступают в тот или иной момент, и что бы сделал ребёнок на их месте.

Причина 3. Отсутствие навыков общения

Другие дети сторонятся ребёнка, который не умеет вести себя в обществе: дерётся, отбирает вещи, кричит и не слушает других.

Решение: Такое поведение — повод задуматься, не копирует ли он кто-то из близких или из телевизора. В любом случае необходимо научить ребёнка общаться со сверстниками. Расскажите о правилах, которые надо соблюдать, чтобы другие дети хотели дружить с ним:

- не обижай других;
- ничего не бери без разрешения и не выпрашивай;
- если хочешь присоединиться к игре — попросись, но если отказали — не навязывайся;
- делись тем, что тебе нравится;
- если тебе доверили секрет — храни его;
- не ставь себя выше других;
- учитывай чужие интересы;
- если друг попал в беду — помоги чем можешь;
- если друг затеял плохое — останови его;
- если сам поступил плохо — признайся и больше так не делай;
- принимай помощь и советы от других ребят.

Эмпатия поможет ребёнку понять, что чувствуют другие, а эмоциональный интеллект позволит разобраться в собственных чувствах. Помогите ребёнку развить эти качества — они незаменимы для цивилизованного общения.

Причина 4. Неудачный опыт

Ребёнок попытался завязать новые знакомства, но столкнулся с грубостью или сам по неосторожности повёл себя нехорошо. Теперь он обижен, зол и отказывается общаться с другими детьми.

Решение: Подобные проблемы ребёнок должен научиться решать сам, но на первых порах ему понадобится помощь. Подробно обсудите произошедшее. Пусть он поймёт, что обида и гнев не помогут исправить положение. Объясните, кто, где и почему был неправ, и как избежать повторения ситуации.

Позволять ребёнку учиться на своих ошибках — не значит оставлять наедине с проблемой.

Причина 5. Неумение постоять за себя

Часто детей воспитывают с мыслью, что нужно быть послушным и добрым со всеми. Бывают ситуации, когда это может обернуться против ребёнка. Например, он не может противостоять агрессии других детей и ведётся на их подначки. В результате ребёнок разочаровывается в общении и предпочитает одиночество.

Решение: Ребёнок должен быть готов к тому, что не все дети будут относиться к нему хорошо. Оградить сына или дочь от всех неприятностей не получится, но можно научить правильно на них реагировать.

Научите ребёнка говорить «нет» в ситуациях, когда нарушают его границы или предлагают поучаствовать в сомнительных делах. Объясните, что на обзывательства лучше реагировать с юмором — это часто обескураживает обидчиков. И никогда не лезть в драку первым, но защищаться, если другого выхода нет.

Причина 6. Отсутствие круга общения

Никто из одноклассников не разделяет интересов ребёнка, или ему самому неинтересно общаться с ними.

Решение: Помогите ребёнку найти друзей в другом месте. Посещайте центры детского развития, театральные студии, секции и кружки — ребёнок лучше сойдётся с детьми, которые любят то же, что и он. Держите дома игры, в которые можно играть компанией и приглашайте в гости детей, знакомьтесь с их родителями. Главное — подбирайте круг общения ненавязчиво. Если ребёнку не хочется общаться с каким-нибудь мальчиком или девочкой — он имеет на это право.

Причина 7. Интроверсия

У ребёнка интровертивный тип личности: в шумных компаниях ему тревожно и некомфортно.

Решение: Интроверсия — это не проблема. Людям с таким характером приятно быть наедине с собой, они привыкли полагаться на себя и не нуждаются в постоянном общении. Если ваш ребёнок интроверт, не стоит заставлять его общаться с другими детьми — таким образом вы можете травмировать его психику.

Как создать в семье атмосферу эмоционального благополучия?

Подростковый возраст не случайно считается самым сложным и противоречивым. Ещё не взрослый, но уже не ребенок. Подростки стремятся к самостоятельности, независимости, взрослым правам, но ещё не готовы нести ответственность. Они нуждаются в заботе и ласке, но ни в коем случае не желают это показывать.

- Чтобы в семье сохранялась атмосфера эмоционального благополучия важно заменить критику в адрес ребенка обсуждением проблемы. Попытки добиться своего криками, запретами, воспитательными монологами не приведут ни к чему хорошему. Старайтесь объяснить ситуацию и вместе обсуждайте то, как вы видите проблему и как её можно решить.

- Подростку свойственна оппозиционность: он многое будет делать наперекор, испытывая вас на прочность и исследуя границы допустимого. Задача родителей в этот период — соблюсти баланс между запретами и разрешениями. Этот баланс выражается в том, что есть вещи, которые вы не одобряете, но готовы разрешить, для каждой семьи это что-то своё. Например, носить джинсы с дырками, или сделать татуировку. Это важно, так как переходный возраст — время, когда можно экспериментировать, но желательно, чтобы эти эксперименты были безопасными.

- Уважайте личное пространство подростка. Стремление к одиночеству — ещё одна особенность переходного возраста. Это означает, в числе прочего, потребность в отдельном пространстве, в идеале в собственной комнате, чтобы побыть одному. Многие родители, понимая эту необходимость, пытаются решить эту проблему, исходя из возможностей семьи, однако забывают поддерживать личное пространство подростка в мелочах. Например, входят в комнату подростка, не постучав в дверь, диктуют, какие плакаты можно вешать, а какие нельзя.

- Цените индивидуальность в своём ребёнке. Уважайте его чувства. Помните, что это самостоятельная личность, а не ваш копия. Ваш ребёнок не обязан думать и чувствовать, как вы, у него может быть своё мнение.

- Потребность в ласке у подростка почти так же сильна, как и у ребёнка младшего возраста, но для ласки нужно настроение. Подросток не должен быть всегда готов к крепким родительским объятиям. Постарайтесь понять, когда это действительно нужно. Получать ласку — это право, а не обязанность подростка. Поэтому не обижайтесь, если в ответ на проявление вами нежности, он недоволен бубнит: «Я не маленький». Значит, сейчас ему это не надо или он стесняется проявления своих чувств.

- Если сын или дочь будут видеть в вас надежного друга, который всегда поддержит, поможет, посоветует, как решить ту или иную проблему, они будут охотно делиться с вами своими переживаниями.

Как быть, если ребенок ничем не интересуется?

Широкий выбор источников дополнительного образования приводит к ситуации, в которой родители теряются и не могут рационально распределить время своего ребенка. Начальный восторг и мотивация от новых творческих или спортивных занятий со временем меняется полным равнодушием к чему-либо и отсутствием желания учиться у детей.

Можно выделить 4 главные причины, которые приводят к такому «выгоранию»:

Перезагруженность ребенка. Дополнительные занятия не должны негативно влиять на занятия в школе. Распространенной является проблема, когда дети не успевают из-за нехватки времени выполнять школьные домашние задания, выполняют их не очень качественно и быстро. Родители должны четко расставить приоритеты в организации досуга и не допускать таких ситуаций.

Отсутствие свободного времени. Пытаясь дать детям максимум знаний и всему научить, родители иногда настолько загружают ребенка, что у него нет свободного времени: со школы он идет на дополнительные кружки,

а после кружков — на курсы. Надо помнить, что ребенок всегда должен иметь свободное время — для прогулок, проведения времени с друзьями или в одиночестве.

Несистемность занятий. Залогом успешности любых занятий является системность. Любые занятия надо посещать регулярно, стараться избегать пропусков. Несерьезное отношение к дополнительным занятиям, систематическое непосещение или посещение «для галочки» приведет к тому, что ребенок потеряет интерес и мотивацию, потому что при таких условиях не сможет увидеть своих результатов и пользы.

Отсутствие заинтересованности со стороны родителей. Предметом заинтересованности взрослых должны быть не только школьные оценки и результаты, но и достижения в дополнительных занятиях. Важно демонстрировать свою заинтересованность в творчестве и деятельности ребенка: посещать выставки, концерты, презентации, общаться с преподавателями дополнительных занятий, интересоваться результатами. Это дает ребенку понимание того, что его деятельность важна для родителей, и то, что он делает вне школы, тоже имеет большое значение.

Попробуйте определить, какая из приведенных причин является актуальной для Вашего ребенка, и попробуйте ее устранить или минимизировать ее влияние. Для этого потребуется открытая беседа с ребенком, в котором Вам с ним необходимо обсудить причину и способы ее преодоления, после чего планомерно следовать намеченному плану. Это станет Вашей с ребенком совместная цель, на достижение которой вы вместе будете направлять свои усилия, что позволит не только достичь желаемого результата относительно дополнительного образования, но и в значительной мере стать Вам с ребенком еще ближе.

Как вести себя с подростком в ситуациях возрастных кризисов?

Подростковый возраст – сложный период и для самого подростка, и для всей семьи. Подросток как бы существует одновременно в двух мирах: взрослом и детском. Он считает себя взрослым, но окружающие еще не воспринимают его всерьез, что его обижает, заставляет доказывать всем взрослым свою независимость. Родители, признавая взросление, начинают предъявлять новые требования, но при этом еще ограничивают возможности. Поэтому очень важно в отношениях с подростком найти оптимальный баланс автономии и близости; ответственности и свободы, самостоятельности и поддержки. Родителям важно продумывать систему своих требований к подростку, семейных правил.

Когда ребенок достигает подросткового возраста, перестройка семьи особенно важна. Подросток ищет себя, формирует свою личность. Для этого ему требуется активное общение со сверстниками и вместе с тем, сильная поддержка семьи. Для того, чтобы помочь подростку справиться с его задачами развития, от семьи требуется очень большая гибкость. Важно постепенно давать подростку все больше свободы и ответственности, но при этом сохранять поддержку и заботу. Нужно отпускать его во взрослую жизнь, но при этом очень деликатно сохранять родительскую поддержку. Как бы ставить его на крыло, а не просто «выбрасывать из гнезда». В том числе, родителям приходится справляться с собственным беспокойством о безопасности своего подростка, разрешать ему больше самостоятельности, не заражая его своими страхами, но организуя способы обеспечения безопасности (в реальной жизни и в интернете).

Обязанности нужно перераспределить с учетом того, что подростку нужно больше личного времени, а также с учетом того, что у него уже есть больше возможностей и навыков. Понятно, что правила поведения для подростка должны отличаться от правил жизни более младшего ребенка, также его уже можно привлекать к обсуждению этих правил. Бывает так, что к этому этапу подросток уже начинает играть важные для всей семьи роли, которые могут на этом этапе сдерживать его индивидуальное развитие. Например, он может стать воспитателем для своих младших братьев, сестер или посредником в конфликтах родителей. И тогда бывает сложно отпустить подростка в более самостоятельную жизнь. Родителям это трудно заметить, полезно прислушиваться к мнению самого ребенка.

Одной из важных особенностей подросткового возраста является то, что родители перестают быть для ребенка таким большим авторитетом, как раньше, в то же время они становятся зависимыми от мнения сверстников. Поэтому им может быть трудно принять советы родителей, особенно в тех сферах, где родители им кажутся некомпетентными, где при разных точках зрения сверстников и родителей, они с большей вероятностью посчитают правыми сверстников. Поэтому в первую очередь важно позаботиться о том, чтобы сохранить доверие подростка к родителям, его уверенность в том, что что бы ни случилось, он может прийти к родителям за помощью и поддержкой и они его не осудят, не накажут, а постараются понять и помочь.

Если у вас возникают конфликты с подростками, связанные с адаптацией к новому периоду жизни, важно эти конфликты разрешать конструктивно. Для этого полезно слышать, понимать и подтверждать эмоции вашего ребенка, его потребности, за удовлетворение которых он так борется. Важно различать эмоции и действия ребенка, Вы можете быть не согласны с тем, что и как он делает, говорить о недопустимости таких действий, но постарайтесь понять его чувства, подтвердить, что Вы понимаете, что движет Вашим подростком, даже когда не принимаете сами действия. Это поможет вам договариваться с подростком, вместе искать способы, как выражать свои эмоции и потребности более приемлемым способом.

Важно также уважать индивидуальность подростка, интересоваться его увлечениями, знать о круге его общения. Хорошо, если это будет искренний интерес, а не контроль. Также, несмотря на то, что подростки стремятся к независимости от родителей, им важно внимание родителей. Желательно, чтобы в вашей семье

сохранились или создавались какие-то новые приятные совместные ритуалы, а также, чтобы у каждого родителя было какое-то совместное с ребенком времяпрепровождение, что показывает ребенку, что он остается членом своей семьи, но также что каждому родителю интересен именно он.

Еще очень важно позволить ребенку совершать его собственные ошибки. В этом будет проявляться Ваше уважение к Вашему взрослеющему ребенку. Вы поможете ему гораздо больше не тем, что будете пытаться предотвращать все его возможные ошибки, а тем, что будете постоянно давать ему знать, что Вы всегда на его стороне, что что бы он ни решил или ни сделал, Вы будете его поддерживать и помогать. Такая Ваша позиция сделает Вашего подростка более уверенным в себе, спокойным и, соответственно, рассудительным. Ему будет легче с Вами советоваться и сообщать о проблемах, как только они возникают, а не тогда, когда ситуация уже зашла слишком далеко. Конечно, чтобы выдерживать такую позицию, родителю нужно много сил и осознание собственных установок и страхов.

Выше описаны только самые общие задачи и способы их решения. Конечно, жизнь каждой семьи гораздо более сложна и многообразна. Поэтому важно осмысливать эти рекомендации с учетом особенностей Вашей семьи и Вашей жизненной ситуации. Вы можете обратиться к психологу с тем, чтобы точнее оценить свою ситуацию и найти оптимальные именно для Вашей семьи решения.

Можно ли помочь ребенку обрести уверенность в себе?

1. Поддерживайте доверительные отношения с ребенком. Внимательно выслушивайте его. Спрашивайте мнение ребенка о тех или иных событиях, вещах и др.
2. Поощряйте смелость ребенка в выражении своих мыслей и действий. Поддерживайте его решительность, любознательность. Сообщайте о своей вере в него.
3. Регулярно подбадривайте и хвалите ребенка, особенно там, где вы уверены в его успехе, а заслуга очевидна.
4. Чаще улыбайтесь ребенку, демонстрируйте доброжелательность в общении с ним, обнимайте ребенка, так он будет смелее рассказывать о своих переживаниях, зная, что вы его принимаете и любите таким, какой он есть.
5. Обсуждайте неудачи ребенка спокойно, без излишней эмоциональности, не проявляя своей тревоги. Старайтесь обходиться без обвинений, предложите совместно поискать пути выхода из сложившейся ситуации. Не оставляйте ребенка наедине с проблемой. В тоже время, дайте возможность ему проявить инициативу в поиске решения. Спросите, ребенка как он думает, что лучше сделать в сложившейся ситуации и чем вы можете ему помочь. Тем самым ребенок почувствует ответственность за решение ситуации и вашу поддержку.
6. Развивайте умение ребенка говорить в присутствии других людей. Если ему необходимо выступить перед классом с докладом, предложите потренироваться, а сами станьте слушателем речи вашего ребенка.
7. Помогите ребенку найти занятие, в котором он смог бы проявить свои способности и чувствовать себя успешным. Это могут быть спортивные секции, кружки, клубы. Важно, чтобы это была деятельность, которая удастся ребенку.
8. Поощряйте приятельские и дружеские отношения ребенка со сверстниками. Разрешайте ребенку приглашать друзей, приятелей в дом. Поддержка со стороны сверстников очень важна подростку.

Как должно осуществляться гендерное воспитание?

Девочки и мальчики вступают в период половой зрелости. Часть девочек вступает в репродуктивный период. У мальчиков это время отмечено как начало периода юношеской гиперсексуальности, продолжающейся до 18-19 лет. Ведущим видом деятельности подростка является интимно-личностное общение, заключающееся в построении отношений с противоположным полом.

Рассмотрим рекомендации родителям по гендерному воспитанию подростков.

1. Необходимо обеспечить подростка полной информацией о физиологических изменениях, происходящих в организме при половом созревании (поллюции, менструации, рост волос в области гениталий, груди и т.д.). О венерических заболеваниях, о существовании насилия в сексуальных отношениях, что такое секс, сексуальные отношения, способы контрацепции, секс и здоровье, переживания и страхи подросткового возраста и т.д. Наступление менструаций и поллюций застает врасплох неосведомленных мальчиков и девочек, поэтому так важно заранее подготовить подростков к этим изменениям, подчеркнуть здоровый характер этих процессов, объяснить их механизм, научить (закрепить навык) правилам личной гигиены.

2. Уважать потребности своих детей (подростков) в формировании собственных границ и не нарушать их. Это важно, так как в этот период у детей развивается чувство личного, интимного пространства. И если взрослые уважают эту потребность, подростки постепенно учатся уважать и личную жизнь других людей.

3. Быть тактичными и осторожными в высказываниях. Психофизиологической особенностью данного возраста является выбросом большого количества половых гормонов, что вызывает бурные эмоции, вспышки ярости и агрессии, немотивированную грусть, нервная система подростка не терпит грубого вмешательства и неуважительного отношения к своим переживаниям.

4. Прививать скромность в половых вопросах, воспитывать правильное отношение будущего мужчины к девочкам, девушкам и женщинам (профилактика половой распущенности).

5. Разговаривать на любые интимные темы, вызывающие интерес подростка. Многие подростки страдают от отсутствия в их жизни уважаемого ими взрослого, который сможет всегда выслушать и помочь в трудной ситуации. Будучи однажды отвергнутым или осмеянным при просьбе о совете по вопросу любовных или сексуальных отношений, подросток никогда впредь не возобновит разговор с взрослым, поскольку пубертатный период отличается особой ранимостью и чувствительностью личности.

6. Не сводить половое воспитание к чрезмерной опеке (гиперконтролю) и ограничиваться четкими указаниями, как поступать в том или ином случае.

7. Совместно находить ответы в разрешении проблем, что значительно поднимает авторитет взрослого.

8. Разграничить понятие «любовь» и «секс». Основа полового воспитания тесно связана с понятием «любовь», ведь любовь - моральная мера, которой измеряется половое поведение. Девочки и мальчики должны осознавать важность настоящей любви и знать, что сексуальные отношения существуют не ради секса, а во имя высшего выражения зрелой любви. У подростка необходимо развивать способность к чистой и красивой любви на примере взаимоотношений литературных героев и т.д. Зачатки данной способности наличествуют в душе каждого ребенка.

9. Необходимо объяснять подросткам ценность переживания платонических отношений для адекватного формирования зрелой сексуальности, наличие взаимной ответственности двоих влюбленных, важность любви, заботы, уважения и душевной близости в интимных отношениях. В вопросах полового воспитания подросткам рекомендуется повременить с началом половой жизни до того момента, когда они достигнут зрелости (18 лет), получат исчерпывающую информацию о сексуальности и смогут построить безопасные сексуальные отношения.

10. Отказаться от тактики запугивания, поскольку «запретный плод всегда сладок», а подросткам свойственно рискованное поведение, высокий уровень негативизма, не приемлет давление со стороны взрослого.

В старшем школьном возрасте особое внимание следует уделять воспитанию моральных принципов:

- добровольности (необходимое наличие взаимного желания партнёров к вступлению в сексуальную близость)
- уважение личности партнера;
- уважение чужих сексуальных ценностей и убеждений (отсутствие права принуждения к сексуальной близости);
- развитие навыков безопасного поведения в социуме;
- алгоритм действий в случае сексуального насилия (где и как найти помощь).

В воспитании подростков рекомендуется расширение знаний об особенностях своего тела, здоровья, закрепление навыков личной гигиены, соблюдение режима дня школьника, проведение доверительных бесед, дискуссии по вопросам здорового образа жизни, чтение книг, рассказов и статей, просмотр Интернет-ресурсов и кинофильмов, художественных произведений, картин на актуальные темы подросткового возраста и т.д. При необходимости обращаться за консультацией узких специалистов (гинекологов, урологов, сексологов, врач-педиатр).

Как снизить стрессовую нагрузку в период обучения?

Повседневный эмоциональный стресс у школьников провоцируется из-за разных обстоятельств: ежедневного раннего подъема, проверки домашних заданий, из-за подготовки к экзамену и к контрольным работам, из-за самих контрольных работ, из-за боязни получить неудовлетворительную оценку. Психологи полагают, что стресс возникает в тот момент, когда человек делает оценочные суждения на основании внутренних и внешних требований к нему, эти суждения вызывают чрезмерное перенапряжение.

Если простыми словами, то представьте ребенка, который из принципа или просто так не делает домашние задания по какому-нибудь из школьных предметов. Он не читает учебники, не читает дополнительную литературу, никак не готовится к уроку. Каждый урок он переживает, что сейчас могут вызвать к доске именно его. Рано или поздно этот страх оправдывается. Стоя возле доски, он не в силах ответить на поставленные вопросы, из-за чего на него начинает ругаться учитель, а на заднем фоне раздается смех одноклассников.

Именно с таких моментов повседневный стресс резко перетекает в травматический. Последующие ожидания подобных моментов продолжают формировать уже усиленный повседневный стресс. Вспомним ранее упомянутые внутренние и внешние требования к ребенку: нежелание заниматься конкретным предметом у ребенка может возникнуть или из-за отсутствия уверенности в своих возможностях (внутренние требования), или из-за нехватки времени и сил из-за большой загруженности, которую могут ему обеспечить “заботливые” родители (внешние требования). Но что же тогда делать родителям и как помочь ребенку?

Для начала – не делайте из ребенка жертву. Детям как никому другим свойственно быстро привыкать опускать руки при виде первых трудностей. Когда ребенку не дается какой-то предмет, или учитель продолжает необъективно оценивать успехи ребенка, основываясь не на знаниях, а на его личности, то ребенок перестает пытаться как-то повлиять на сложившуюся ситуацию.

Родители, как самые близкие для ребенка, должны помочь и объяснить ему, что за оценками гнаться не стоит, как и пытаться угождать отдельному преподавателю. Ребенок не должен чувствовать себя в шкуре жертвы обстоятельств, а вместо этого ему следует научиться воспринимать себя как творца собственной жизни.

Далее следует перестать чрезмерно, опекать ребенка. Попытки уберечь ребенка от сложностей быстро перестают в привычку: как у родителя, так и у ребенка. Но если родитель может быстро побороть в себе привычку опекать ребенка, то привыкший к опеке школьник не сможет в полную силу реализовывать свою самостоятельность. Стресс у ребенка усиливает, в том числе и совместное выполнение домашних уроков, когда родители проверяют за ним каждую написанную букву. Смените контроль на партнерство, научив ребенка справляться с трудностями ради себя, а не ради похвалы родителей.

Еще пару слов касательно учебы и оценок. Многие дети сильно расстраиваются из-за очередной двойки. Но оценки в школе – довольно субъективные вещи. Ребенок может написать прекрасное эссе по литературе, но напишет его не сильно аккуратным почерком, местами размажет листы чернилами, где-то позачеркивает текст, где-то наделает помарок. И если содержание заслуживает отлично, то почти каждая учительница литературы поставит тройку или двойку, не раздумывая. В таких случаях ребенку необходимо объяснить, что он получил негативную оценку за оформление, а не за содержание.

Школьник может сделать домашнее задание и получить двойку, а может не сделать и тоже получить двойку. Но в первом случае он прилагал, какие-никакие усилия, следовательно, он почувствует несправедливость, из-за чего начнет испытывать стресс. Ребенку следует рассказать о том, что если он получает двойку, то это не означает, что он сразу попадает в касту двоечников, это значит, что у него где-то есть незачет в том-то и том-то.

Правильно организовывайте отдых ребенка. В среднем, ученик средней школы тратит примерно 7-8 часов в будний день на учебу. Сейчас ситуация, когда ребенок по времени учится больше, чем работают его родители, вполне стала привычной. Когда ребенку нужен покой и отдых, родители сразу придумывают, чем бы занять ребенка в его свободные часы: записывают против его воли в различные секции, отдают в различные кружки.

Не стоит превращать отдых в очередную погоню за достижениями. В свободное время ребенка представьте его самому себе, пусть играет с друзьями во дворе, смотрит фильмы, играет в компьютер или рисует.

Как говорить с ребенком о проблемах, связанных с половым созреванием?

Запланируйте время для беседы. Половое созревание мальчиков и девочек происходит в разное время. Можно провести беседу после первых физических изменений или заранее, чтобы ребенок был готов. Рекомендуется, чтобы в восемь лет дети уже имели представление о половой зрелости и сопутствующих физических и эмоциональных изменениях.

Дети должны узнать о половом созревании от родителей. Начинать разговор должны именно вы, так что не ждите, когда ребенок придет к вам с вопросами. На самом деле такой момент может и не наступить. Если откладывать и не говорить об этом, то ребенок может посчитать, что подобные разговоры неуместны или вы просто не хотите говорить о половом созревании. Такая ситуация может стать помехой для нормального общения и вбить клин между вами, поэтому совершите взрослый поступок и начните этот разговор самостоятельно. Часто дети получают искаженные или ошибочные представления о сексе и половом созревании. До них доносятся случайные отрывки из разговоров или откровенные глупости. Важно, чтобы они получили от вас точные и надежные сведения об изменениях, которые начнутся в их организме.

Сохраняйте спокойствие. Разговор о половом созревании — непростой момент для родителей или детей. Если вы нервничаете или беспокоитесь, то соберите необходимые сведения. Полноценные знания помогут четко выражать мысли и не смущаться слишком сильно. Придерживайтесь фактов, чтобы меньше волноваться.

Начните беседу. Выберите такой момент, когда вам и ребенку не нужно спешить или отвлекаться на другие дела. Поделитесь информацией и предложите ребенку высказать свои мысли, чувства и беспокойства. В самом начале можно спросить у ребенка, что ему известно о половой зрелости, а затем подтвердить или опровергнуть его представления. Если ребенок волнуется или встревожен, не говорите слишком долго и помогите ему довериться вам, чтобы в будущем вы могли открыто обсудить данную тему.

Расскажите о причинах полового созревания. Скажите о гормонах, их роли в процессе. Говорите о том, что половое созревание организма — это шаг на пути к зрелости, а изменения способствуют этому процессу. Говорите о переменах в положительном ключе и объясните ребенку, что ему нечего стыдиться и не нужно скрывать того, что с ним происходит.

Обсудите перемены настроения и эмоции. Перемены настроения и разные эмоции — это обычное явление при половом созревании. Гормональные изменения вызывают эмоциональные всплески и резкие перемены настроения. В этом случае просто оставьте ребенка в покое.

Объясните, что изменения — это нормально. Многие дети пугаются перемен, которые происходят с их телом, если этого не происходит с друзьями. Скажите ребенку, что все развивается в разное время и не всегда одинаково. В период полового созревания ребенок хочет оставаться обычным и соответствовать друзьям. Убедите своего ребенка, что все изменения совершенно нормальны, они не будут происходить вечно. Например, у вашей дочери грудь начала развиваться раньше, чем у ее подруг. Убедите ребенка, что так и должно быть, и с подругами скоро произойдет то же самое.

Поговорите о волосах на теле. В период полового созревания у мальчиков и девочек начинают расти волосы на теле. Скажите детям, что это нормально — волосы должны появиться там, где их раньше не было. Убедите ребенка, что все хорошо. В некоторых культурах допускается сбривать волосы на теле, поэтому мальчики

могут брить лицо, а девочки — сбривать волосы в области подмышек. Иногда волосы на теле становятся причиной неприятного запаха. Самое время напомнить о гигиене – душ и дезодорант теперь будут обязательны.

Поговорите о менструациях. Можно по-разному рассказывать о менструальных циклах мальчикам и девочкам, но необходимо рассказать о месячных не только девочкам, чтобы ни у кого не возникало стыда, неловкости или недопонимания. Важно рассказать девочкам о месячных до начала их первого менструального цикла, чтобы они не испугались крови на нижнем белье.

Девочкам можно рассказать более подробную информацию, чтобы они понимали, чего следует ожидать и как справиться с месячными. Коротко и с учетом возраста расскажите о гигиенических продуктах для женщин. Продолжить разговор можно позже, когда у девочки начнутся месячные, но сейчас необходимо заложить основы, чтобы предотвратить возможные страхи.

Поговорите об эрекции. Объясните детям, что иногда случается спонтанная эрекция, при которой может возникать чувство смущения в присутствии других людей. Скажите мальчикам, что эрекция спадет, а правильно расположенный рюкзак или куртка поможет избежать неловких ситуаций на людях. Расскажите о поллюциях до того, как они начнутся в возрасте 12–16 лет. Ребенок может неверно понять происходящее, смущаться и думать, что происходит что-то ненормальное.

В конце разговора успокойте ребенка. Дети часто чувствуют неуверенность или смущаются изменений. Успокойте ребенка и скажите, что настал период полового созревания. Внешние изменения могут вызывать неловкость и смущение. Некоторые дети становятся капризными и раздражительными. Помогите им понять суть перемен и скажите, что это не будет длиться вечно. Ребенок должен знать, что вы всегда готовы помочь.

Отвечайте на вопросы. Дети должны знать, что вы всегда готовы ответить на вопросы, которые их беспокоят. Девочки могут волноваться, почему у них до сих пор нет месячных или почему грудь разного размера. Мальчики переживают из-за поллюций или изменений, которые происходят с их penisом или яичками. Если у вас нет готового ответа, скажите: “Это отличный вопрос. Мне нужно обдумать правильный ответ”, — и соберите необходимые сведения, чтобы правильно ответить на вопрос ребенка. Предоставьте ребенку возможность задавать вопросы. Скажите, что любой вопрос важен. Давайте честные и прямые ответы.

Предоставьте ребенку соответствующую литературу.

Что такое буллинг (травля) и как действовать в такой ситуации?

Травля в школе – сложная и тяжелая тема. Многие знают это явление под названием «буллинг». В современных школах более 10% учеников подвергаются буллингу ежедневно. Дети могут быть очень жестоки по отношению к своим сверстникам. Но особенно ярко это проявляется в подростковом возрасте, когда важно самоутвердиться, и зачастую это делается за счет более слабых одноклассников.

Буллингу подвергаются в первую очередь те, кто не может дать отпор, кто слабее физически или не вписывается в общую систему. Это могут быть дети из более бедных семей, имеющие различные особенности в поведении и внешности, закрытые и необщительные, слишком умные или наоборот – дети с более низким интеллектом и др.

Травля может начинаться с психологической агрессии, а дальше перерасти в физический, сексуальный или кибер буллинг. Вариантов, увы, очень много. Буллинг может выражаться в физической агрессии, оскорбительных жестах, коллективном бойкоте, вымогательстве денег или вещей, материальном вредительстве, в обидных и оскорбляющих высказываниях в адрес человека или его близких и многое другое.

Буллинг может продолжаться и за пределами школы, в интернете, где жертве пишут на стену оскорбительные надписи, высылают гадкие картинки или делают обидные мемы. Зачастую, именно кибербуллинг (травля в интернете) приводит детей к суициду, являясь финальной каплей, так как от подобного очень тяжело скрыться. Буллинг как бы пропитывает все сферы жизни ребенка.

Далеко не всегда дети говорят о том, что в школе они подвергаются травле и издевательствам. Взрослые на протяжении долгого времени могут не подозревать об этом. Как же понять, что в школе у вашего ребенка не все хорошо, что каждый день над ним издеваются и всячески унижают? Как это можно выяснить, если он молчит и ничего не говорит вам?

В этом случае могут немного помочь довольно характерные особенности в поведении:

- Ребенок возвращается из школы в плохом, подавленном настроении;
- Ребенок с большой неохотой каждый день идет в школу, старается пропускать уроки или сам внезапно с них уходит, не говоря об этом вам;
- У ребенка может не быть друзей, он ни с кем не общается и всегда пребывает в одиночестве;
- У ребенка может нарушиться сон, начать проявляться признаки аутоагрессии (причинение вреда самому себе), он становится очень нервным и закрытым;
- Ребенок отказывается участвовать в общих школьных/классных мероприятиях;
- Ребенок не делится никакими историями из школьной жизни, не рассказывает об одноклассниках или уроках, просто молчит об этом;
- У ребенка может заметно снизиться успеваемость в школе.

Если у вашего ребенка наблюдаются какие-то из этих признаков, это может быть сигналом, что в школе у него не все хорошо. Чтобы узнать наверняка, имеет смысл сначала поговорить непосредственно с ребенком. Если

же он отказывается обсуждать эту тему, стоит сходить в школу и обсудить этот вопрос с учителями и школьным психологом, так как они, по идее, не могут не видеть того, что происходит на территории школы.

Если ваш ребенок действительно стал жертвой буллинга, важно очень спокойно и последовательно начать работу, направленную на помощь пострадавшему. **Мы постарались выделить наиболее важные моменты, на которые стоит обратить внимание и выстраивать свою работу, опираясь на них:**

1. Не игнорировать. Если к вам пришел ребенок и говорит о том, что в школе он подвергается травле, не стоит игнорировать его слова. Не нужно пускать все на самотек и говорить «не обращай внимание, все пройдет». Увы, такое «само» проходит крайне редко. В большинстве случаев буллинг может прекратиться только после вмешательства со стороны. А такие слова, сказанные ребенку доверенным взрослым, уничтожают доверие. Он понимает, что помощи ему ждать неоткуда, и замыкается в себе и в своем горе.

2. Поговорить с ребенком. Самое важное, что нужно сделать сразу – это мирно, тихо обсудить с ним все, что происходит, узнать как можно больше информации, причины, имена обидчиков. Важно дать понять ребенку, что он может доверять вам, что находясь рядом со взрослым он может не бояться своих обидчиков. Иметь безопасное место, убежище, в этом случае очень важно. Можно предложить забирать его из школы, но тут важно не перегнуть палку, чтобы его не стали травить из-за того, что он как маленький.

3. Трезво мыслить, но не молчать. Родителям важно сохранять максимальное спокойствие, не устраивать прилюдных скандалов и разборок в школе с руководством или с обидчиками. Это может только навредить. Необходимо донести до директора школы и классного руководителя информацию о том, что происходит с вашим ребенком. Если есть какие-то свидетельства, доказательства об издевательствах (видео, фото, побои) – все это нужно предоставить руководству, чтобы они понимали масштаб происходящего.

4. Найти занятие. Имеет смысл предложить ребенку занятия спортом (бокс, карате, любые боевые искусства), искусством, музыкой, которые он сам выберет. И здесь важно в первую очередь не то, что он будет готов давать отпор обидчикам или хвастаться тем, что умеет что-то делать, а то, что, становясь сильнее физически или развивая в себе умение рисовать/играть/творить, он поднимает себе самооценку. В такой ситуации это крайне важно. Также на дополнительных занятиях он, вероятно, сможет найти друзей.

5. Психолог. Да, сходить вместе к хорошему детскому психологу – правильная мысль. Психолог может дать рекомендации не только ребенку, но и взрослому.

6. Радикальные решения. Бывает так, что единственным верным и правильным вариантом решения проблемы буллинга является перевод ребенка в другую школу. Новая школа – новая история, и, вероятно, там подобных проблем не будет. Но тут важно, чтобы с ребенком все равно поработал психолог, который сможет немного сгладить острые углы, проработать нанесенную психологическую травму и помочь с вхождением в новый коллектив.

Как организовать каникулы ребенка?

Каникулы — долгожданная пора прекрасного времяпрепровождения для детей и их родителей. Как сделать, чтобы ребёнок мог с пользой насладиться каждым мгновением отдыха? Необходимо правильно организовать его. Нужно чётко понимать: от того, как ученик проведет каникулы, как он отдохнёт, зависит успешность его обучения в следующей четверти. Итак, базовые правила по организации отдыха школьника во время каникул:

1. **Соблюдаем режим.** Время подъема и «отбоя», часы приёма пищи, гигиенические процедуры: всё это должно соответствовать возрасту и потребностям школьника.

2. **Следим за питанием.** Постоянное употребление конфет, батончиков и прочих сладостей, газировки, еды из фаст-фуда не принесут здоровья ученику.

3. **Занимаемся спортом.** Пусть ребёнок не забывает о ежедневной утренней гимнастике, а игры на свежем морозном воздухе прибавят бодрости, укрепят и закалят его.

4. **Расширяем кругозор.** Предлагаем ученику интересные книги для чтения во время каникул, посещаем библиотеку.

Помним, что во время каникул самое главное — восстановиться после напряженной учёбы и подготовить организм к следующему учебному периоду. А варианты могут быть самые разные.

Если же ребёнку предстоит остаться на каникулах одному дома, то не забывайте о его безопасности: проведите инструктаж, чаще звоните ему.

Расскажите, чем он может заняться дома, когда вы на работе:

1. **Давайте задания.** Пусть прочтёт определённое количество страниц детской книги, а вечером перескажет. Пусть нарисует рисунок или подготовит стенгазету на заданную тему. А можно изготовить поделку, коллаж, аппликацию. Подскажите ребёнку идеи для интересных дел, и пусть он меньше просиживает у компьютера или перед телевизором.

2. **Давайте волю творчеству.** Предоставьте возможность для творчества детей. Обеспечьте девочек пальцами, нитками, схемами вышивок, красками, кистями и бумагой, а мальчиков — новым современным конструктором. Пусть занимаются, ведь новое всегда вызывает интерес.

Многим родителям легче усадить ребёнка перед компьютером или телевизором, чтобы он не ныл от безделья. Однако не многие знают, что младшим школьникам рекомендуется проводить время у компьютера не больше 20 минут, а ученикам постарше — не более 30 минут. Сидение перед экраном таит в себе опасность потери зрения,

выработки плохой осанки, а слабая физическая активность приводит к появлению всяческих болезней. Поэтому тщательно продумайте, чем мог бы заниматься ребёнок, находясь дома.

И еще несколько идей для удовольствия и пользы:

1. Развивающие занятия в дополнение к школьной программе.
2. Чтение для удовольствия и пользы.
3. Прогулки в стандартной и игровой форме.
4. Культурная программа для развития.
5. Общение с друзьями и личное время.
6. Интересные творческие занятия.
7. Кулинария для будущей хозяйки.
8. Хозяйственные дела для трудового воспитания.
9. Создание альбома воспоминаний

Как понять, какие у ребенка способности и помочь развить их?

Было бы здорово в определении способностей полагаться на что-то надежное и безошибочное. К сожалению, диагностика нашей образовательной системы до сих пор лежит на двух китах: метод педагогического наблюдения, когда учитель на глаз определяет склонности ученика и его оценки. Оба приема страшно субъективны, а оценки еще хуже. Они еще и определяют успешность ребенка примерно по одному и тому же параметру: усердие плюс внимательность.

Мы привязали к каждому типу интеллекта соответствующую ему деятельность и тип одаренности. Посмотрите, где именно стремится приложить усилия ваш ребенок, и дайте ему в этой сфере больше поддержки.

1. Лингвистический или вербальный интеллект

Ребенок с таким типом интеллекта легко запоминает странные слова и выражения, может огоршить бабушку раз услышанной неприличной частушкой. Придумывает странные тексты, сочиняет сказки или ловко придумывает рифмованные обзывательства.

Умеет хорошо объяснять предметы или явления, у него острый язык, отчего родители часто грустят и советуют его придержать. Может испытывать страсть к рэп-баттлам. Вступает в словесные перепалки в интернете. Может любить много и хаотично читать.

Что предложить: кружок риторики, журналистики, читательский клуб, поэтические вечера. Или даже вести блог.

2. Визуально-пространственный интеллект

Человек здорово понимает графики, схемы и ориентируется по карте. Один раз даже вывел маму из леса, а папе помог правильно припарковаться. Рисует план квартиры. Видит закономерности и ритм в архитектуре и даже на дачном заборе. Увлекается конструкторами и головоломками.

Может соорудить звездолет из трех пустых коробок и перевернутого стула. Рано начинает читать. Испытывает удовольствие от гармоничной картинки и от живописи в целом. Хорошо играет в компьютерные игры.

Что предложить: кружок инженерного творчества, работу с дронами, архитектуру, уроки живописи. Поощряйте фантазию: создавайте вместе макеты миров из бросового материала или виртуальные миры при помощи родственника-программиста.

3. Логико-математический интеллект

Ребенок критически настроен относительно ваших рассуждений: нет, не обязательно заболеешь без шапки, и не все, кто получил двойки, становятся дворниками. Обладает хорошим чувством юмора, видит противоречия и нестыковки: спорить с ним невозможно. То и дело обнаруживает неочевидные закономерности.

Обладают отличным навыком решения проблем: каждый раз находит новый способ разобрать самокат и достать из верхнего ящика конфеты. Часто витает в облаках, обдумывая какую-то дикую абстрактную задачу. Например, может ли летать плоский дирижабль.

Что предложить: кружок олимпиадной математики, философию для школьников, клуб любителей научных экспериментов. Играйте дома в настольные абстрактно-логические игры.

4. Телесно-кинестетический интеллект

Очень ловкий ребенок, которого вы всякий раз долго уговариваете спуститься с дерева. Сходу учится делать сальто, колесо или хотя бы кувырок. Долго не слезает с батута. Любит разные текстуры, увлеченно лепит из пластилина, делает уши пельменям, может связать лапшу в морской узел.

Если такой человек обустроивает себе домик или чердак — будьте уверены, там будет страшно уютно. Испытывает радость от камушков, бус, узлов, веревок. Любит бороться с собакой и тискать кота. Гениально имитируют чужую мимику, жесты и походку, отчего другие считают, что он их дразнит.

Что предложить: клуб акробатики или паркура, театр, танцы, любое ручное творчество: от кружка макраме до скульптурной лепки из глины. В выходные не забывайте про семейные подвижные игры: прятки, догонялки и всякая борьба — полезные и терапевтические вещи для любого возраста.

5. Музыкальный интеллект

Часто сидит в наушниках. С детства доводил окружающих самодельными ударными (ритмичный стук машинкой по батарее) или перкуссией. Восхищается гремучим звуком гречки, попавшей в пластиковую бутылку. Часто может воспроизвести интонацию учительницы или ведущего стендапа.

Здорово помнит даже те странные колыбельные, которые вы пели ему много лет назад. Экспериментирует с электронной музыкой, что-то все время сочиняет при помощи синтезатора, отчего соседи вас недолюбливают.

Что предложить: билеты на концерт-любимой группы и в оперу, студию игры на музыкальных инструментах, вокальные занятия, включая хор, театральные кружки. Подарите ребенку диск, который вы слушали подростком, и вместе обсудите стиль той самой песни, которая для вас — на века.

6. Межличностный интеллект

Человек, у которого целая куча друзей. Убедителен. Отлично ладит с вашими коллегами и, что удивительно, даже с детьми ваших коллег. Может придумать игру и включить в нее каждого. Правда потом он докажет вам, что убирать разбитое стекло не входит в его обязанности.

Умеет, не сделав урока, договориться с учителем и получить пятерку. Не любит что-то писать, но вот объяснить устно — всегда рад. Может как устроить большой скандал, так и погасить даже уже разгоревшийся конфликт. Его все время посылают на участок к злому дачнику вытаскивать закатившийся мячик — он-то и нащупает нужные струны, чтобы договориться.

Что предложить: школьное самоуправление или совет школы, клуб философии и ролевых игр, студия журналистики или занятия «юный менеджер». Попробуйте вместе волонтерить в детских домах и домах престарелых.

7. Внутриличностный интеллект

Ребенок отличается особенной осознанностью, здорово может объяснять свои чувства и мотивы. Любит размышлять в одиночестве, отчего ему все время достается: родные видят в этом лень. Может увлечься книгой, как художественной, так и психологическим научпопом. Пишет эссе, интересные с точки зрения философии, однако учительница почему-то упорно ставит тройки.

Увлекается интересными теориями о человеке, радостно рассказывает религиозной тетушке, почему между ней и обезьяной не такая уж большая дистанция. Примеряет на себя теорию пассионарности. Может вести себя странно и непредсказуемо, испытывая теории о человеке прямо на себе.

Что предложить: клуб творческого письма, писательские курсы, киноклуб, на котором обсуждают классику, студию философии. Устраивайте дома дебаты о природе человека и истории человечества. Харари вам в помощь.

8. Натуралистический интеллект

Любит копаться в земле, испытывает неподдельный интерес к клубням и росткам. Второй год пытается вырастить на балконе виноград. Смело сажает улитку себе на лицо. Собирает в баночку жуков, в раннем детстве освободил червей, которых отец приготовил на рыбалку.

Что предложить: прогулки в ботаническом саду и зоопарке, кружки по ботанике и энтомологии. Старшекласснику будет приятно вступить в группу экологов. И да — купите сачок и микроскоп!

Как помочь ребенку, если у него постоянные конфликты с детьми в классе?

В каждом коллективе есть свои лидеры, которые «диктуют» группе настроение. В школьных классах, где отношения строятся на взаимовыручке и товарищеском духе, даже ребенок-интроверт без проблем впишется в большую группу самых разных детей. Но современные дети нередко правят силой, а отношения в группе регулируются правилом «сильный побеждает слабого».

Если ваш ребенок учится в классе, который подходит под второе описание, то существует несколько причин, почему сверстники могут отказываться дружить, игнорировать или, наоборот, травить вашего сына или дочь.

Чрезмерная или недостаточная эмоциональная реакция на поступки других детей. Под этим термином понимается поведение ребенка, когда в ситуациях, где следовало бы уверенно дать отпор, он, напротив, будет терпеть и пытаться игнорировать происходящее с ним. А в случаях, когда просто подшутили над ним не со зла, он отчаянно будет лезть в драку и осыпать оппонента оскорблениями.

Неумение здраво реагировать на критику. Если ребенок бросает какое-либо занятие не потому, что у него что-то не получается, а из-за реакции окружающих, то подобное поведение автоматически ставит вашего ребенка в зависимость от мнения других детей.

Физические недостатки. Различные шрамы на лице, косоглазие, хромота и прочее заметно влияют на обращение сверстников к ребенку. К сожалению, существуют такие физические отклонения, которые невозможно исправить: детский церебральный паралич или синдром Дауна. Дети, не понимая серьезности этих болезней, скорее начнут насмехаться над ребенком, чем как-то ему помогать.

Внешний вид. Мы не будем говорить о росте или биологических особенностях организма ребенка. Однако неряшливость, грязная одежда, лишние килограммы — это все исправимо. От внешнего вида зависит не только отношение одноклассников к вашему ребенку, но и популярность ребенка у противоположного пола.

Помогите ребенку самостоятельно или прибегнув к помощи специалистов, нивелировать приведенные причины и риск частых его конфликтов заметно снизится.

Какую позицию занять родителю в случае конфликта ребенка с другими детьми

Редко какому ребенку удается на протяжении своей детской жизни избежать конфликтов со сверстниками. Это могут быть конфликты на детской площадке или в детском саду, для более старших детей это будут конфликты во дворе или в школе. Так как родители в свое время тоже были детьми и оказывались в малоприятных конфликтных ситуациях, то у них часто возникает желание уберечь ребенка от конфликтов или разобраться с обидчиком и наказать виноватых.

Как правило, мы учим своих детей тем правилам и способам поведения, которые усвоили сами. Однако чаще всего нами как родителями движут наши собственные чувства, и мы, прежде всего, мешаем ребенку разобраться с тем, что произошло, и не даем способов поведения в конфликте. Приведем несколько возможных стратегий родительского реагирования на конфликты ребенка со сверстниками, которыми можно воспользоваться в той или иной ситуации.

Невмешательство. Один из вариантов поведения родителей — это невмешательство в ситуацию, игнорирование происходящего. У каждого родителя есть свое объяснение, почему они считают, что вмешиваться в детский конфликт не стоит. Иногда это связано с тем, что взрослый не видит причин для беспокойства, ситуация кажется обыденной, и взрослый считает, что она может быть даже полезной для ребенка и, возможно, сможет чему-то научить его.

Действительно, есть ряд конфликтных ситуаций, с которыми ребенок успешно справляется без вмешательства взрослого, особенно если ранее взрослый показал (а ребенок смог усвоить), как себя вести в подобной ситуации. Однако здесь важно обратить внимание на чувства ребенка: если ребенок страдает и самостоятельно выйти из конфликта не может, то ваша помощь необходима.

Избегание. Если родитель для себя выбрал позицию избегания конфликтов, то и своему ребенку он будет предлагать ту же модель, то есть выбор тех мест, где конфликты не случаются. Однако подобное поведение рождает в ребенке еще больше тревоги и непонимания, как же все-таки вести себя, когда кто-то посягает на твои интересы.

Дело в том, что на протяжении своей жизни ребенок, будущий взрослый, обязательно встретится с той или иной конфликтной ситуацией. И, к сожалению, без малейшего опыта ребенок остается полностью обезоруженным и часто не может совершить элементарных действий для защиты себя.

Конфронтация. Если внутри нас живет много чувств обиды, жертвенности, несправедливости, то мы особенно рьяно начинаем защищать своего ребенка, не замечая, как превращаемся в тирана для чужого ребенка или родителя. В этом состоянии мы используем обвинения, нотации, возможен даже крик, истеричные высказывания, грубость.

Однако такое поведение может только напугать нашего ребенка, как пугает сильный аффект, любые сильные эмоции, которые ребенок не понимает. Если вы склонны к такому бурному разрешению конфликтов, старайтесь объяснять малышу свое поведение спустя какое-то время, когда успокоитесь. Вообще, любой разговор с ребенком и обсуждение конфликта с прояснением чувств ребенка и его отношения к ситуации бывает очень полезен. Вы можете также рассказать о своих чувствах, о том, что вы очень разозлились и не могли сдержать свой гнев.

Родительская власть и помощь. Основная причина конфликта — это нарушение границ личности. То есть кто-то либо нанес вам телесное повреждение (ударил, толкнул, укусил и т.д.), либо посягнул на вашу собственность (что-то отобрали или не дали положенного), либо оказали психологическое давление (обозвали, накричали, сказали что-то неприятное). В таком случае у родителя всегда есть власть восстановить границы и помочь защитить их, не нарушая границ другого. Основная задача родителя — дать ребенку ощущение ценности себя, уверенности в себе и научить способам поведения в конфликте.

Вечная жертва или маленький тиран. Если вы замечаете, что ваш ребенок часто становится либо жертвой конфликта, либо тираном (то есть тем, кто обижает других детей), отнеситесь к этому внимательно. Вероятно, ребенок часто чувствует себя обиженным и незащищенным дома. Понять, с чем это связано, и помочь ребенку можно на консультации у психолога.

Невозможно родителю придерживаться какой-то одной позиции в конфликтных ситуациях ребенка. Специфика каждого случая будет требовать от Вас определенного способа поведения, с выбором которого Вам необходимо определиться, чтобы достичь конструктивного разрешения конфликтной ситуации.

Как помочь ребенку исправить ситуацию, связанную с возникающими конфликтами. Для начала следует прояснить для себя следующее: вы не должны самостоятельно пытаться решить проблемы за него. Ему предстоит разобраться с его конфликтами и их последствиями самостоятельно. Вы же должны побеседовать с ним, обсудить волнующие его проблемы, проанализировать сложившуюся ситуацию.

Когда ребенок выразит желание принять вашу помощь, то начните задавать наводящие вопросы. Узнайте, какие чувства он испытывает во время конфликтов, спросите, что является причиной конфликтов по его мнению.

К примеру, если ребенок рассказал вам, что слышит постоянные насмешки в свою сторону из-за своей одежды, то следует обновить гардероб. Опять же, учитывайте, что у современных детей свое видение моды. Дайте ребенку возможность самому выбирать себе одежду, не говорите ребенку: «Мне не нравится твой выбор», «А давай эту возьмем» или «Посмотри, как красиво на тебе сидит».

Ребенок должен сам выбрать свой наряд в пределах ваших финансовых возможностей.

Но что, если издевки в адрес ребенка не прекратились, а только наоборот участились? Тогда поинтересуйтесь у ребенка, как бы поступил какой-нибудь конкретный одноклассник на его месте.

Дав ребенку пофантазировать на эту тему, вы можете составить возможные ответные реакции во время конфликтов с ровесниками.

Однако бывает ситуации, когда нельзя держать себя как Махатма Ганди с его философией ненасилия. Иногда на агрессию и издевательства следует отвечать агрессией и издевательствами. Родителям мальчика не следует говорить ему: «Игнорируй их, и они отстанут» или «Не обращай внимания, они просто завидуют». Если вашего ребенка толкнут или ударят, то не следует бояться и не давать сдачи, даже если обидчики старше или крупнее.

Задиры, увидев один раз, что их жертва может постоять за себя, перестанут считать ее таковой.

Однако устранить причины конфликтных ситуаций с одноклассниками – это только половина дела. Ребенку следует проявить себя, заслужив, если не симпатию, то хотя бы уважение его окружения. Для этого следует проанализировать школьное окружение ребенка, хотя бы в двух словах узнать об интересах его одноклассников (речь идет не об асоциальных интересах). Например, большая часть одноклассников занимается каким-либо видом спорта, некоторые из них ходят в одну секцию.

Предложите ребенку тоже приобщиться к спорту, что в итоге поможет ему не только найти новых товарищей, но и найти общий язык с одноклассниками.

Не бойтесь финансовых затрат на различные секции или увлечения ребенка. Думая, раз ваше детство прошло без всяких навороченных гаджетов и дорогих коньков, то и ваш ребенок сможет так же, то вы делаете серьезную ошибку. У каждого поколения свои потребности, без удовлетворения которых тяжело влиться в общество.

Помните: ваш ребенок должен сам научиться постоять за себя, не стоит пытаться разобраться с его конфликтами с ровесниками самостоятельно. «Влезая не в свое дело», вы только рискуете усугубить ситуацию, а вашего сына или дочку – выставить зависимым от мамочки ребеночком.

Что делать, если ребенок не общается, замкнут?

Существует ряд ситуаций в жизни взрослеющего ребенка, которые провоцируют необщительность, замкнутость. Например, сложности во взаимоотношениях родителей (ссоры, охлаждение отношений) могут привести к тому, что ребенок начинает сомневаться в собственной нужности для отца и матери. Также могут привести к «погружению в себя» трудности в школе, конфликтные отношения со сверстниками или с учителями, безответная первая любовь, неуверенность в себе порождает страх быть осмеянным и униженным, увлечения, достигающие стадии маниякальности, свойственная подросткам критичность вынуждает их по-новому оценивать мир вокруг, и сделанные выводы часто разочаровывают.

Если Вы замечаете, что Ваш ребенок необщителен, замкнут, то первым делом нужно принять участие в проблеме, а не ждать, пока «пройдет само». Первое Ваше действие – беседа с сыном или дочерью. Разговор должен быть построен предельно тактично, следует использовать доброжелательные, мягкие интонации. Основная цель – показать ребенку, что семья продолжает ценить его и искренне любить, что он важен для них. Убедить, что родные окажут ему любую помощь. Иногда подобная беседа проясняет причины замкнутого поведения, но чаще дети все же не готовы сразу открываться перед взрослыми.

Очень важно вовлечь ребенка во всевозможные совместные занятия, желательно подальше от компьютера. Это могут быть прогулки, туристические походы, поездки на велосипеде, семейные посещения кино и театров. Совместные занятия спортом в подобной ситуации также полезны. Оставляя замкнутого ребенка в одиночестве не рекомендуется. Погрузившись в собственные мысли, он может прийти к неутешительным выводам о себе. Следует помнить, что ребенка терзают постоянные сомнения. Ему нужно помочь поверить в собственную ценность, напомнить, что плохое всегда проходит. Если у него есть заветная мечта, то необходимо начать помогать ему в достижении желаемой цели. Сначала красочными описаниями о том, что случится, когда она будет достигнута, потом, по возможности, и действиями.

Самое главное – это вернуть ребенку уверенность в себе, помочь ему снова поверить в то, что он на многое способен, и в дальнейшем поддерживать в нем эту уверенность. Необщительность и замкнутость ребенка – это результат отношения к какому-то событию, нанесшему психологическую травму. Как только отношение ребенка изменится, и сама ситуация начнет меняться к лучшему. В больших семьях, где много детей, роль переговорщика можно доверить брату или сестре, с которыми ребенок больше всего общается и кому доверяет.

Также, рассмотрите возможность консультирования детским психологом. Незнакомому человеку в лице профессионального психолога будет несложно подобрать «ключи» к открытию дверей от мира общения, в который со временем окупнется Ваш ребенок.

В любом случае, происходящее нельзя оставлять без внимания. Чем раньше родители начнут предпринимать попытки к исправлению ситуации, тем быстрее будет разрешена проблема.

Как помочь ребенку, если в семье говорят на двух языках?

Дети-билингвы, чаще всего, — это дети, растущие в семье, где родители говорят на двух разных языках. Относятся к двум разным культурам. Например, мама украинка, папа - армянин. Также это могут быть другие значимые родственники, проживающие в семье: бабушки, дедушки, тети, дяди и т.д.

Второй вариант — это дети, родители которых сознательно воспитывают двуязычных детей. Так, например, в понедельник, среду, пятницу в семье разговаривают на русском языке, а во вторник, четверг, субботу - на французском. Или первая половина дня проходит в английском стиле, вторая - в немецком.

Если такие правила введены с раннего детства и вся семья безоговорочно их поддерживает, то дети с молоком матери впитывают двойную языковую культуру. Зачастую психологических и логопедических проблем не возникает, если нет спорных вопросов и конфликтов в семье по этому поводу. Дети растут и наравне со своими сверстниками изучают лексические значения и языковые функции обоих языков.

Есть факторы, способствующие развитию билингвизма у детей. Например. Постоянное, длительное нахождение в двуязычной среде, где близкие люди разговаривают на разных языках. Дети, общаясь с ними, понимают и отвечают на том языке, на котором разговаривает значимый взрослый. Происходит некое подражание, копирование, присвоение языка. При этом очень важен общий эмоциональный фон в семье. Когда родители любят и поддерживают друг друга, помогают детям приспособиться к билингвальной среде. Тогда и дети легко и с радостью изучают оба языка, в совершенстве овладевают устной, а в дальнейшем - и письменной речью. Если же один из носителей другой языковой культуры эмоционально холоден, не слишком отзывчив и общителен, наверняка произойдет перекокс.

Можно выделить некоторые особенности воспитания детей-билингвов.

Прежде всего, важна последовательность и предсказуемость. Впрочем, как и во всем, что касается детей. Чем четче выставлены рамки и прописаны правила поведения: когда, где и с кем на каком языке говорить, тем легче билингвы смогут общаться в семье и в обществе. Родители сами не должны нарушать установленные правила. Также я бы выделила, что необходимо расширять кругозор таких детей за рамками семьи. Это могут быть различные языковые кружки, лагеря, друзья в социальных сетях. Возможно углубленное изучение двух языковых культур, посредством просмотра фильмов, походов в музеи, библиотеки, путешествия. Еще, конечно, очень важно хвалить детей за их успехи, замечать улучшения даже в мелочах, поощрять за проявленную инициативу, и поддерживать во всех начинаниях.

Какие же ошибки допускают родители в воспитании детей билингвов?

Отсутствие последовательности в действиях, во времени, месте изучения языков. Нет четких правил с кем, и в каких ситуациях ребенок говорит на одном из языков. Неравномерное изучение языков, большие перемены и перерывы могут быть из-за ряда причин: отсутствие учителя, переезд на другое место жительства, развод, конфликты в семье. Тогда ребенок некоторое время не может общаться с носителем данного языка. Также необходимо эмоционально теплое общение с взрослыми с самого раннего возраста, разнообразная совместная деятельность взрослых с детьми, богатство их непосредственных восприятий, обеспечивающих содержание детской речи.

Как помочь ребенку, который отвлекается, не может сконцентрироваться на информации, на уроке?

Важно понять, что именно мешает вашему ребёнку сосредоточиться на учёбе. Отыскав и устранив эту проблему, вы сможете ему победить невнимательность в школе и улучшить успеваемость. Перечислим несколько частых причин рассеянности у детей.

1. Высокие нагрузки.

Стремясь дать ребёнку максимально полное и разностороннее образование, родители порой буквально заваливают детей учёбой, а также записывают их в многочисленные кружки, клубы и секции. Высокие учебные и дополнительные нагрузки и недостаток сна вызывают рассеянность и снижение успеваемости. Рекомендуется распределить нагрузку грамотно. Ребёнок должен спать не менее 7-8 часов в сутки и посвящать достаточно времени отдыху и развлечениям. Для этого рекомендуется сформировать для вашего школьника гармоничный режим дня.

Чтобы избежать переутомления, ребёнку необходимо регулярно делать паузы во время занятий. Одной из эффективных техник поддержки концентрации во время учебы рекомендуется чередовать работу и отдых.

2. Отсутствие мотивации у школьника.

Если ребёнку скучно на уроке, он попытается развлечь себя, смотря в окно или экран гаджета, болтая с одноклассниками или просто витая в собственных мыслях. Рекомендуется привлечь внимание к учёбе — сделать её интересной. Выбор эффективности зависит от индивидуальных особенностей ребёнка — его возраста, типа мышления и интересов. Невнимательность детей в начальной школе чаще всего можно победить, разнообразив учебный процесс и введя в него элементы игры. Подростку прежде всего необходимо понимание, какую пользу принесут ему полученные знания.

3. Слабое здоровье школьника.

Если ребёнок редко бывает на улице, не получает достаточно физических нагрузок и здорового питания, его способности к концентрации и устойчивости внимания могут снизиться. Рекомендуется укреплять здоровье ребёнка, обеспечив его сбалансированным питанием с необходимыми витаминами и микроэлементами. Особенно полезны для улучшения внимания витамины группы В. Для хорошего мозгового кровообращения ребёнку нужно регулярно бывать на свежем воздухе. Занятия спортом положительно сказываются и на внимательности, и на общем состоянии организма

4. Домашняя обстановка.

Если дома школьник постоянно вынужден отвлекаться на семейные ссоры, требования родственников или просто громко работающий телевизор, ему сложно сконцентрироваться на учебном процессе. Рекомендуется создать ребёнку оптимальные условия для учёбы. Прежде всего, ему необходимо удобно обустроено рабочее место и отсутствие внешних раздражителей хотя бы на тот период времени, когда он занят подготовкой к занятиям.

Отрицательно сказывается на внимательности и рост психоэмоционального напряжения, вызванный возрастными кризисами, конфликтами, неуверенностью в себе, гиперопекой, болезнями (как физическими, так и неврологическими) и страхами. В этих случаях ребёнку может потребоваться помощь специалиста.

5. Наличие СДВГ.

В отдельных случаях причиной невнимательности ребёнка может стать специфика развития психики, называемая синдромом дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Непоседливость и рассеянность ребёнка — это не повод пугаться и вести ребёнка к неврологу. Диагноз СДВГ ставится только на основании длительного наблюдения ребёнка лечащим врачом и только после двенадцати лет.

Обращаться за медицинской помощью стоит лишь в тех случаях, если ребёнок:

- не воспринимает устную речь,
- не может последовательно выполнять задачу,
- часто теряет вещи,
- часто совершает произвольные физические действия и издаёт тревожные звуки,
- не может ждать.

Даже при наличии этих признаков, точную причину такого поведения может назвать только врач — это может быть как педагогическая запущенность, так и неврологические проблемы.

Дети с СДВГ очень подвижны, но быстро утомляются, им сложно долго удерживать внимание на одном деле и вести себя в рамках строгих школьных правил. Это связано с особенностями строения их нервной системы, так что перевоспитать ребёнка с СДВГ невозможно. Однако его проблемы с вниманием можно скорректировать при помощи грамотной работы педагогов и родителей.

Общие рекомендации родителям:

Ежедневно обращайте внимание ребёнка на окружающий мир. Научите его замечать, что на клумбе рядом с домом распустились цветы, а строящийся дом вырос ещё на несколько этажей. Все эти детали повседневности могут стать объектами для наблюдения и поводом для размышлений.

Следите за тем, чтобы ребёнок не проводил слишком много времени за компьютером.

Старайтесь вносить разнообразие в повседневность. Когда мы день за днём выполняем одни и те же действия и бываем в одних и тех же местах, наше внимание рассеивается. Находите с ребёнком новые маршруты для прогулок, открывайте новые места, периодически устраивайте в квартире перестановку — это позволит поддерживать концентрацию и осознанность.

Не ругайте ребёнка за невнимательность — это неэффективно. Он начнёт волноваться или ещё сильнее замкнётся в собственных мыслях, в результате чего может стать ещё более рассеянным. Лучше поощряйте ситуации, в которых он проявил внимательность.

Показывайте личный пример. Почувствовав, что вы цените собранность и наблюдательность и сами всегда стараетесь быть внимательными, ребёнок тоже будет стремиться прокачать этот навык.

Как помочь гиперактивному ребёнку?

Многие оставляют синдром дефицита внимания и гиперактивности без необходимого лечения, надеясь, что с возрастом ребёнок перерастёт проявления и станет «нормальным».

С годами действительно, большинство научатся контролировать проявления синдрома, однако это не значит, что симптомы пропадают. Лечение и коррекционная работа необходима ребёнку для того, чтобы вписаться в социум, стать его полноценной частью.

Если у подростка наблюдаются симптомы СДВГ, врач решит, как именно лечить проблему, какие методы коррекции использовать.

Абсолютное большинство медиков считает эффективным комплексный подход, сочетающий медикаментозные, психологические и воспитательно-коррекционные меры.

Препараты, стимуляторы и не стимулирующие средства, позволяющие активировать работу мозга, помогающие лучше держать под контролем порывы, улучшающие внимательность и память. Подобрать идеально подходящий препарат сложно. Они назначаются в зависимости от возраста, пола, веса, особенностей гормонального фона человека. Многие обладают пролонгированным действием, принимать их допускается реже, что облегчает терапию. Не доверяйте подростку самому принимать лекарства, так как из-за особенностей заболевания, он будет забывать это делать вовремя.

Диета усиливает внимание, а также снижает нервозность. Составьте рацион так, чтобы давать больше богатой белком, сложными углеводами и полезными жирами, еды. Исключите вредные продукты, искусственного и химического происхождения.

Психотерапия – наиболее полезная часть лечения, так как хороший психотерапевт поможет ребенку разобраться с тем, что с ним происходит, понять особенности своего организма, научит с ними жить.

Контролируйте жизнь ребенка, составьте график со списком дел и отведенным на это временем на каждый день. Приучите жить по расписанию, не откладывать дела на потом.

Дополнительные спортивные занятия помогут обрести покой и избавиться от лишней энергии.

Подросток с СДВГ не виноват в особенностях своего характера и поведения, но он должен понимать, что они отличаются от нормы и стараться контролировать себя, работать над собой. Только так получится преодолеть проблемы, интегрироваться в общество, избежать проблем в взрослом возрасте.

В какой ситуации нужно обращаться за психолого-педагогической помощью?

В жизни каждой семьи могут возникнуть ситуации, когда собственных сил в разрешении трудностей недостаточно и нужна профессиональная психолого-педагогическая помощь. Однако, психолог – не волшебник, он не может «сделать что-то, чтобы ребенок стал идеальным», но он может помочь родителям выявить причины поведенческих особенностей ребенка и, отталкиваясь от этих причин, разработать стратегию поведения родителей. Психолог также не может подсказать обратившемуся за помощью, как ему лучше поступить – это не входит в компетенцию психолога, но он может объяснить, какие последствия ожидают человека при принятии ряда решений.

В каком случае нужно обращаться за психолого-педагогической помощью?

Обращаться к психологу нужно тогда, когда появляется беспокойство или тревога. Лучше вы услышите после первой консультации «у вас всё хорошо, ребенок развивается в пределах возрастной нормы», чем запустите проблему так, что справиться с ней будет уже очень сложно. А тревогу должно вызывать любое резкое изменение в поведении ребенка – был общительным, стал замкнутым, любил гулять, вдруг перестал выходить из дома или наоборот. Обычно такие внезапные изменения свидетельствуют о том, что с ребенком что-то происходит, возможно, произошло какое-то психотравмирующее событие, которое необходимо проработать. Психика ребенка достаточно податлива, поэтому часто детские психотравмы вытесняются в бессознательное, память блокирует это воспоминание, однако их последствия продолжают оказывать влияние на ребенка, создавая проблемы в общении и поведении.

Обязательно нужно посещать психолога в случае, если о психотравмирующем событии известно родителям. Развод, сексуальное насилие, буллинг в школе, участие в судебном процессе – все эти события, безусловно, создают протяжённую стрессовую ситуацию, которая не может не повлиять на развитие ребенка. Чтобы избежать таких патологических проявлений, как ПТСР (посттравматическое стрессовое расстройство), например, ребенку необходимо оказать профессиональную психолого-педагогическую помощь.

Существует стереотип, что к психологу обращаться нужно только в том случае, если случилось что-то нехорошее. На самом деле, помимо реабилитационной работы, существует и развивающая, и профилактическая, и коррекционная. Психологи-профориентологи помогают выявить склонности к определённым профессиям, ведущие тренеры могут помочь снизить тревожность, повысить самооценку, научить ребенка брать на себя ответственность или не бояться публичных выступлений, специалисты по психологии дорожного движения подскажут, как обучать малыша безопасному поведению на дороге и т.д. Большинство психологов могут определить, готов ли дошкольник стать школьником, могут проконсультировать родителей по вопросам возрастных особенностей – какой кризис переживает ребенок, как ему помочь в этом возрасте, что сделать, чтобы кризис протекал более безболезненно.

Каждый взрослый человек, ставший родителем, однажды стал им впервые. А значит, появилась новая роль, которой невозможно научиться теоретически. Если вы не знаете, как реагировать на поведение ребенка, вас что-то тревожит, слова ребенка вызывают у вас беспокойство или вы не знаете, как поступить в сложившейся ситуации, смело обращайтесь за помощью к специалисту. Психолог поможет вам справиться с вашими чувствами, а ребенку – развиваться так, как он и должен развиваться в этом возрасте.

Как помочь, если ребенку нужна психологическая коррекция личности и развития психических процессов?

О формировании предпосылок, необходимых для достижения всестороннего развития, можно говорить только применительно к личности ребенка – то есть к развивающейся (формирующейся) личности. Затрагивая вопрос о предпосылках развития личностных качеств, мы должны понимать, что каждый отдельно взятый индивид представляет собой уникальную личность со своим неповторимым внутренним миром, в котором все жизненные понятия, ценности и установки находятся друг с другом в тесной взаимосвязи и являются результатом действия на индивида различных по характеру и степени влияния факторов.

Важно отметить, что воздействие данных факторов ребенок начинает испытывать с самого рождения. По словам Мухиной, существует четыре основных реальности существования человека: природная реальность, реальность социального пространства, реальность предметного мира и реальность образно-знаковых систем. Таким образом, природа и общество с его вещественными (разнообразные предметы) и символично-языковыми (письменная и устная речь) образованиями занимают центральное место в развитии личностных качеств.

Что касается природы, то она оказывает на человека двустороннее влияние. С одной стороны, это природная реальность, в которой каждый из нас развивается с самого рождения, а с другой стороны – гены, переданные нам от обоих родителей. Своеобразие полученных человеком генов в их совокупности можно назвать биологическими предпосылками развития личностных качеств.

Если далее развивать тему биологических предпосылок, то можно поговорить о важности такого явления как изучение и усвоение ребенком своего внешнего образа. Еще в раннем возрасте малыш, отождествляя свое изображение в зеркале с самим собой, начинает понимать неповторимость черт своего лица и стремится получить максимум от владения им (корчит рожицы, показывает язык, растягивает щеки руками). Затем наступает стадия изучения и экспериментов над собственным телом: ребенок овладевает прямохождением (что значительно расширяет его возможности в ознакомлении с окружающими предметами) и начинает принимать разные интересные позы (свешивается вниз головой, смотрит на «перевернутый» мир через расставленные ноги, выгибается в «колесо»). Также в дошкольном возрасте происходит телесная дифференциация, когда про ребенка уже четко можно сказать – является он право- или левоориентированным. Известно, что левое полушарие мозга отвечает за рациональное восприятие действительности (его функции – это интеллект, сознательное мышление, последовательность, анализ, логика, способности к науке, словесное мышление и письменная речь), а правое полушарие генерирует разнообразные творческие идеи и способствует развитию «шестого чувства» - интуиции (функции - воображение, сенсорика, трехмерные формы, творчество (музыка, искусство), эмоциональность и целостность). Это означает, что, зная направленность человека, мы с большой долей вероятности можем констатировать наличие в нем определенных личностных качеств и прогнозировать его поведение в различных ситуациях.

С общественным фактором дела обстоят несколько сложнее. Нужно помнить о том, что под социальными условиями развития личности мы, прежде всего, понимаем фундаментальную ячейку структуры общества, - то есть семью. Сегодня уже не только психологи, но и все остальные люди понимают, что основы развития гармоничной (или дисгармоничной – у всех по-разному) личности закладывается именно в семье, где каждый из нас проходит через определенное воспитание и обучение. Одной из главных составляющих данного фактора является процесс самопознания, который включает в себя усвоение и осознание своего имени (идентификация с определенной культурой), телесную и духовную индивидуальность (с данным явлением неразрывно связан кризис трех лет, когда ребенок начинает осознавать свое «Я» и себя как источник воли), половую принадлежность (как правило, к четырем годам дети четко знают разницу между мальчиками и девочками), ориентацию на индивидуальный жизненный путь (большая часть данного процесса закладывается в семье) и ценностные ориентации на жизнедеятельность в социуме (усвоение общественных норм, морали и права). Отдельно стоит выделить такой фактор развития как притязание на признание, реализующееся в семейном кругу (если ребенок не оценивается родителями как "хороший", он чувствует стыд и свою неполноценность, в результате чего возникает заниженная самооценка и дальнейшие трудности в достижении жизненного успеха). Из вышесказанного видно, какую серьезную роль в развитии личности играет взрослый, являющийся не только конкретным примером для подражания, но и выступающий посредником между ребенком и окружающим миром.

Подводя итог разговору о предпосылках формирования личностных качеств и психологической коррекции личности и развития психических процессов, еще раз отметим биологические и социальные факторы, их взаимопроникающее влияние, а также фактор внутренней позиции индивида, формирующейся в семье.

Как помочь ребенку адаптироваться при переходе в основную школу?

Переход из начальной школы в среднее звено сопряжен с большой психологической нагрузкой. Процесс школьной адаптации может длиться до 6 месяцев. Относитесь к ребенку с пониманием — ему сейчас трудно.

Теперь ребенка будут учить несколько различных учителей, ему предстоит встреча с новыми лицами, появление новых требований, возрастание ответственности, все это может стать для ребенка большой неожиданностью. Педагоги средней школы относятся к пятикласснику, как к сформировавшемуся школьнику, значительно возрастает учебная нагрузка. Ребята будут заниматься в разных кабинетах. Анкетирование школьников показывает, что первый месяц они неоднократно теряются в школе в поисках нужного кабинета. Встречи на переменах с шумными и активными «взрослыми дядями», старшекласниками, пугают многих пятиклассников. У ребенка может поменяться коллектив одноклассников, даже если вы не меняли школу, а смену коллектива даже взрослый человек воспринимает как стресс.

В настоящее время переход из начальной школы в среднюю совпадает с концом детства, началом подросткового кризиса, что само по себе добавляет стресса и тревоги.

Психологические и психофизиологические исследования свидетельствуют, что в начале обучения в пятом классе школьники переживают период адаптации, во многом сходный с тем, который характерен для начала обучения в первом классе.

Родителям важно научиться, наблюдая за ребенком, определять проявления, причины и уровень стресса.

К признакам стресса в период адаптации относятся:

- Трудности засыпания, беспокойный сон
- Усталость после ранее не утомлявшей нагрузки
- Беспричинная обидчивость, плаксивость, страхи, агрессивность, тревожность

- Невнимательность, отсутствие сосредоточенности,
- Отсутствие уверенности в себе, поиск одобрения у взрослых
- Отказ контактов, стремление к уединению
- Подергивание плечами, руками, качание головой, сосание предметов и тп
- Изменение аппетита, снижение массы тела или быстрое увеличение массы тела
- Участвовавшие болезни

При длительном процессе адаптации (более 4-6 месяцев), а также при интенсивном проявлении этих симптомов необходимо обратиться к школьному психологу.

В период адаптации к средней школе важна помощь и поддержка родителей.

Эмоциональная поддержка. Детям в этот период требуется больше внимания, так как в школе они могут чувствовать себя одинокими, «никому не нужными».

Организационная помощь. Организовать режим дня, спланировать время на выполнение заданий, посещение секций, досуг.

Помощь в учебе. На первых порах нередко требуется помощь в подготовке домашних заданий (даже если в начальной школе дети делали уроки самостоятельно), а также в преодолении трудностей в учебе, которые могут возникнуть из-за нестыковки требований начальной и средней школы.

Как научить ребенка организовать свою деятельность самостоятельно?

Навык самостоятельной организации собственной деятельности, безусловно, является очень важным, особенно в младшем подростковом возрасте. Многие родители переживают, потому что не знают, как эффективно помочь своему ребенку с самоорганизацией и переживают, когда ребенок ее не проявляет. Важно помнить, что самостоятельность формируется постепенно, по мере взросления ребенка и на каждом возрастном этапе имеет свои особенности.

Однако в любом возрасте важно разумно поощрять детскую самостоятельность и инициативу. Желание экспериментировать может казаться взрослым вредным или опасным, но именно оно – исток детской самостоятельности. Поощряйте инициативу ребенка!

Важно, чтобы подросток понимал, зачем ему нужно что-либо сделать, а также, почему он должен научиться делать это самостоятельно. Когда мы знаем цель и цель нас устраивает, мы охотнее делаем необходимые к ней шаги.

Большое значение имеют чувства, связанные с успешно выполненной работой. Ребенок испытывает радость, удовлетворение от того, что он что-то делает своими руками, что у него хорошо получается та или иная вещь, что он оказывает помощь взрослым. Создавайте ситуации успеха, подчеркивайте их и Вашу веру в способности ребенка справиться с любыми задачами.

Поддерживайте умение самостоятельно и критически мыслить, пусть ребенок учится высказывать свое мнение, не критикуйте, а дискутируйте, задавайте вопросы – тогда ему придется подыскивать аргументы. А если аргументов окажется недостаточно, возможно, ему придется поискать нужную информацию в книге или интернете. Научите ребенка использовать все эти источники. А если ему удастся найти нужные факты, выразите искренне уважение.

В любом возрасте на пути человека неизбежно будут возникать проблемы. И если мы решаем эти проблемы за него, то он привыкает полагаться и зависеть от нас. Как это не сложно, родителям нужно научиться быть терпеливым, дать ребенку возможность самостоятельно справиться с проблемой или неудачей, спокойно относиться к ошибкам и неумелым попыткам, принимая это как должное. Помним, что самые несамостоятельные и безынициативные дети у авторитарных родителей.

Рекомендации, как научить своего ребенка самоорганизации:

- Обязательно дайте попробовать и не ругайте за результат. Легко убить любую мотивацию, если начать переделывать что-то на глазах у ребенка!
- Стимулируйте ребенка самостоятельно найти поиск решения, если он что-то не умеет или не знает. Но, конечно же, не стоит ожидать, что результат с первого раза получится идеальным
- Критика должна быть объективной и конструктивной (обсуждаем, что именно не получилось и как это можно исправить) и это – на фоне веры в ребенка и его способности! Не подгоняйте. Дайте сделать в комфортном для ребенка ритме. Не все сразу, сначала надо научиться!
- Замечайте и отмечайте успехи ребенка. Хвалите! Но помните о важном правиле – хвалить тоже нужно объективно, отметить именно то, что действительно получилось в этот раз.
- Вводите домашние обязанности, хорошо, если за некоторые дела ребенок будет отвечать сам. Например, дайте ребенку право быть старшим по уборке и отследить, как что-то сделали братья или родители. Так он учится объективности и возможности принимать критику в свой адрес.

Как научить ребенка ставить учебные цели и достигать их?

Способность самостоятельно поставить перед собой цель и твердо идти к ее осуществлению очень важна для любого человека, а для осуществления успешности образовательного процесса этот навык просто необходимым.

Однако важно понимать, что у подростка этот навык находится в становлении и ждать сформированной целеустремленности, самоорганизации, волевого контроля явно преждевременно.

Наша задача – помочь ребенку осознать свои учебные интересы, поддержать их и направить ребенка в сторону их реализации. Для того чтобы помочь ребенку в таком непросто деле мы можем сделать следующее:

1. **Способствовать его осознанию своих личных интересов.** Например, можно задавать ему вопросы: Как думаешь, к чему у тебя есть талант? Какие фильмы/книги тебе нравятся? Что тебя вдохновляет? Что у тебя хорошо получается? Кем ты видишь себя в будущем? Что ты можешь сделать, чтобы стать тем, кем ты себя видишь? (Важно, чтобы вопросы выглядели непринужденно и не подразумевали какое-то давление)

2. **Поощрять его в поиске интересных занятий и экспериментировании,** не расстраивайтесь, если планы и увлечения будут быстро меняться, только так сформируется его самостоятельность и инициативность.

3. **Важно помочь подростку установить связь между его интересами, устремлениями и конкретными учебными целями.** Связи эти не всегда однозначны («Зачем мне учить тригонометрию, если я хочу быть переводчиком? психологом? музыкантом?»), но обсуждать эти вопросы важно, в общем-то, это вызов нам взрослым – сможем ли мы найти убедительные аргументы.

4. **Хороший способ – список желаний или доска визуализаций.** Если мы выяснили, что подросток, интересуется историей и видит себя в дальнейшем политологом, можно попробовать составить с ним список желаний, связанных с достижениями в учебе в этом направлении. На доску визуализации (она может быть материальная или виртуальная) можно прикрепить изображения, символизирующие эти достижения, а также ассоциации со своим успешным образом.

5. **В постановке целей важна конкретность.** Отлично, если Вы сможете помочь подростку сформулировать конкретную цель (исходя из уже обозначенных его интересов). После чего цель стоит разбить на небольшие шаги, которые будут вести ребенка к цели (их лучше всего зафиксировать). Например: чтобы получить хорошую оценку за тест по истории мне необходимо прочитать 3 параграфа, посмотреть обучающее видео или документальный фильм (цель и задачи).

6. **Организация времени:** чтобы установленный пошаговый план сработал, стоит предложить ребенку попробовать организовать свое время так, чтобы эти задачи были постепенно реализованы. Вернемся к примеру: чтобы прочитать три параграфа и посмотреть фильм в срок, мне нужно выделять на это по 40 минут в день. Отслеживайте прогресс. Обращайте внимание подростка на то, чего он уже добился, а не на то, сколько еще осталось до исполнения желания. Когда он увидит, чего достиг, ему захочется двигаться вперед.

Научите ребенка не останавливаться, столкнувшись с неудачей, задавать себе вопрос – почему мой план не сработал? Корректировать его, исходя из ситуации, и двигаться дальше.

Как научить ребенка учиться?

Для того, чтобы научить ребенка учиться стоит правильно простроить траекторию взаимоотношений с ребенком, чтобы он захотел учиться и познавать новое. Может показаться, что мотивация учения — это зона ответственности школы. Отчасти да, но в целом интерес к познанию зарождается в семье. Что же могут делать мама и папа, чтобы ребенку стало интереснее учиться?

Подавайте пример. Задайте себе простые вопросы: как часто вы читаете? Какие прочитанные книги обсуждаете в семейном кругу? Каков круг ваших интересов? Какие места посещаете? Какими источниками знаний и информации пользуетесь? Знают ли дети о ваших увлечениях? Личный пример — один из лучших методов воспитания.

Делитесь личным опытом. Искренне интересуйтесь школьной жизнью ребенка, узнавайте, что он проходит в школе, что ему нравится и не нравится. Постарайтесь только обойтись при этом без осуждения и нравоучений. Расскажите истории из собственного школьного детства, о своих переживаниях, достижениях и неудачах, об отношениях с учителями. В ходе этих бесед важно понять, какова атмосфера в школе, способствует ли она интересу к учебе.

Уважайте мнение ребенка. Спрашивайте мнение ребенка по разным поводам – учебным и не учебным, вопросами подталкивайте его к тому, чтобы он формулировал свою точку зрения и учился ее аргументировать. Уважайте его суждения, пусть даже и наивные, не навязывайте свое мнение, а предлагайте вместе порассуждать, посмотреть на ситуацию с разных сторон.

Используйте достоинства ребенка для создания ситуации успеха. Если ребенок не боится публики, пусть чаще выступает с докладами. Если обладает организаторскими способностями — пусть устраивает школьные мероприятия. Создавайте для ребенка ситуацию успеха и концентрируйтесь на его сильных сторонах и достижениях.

Устраивайте интересные образовательные мероприятия. Вместе посещайте выставки, театры, экскурсии, квесты, среди них обязательно должны быть мероприятия, которые выбрал сам ребенок. Просматривайте образовательный контент: веселые лаборатории, TED – лекции для школьников, ребенок должен почувствовать, что обучение – это весело, увлекательно, необычно и продуктивно.

Проявляйте заботу и участие. Часто ребенку достаточно получить немного заботы со стороны родителей для того, чтобы начать какую-либо деятельность и «втянуться» в процесс выполнения задания. Ваша поддержка и понимание важны ребенку в любом возрасте.

Не отказывайте в помощи. Если ребенок совершает безуспешные самостоятельные попытки и просит вас о помощи, отзовитесь на его просьбу. Постарайтесь понять, в чем затруднения ребенка. Обсудите с ребенком, как можно организовать работу над заданием оптимальным образом. Постарайтесь постепенно снизить меру своего участия, предоставив ребенку большую самостоятельность.

Тайм-менеджмент. Многим подросткам необходима помощь в тайм-менеджменте. И в этом Вы тоже можете помочь своему ребенку. Для начала убедитесь, что у него сформировано «чувство времени» и он знает, сколько времени ушло на выполнение задания или игру в телефоне, только после этого стоит помогать ему учиться планировать время, оставлять время «про запас», исследовать, где происходит «утечка» времени, постепенно передавать ему контроль за временем, начиная с наиболее безопасных дел.

Как помочь ребенку с проектом или исследованием?

Участие в проектной и исследовательской деятельности – сложный труд и для ребёнка, и для родителя. Исследование или проект подразумевает самостоятельную деятельность ребёнка, однако задача родителя - знать суть этой деятельности, её этапов, требований к процессу и результату выполнения, чтобы быть готовым к содействию своему ребёнку, если он обратится за помощью.

Важно помнить, что проектная деятельность – творческая и самостоятельная работа, поэтому не спешите подключаться к ней, пока ребенок не просит о помощи. Для него это хорошая тренировка инициативности и самостоятельности, умения организовать себя и наладить деловой контакт с другими участниками проекта.

Но хорошо, если Вы будете в курсе его проектной работы и сможете подключиться на том этапе, когда будет необходимость.

В чем родители могут помочь ребенку:

- выдвинуть как можно больше идей;
- записать их
- помочь выбрать лучшую идею и обосновать выбор;
- от Вас может потребоваться помощь в правильной формулировке задачи проекта;
- помочь спланировать работу с учётом занятости ребёнка. Потребуется также помощь в корректировке плана проектной работы, определении сроков её выполнения с учётом особенностей личного расписания ребёнка. Особое внимание с Вашей стороны требует определение промежуточных сроков работы;
- обсудить, что может сделать сам ребёнок без Вашей помощи;
- помочь найти возможные выходы по каждой задаче, разбить объём работы на небольшие части и определить срок выполнения каждой;
- помочь ребёнку в передвижении до библиотеки, музея, выставок, помочь сориентироваться в книжных магазинах при поиске источников дополнительной информации по теме проекта или исследования. Источником информации могут быть опрос, наблюдение, эксперимент, интервью, беседа, а также книги, периодические издания, интернет.
- по результатам выполнения работы готовится публичная презентация. На этом этапе желательно помочь провести последнюю проверку перед презентацией, прорепетировать выступление, снять волнение ребенка перед выступлением.

Главное – почувствовать, когда ребенок, действительно, не может справиться и оказать ему конкретную помощь и «отключиться», когда Вы понимаете, что он может справиться сам. А если Вы сможете ему создать захватывающую и увлекательную атмосферу исследования – это будет просто замечательно!

Как помочь ребенку в выборе профессии?

Выбор профессии подростком является непростым шагом, который ему необходимо сделать самостоятельно. Чем больше усилий он приложит к профессиональному самоопределению, тем выше вероятность, что намеченный план будет реализован. Очень ценно, что Вы поддерживаете своего ребенка на пути профессионального выбора и задумались об этом заранее.

Поговорите с подростком о важности осознанного выбора профессии, о том, как он видит свое профессиональное будущее, причем разговор старайтесь выстраивать не как с маленьким ребенком, а как с партнером: выслушивайте его мнение (пусть даже оно кажется Вам наивным), старайтесь понять его интересы, помогите развить то направление, которое интересно подростку.

Важно понять, какие мотивы направляют подростка (наличие интересов и способностей в какой-то области, мода, престиж профессии, возможность получения быстрого материального достатка или популярности...). Если Вам удастся выяснить представления ребенка о жизни, то будет проще скорректировать их в дальнейшем.

При обсуждении планов на будущее постарайтесь своими вопросами вывести подростка на рефлексию и реалистичное обсуждение перспектив («Почему тебе хочется быть блогером? Как тебе кажется, сколько времени понадобится на то, чтобы получать прибыль в блоге? Чем именно ты планируешь привлечь подписчиков?»).

Современные подростки часто имеют весьма ограниченное представление о мире профессий. Решить эту проблему можно, посещая ярмарки профессий, выставки, конкурсы, общаясь с людьми разных профессий.

Попросите знакомых рассказать, как они выбрали профессию, как получили ту или иную специальность, где она применяется, сколько можно зарабатывать, овладев ее, какие достижения и трудности возможны.

Расскажите о своем профессиональном пути, опыте выбора профессии, чтобы Вы повторили бы сейчас, а чего постарались бы избежать, это поможет заинтересовать подростка

Не будем забывать, что время стремительно меняет рынок труда и мы, взрослые, часто отстаем от него. Чтобы быть в курсе современных профессий, можно вместе с ребенком изучить, например, «Атлас новых профессий» / Под ред. Д. Варламовой, Д. Судакова. М.: Альпина ПРО, 2021 – его несложно найти в свободном доступе. Вдруг, именно футурологические перспективы станут источником мотивации для Вашего ребенка.

Позволяйте заниматься подростку тем, что его заинтересовало, даже если его интересы изменчивы и непостоянны, не пытайтесь как-то противостоять этим поискам, иначе заинтересованность в самоопределении может заметно снизиться. Старайтесь проявить интерес к его увлечениям. Выбор профессии — это, прежде всего процесс самоопределения, понимания своих особенностей и своего места в мире профессий.

Как самостоятельно готовиться к экзаменам?

Период выпускных экзаменов, безусловно, важен в жизни ученика, однако не стоит придавать сверхценности этому вопросу. Экзамен – это одно из событий, но вся жизнь к нему не сводится.

Важно помочь подростку организовать себя, составить оптимальный план и режим подготовки. Постарайтесь обратить внимание подростка на следующие моменты.

Чем раньше он начнет готовиться, тем больше успеет и меньше потратит нервов и сил. Помогите составить расписание занятий и следовать ему. Однако часто единичное нарушение расписания приводит к тому, что подросток совсем его забрасывает. Важно уметь скорректировать расписание и продолжать систематически заниматься. Кроме освоения новой темы, нужно периодически возвращаться к повторению пройденной накануне, а в конце недели устраивать контрольное тестирование по всему списку тем. Подростку важно приучить себя внимательно читать задания, многие ошибки являются следствием невнимательности. Если в процессе занятий попадаются сложные темы, которые отнимают много времени, стоит пропустить их и отвести для них отдельное время. В освоении таких тем может понадобиться помощь взрослых.

Помогите подростку подобрать одно-два по-настоящему информативных бумажных или электронных учебных пособия. Большое количество информации сильно замедляет и запутывает процесс обучения. При подготовке к устному ОГЭ нужно скачать в интернете образцы билетов и составить план ответа с главными тезисами, фактами, датами, именами. Если школьник знает, что у него есть затруднения с устной речью в ситуации экзамена, имеет смысл написать полный ответ.

Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету (сейчас существует множество различных сборников тестовых заданий). Большое значение имеет тренировка ребенка именно по тестированию, ведь эта форма отличается от письменных и устных экзаменов. Выявив пробелы в знаниях, постарайтесь организовать помощь в их преодолении, возможно, у самого подростка не хватит на это ресурсов.

Во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Тогда у ребенка будет навык умения концентрироваться на протяжении всего тестирования, что придаст ему спокойствие и снимет излишнюю тревожность. Если ребенок не носит часов, обязательно дайте ему часы на экзамен. Выработайте совместно оптимальную стратегию – в каком порядке какие задания выполнять, исходя из его сильных сторон. Наличие такой стратегии обычно повышает экзаменационные баллы.

Не менее важен для успешной подготовки психологический настрой выпускника. Беседуйте с ребенком, стройте планы на будущее. Аккуратно обсудите вариант, если он не получит желаемых баллов на экзамене. Говорите с ним не только об учебе. Подростки ценят честность и откровенность и, обычно, доверяют взрослым, которые общаются с ними, как с равными. Говорите о ваших чувствах, что любите его и что он вам очень важен. Рассказывайте о своем опыте: как сдавали экзамены, как волновались, как поступили в институт и т. п. Хорошо, если удастся внести в эти рассказы юмористические нотки. Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.

Как помочь ребенку преодолеть стресс и тревогу в ситуации сдачи ОГЭ?

Трудности, с которыми школьники сталкиваются во время экзаменов, могут быть разного происхождения:

- когнитивные (сложность работы с информацией, непонимание каких-то учебных тем, неумение решать определенные типы задач),
- личностные (отношение к экзамену, реакция на ситуации проверки знаний, тревожность, стрессоустойчивость),
- процессуальные (трудности, связанные с самой процедурой прохождения экзамена).

Важно помочь ребенку объективно оценить свои знания (это можно сделать, ориентируясь на типовые варианты заданий). Если есть запас времени – составить план, как восполнить пробелы. В любом случае, важно помочь ребенку выработать оптимальную стратегию, определить для себя, какие задания и в каком порядке он будет выполнять. Продумывание стратегии настроит подростка на деловой лад, отвлечет от тревожных мыслей.

Кроме того, исследования показывают, что школьники, имеющие четкую стратегию выполнения экзаменационных заданий, получают более высокие баллы.

Если экзамены сильно беспокоят или угнетают Вашего ребенка, поговорите с ним о его чувствах, обсудите их. Важно сформировать правильное отношение к экзамену (а также к возможной неудаче). Обсуждать эту тему нужно спокойно, возможно, даже с юмором, вспомнить смешные эпизоды из своего опыта, а также проговорить разные варианты действий в случае неуспеха. Ребенок должен понимать, что экзамен – это важное событие, но всего лишь эпизод в его жизни, что даже в случае неуспеха он будет понят, принят и любим близкими, а плохо сданный экзамен – это неприятность, а не конец света.

Чтобы снизить тревогу, важно как можно более подробно проинформировать ребенка о процедуре экзамена, временных рамках, правилах, способах фиксирования ответов, обсудить все вопросы, возникшие после пробных экзаменов, если они были.

Можно научить ребенка справляться с тревогой на самом экзамене и во время ожидания. Для этого могу предложить примеры расслабляющих упражнений.

Дыхательные упражнения

Дышите медленно: вдох – через нос, выдох – через рот. Хорошо работает метод «дыхание по квадрату»: вдох на четыре счета (1-2-3-4), задержка дыхания на четыре счета, выдох на четыре счета, задержка дыхания на четыре счета. Повторите несколько раз.

Хорошо помогает простое упражнение - Массаж ушной раковины. Обычно это упражнение повышает работоспособность и снижает тревогу.

- Потяните себя за уши вниз, вверх и в стороны, направляя движение слегка назад. Прodelайте круговые движения.
- Прижмите ладони к слуховому проходу и резко оторвите их от него.
- Нажимайте на козелок уха с внешней и внутренней сторон.
- Накройте уши ладонями так, чтобы пальцы лежали на затылке. Указательным и средним пальцами постучите по основанию черепа, как по барабану.
- В завершение энергично разотрите уши, начиная с верхней части раковины и заканчивая мочкой.

Как научить ребенка работать в команде со сверстниками?

Найти человека с полным отсутствием проблем в сфере коммуникации довольно сложно. Другое дело, что все они решаемы. Если речь идет о том, чтобы определить, не изолирован ли ребенок, то здесь, прежде всего, родителям стоит понаблюдать за ним. Достаточно задать простые вопросы: с кем ты сидишь за партой в классе, с кем ты сегодня общался. 70% времени ребенок проводит в школе — там может не быть друзей, но должны быть товарищи. Что может насторожить родителей? Если, например, ребенок некоторое время болеет и ему некому позвонить/написать (или он боится), чтобы спросить домашние задания. Это тревожный сигнал. Если же он знает, у кого можно списать домашнее задание или спросить, что задавали, это нормальный подросток с отсутствием существенных проблем в коммуникации. Хорошим индикатором того, как подросток чувствует себя в группе, являются настольные игры. Понаблюдайте за ребенком во время игры со сверстниками: проявляет ли он инициативу, отстаивает свои права, может ли договориться, умеет ли проигрывать.

Современные дети воспитываются как индивидуальности. Если старшее поколение ориентировалось на коллективистские ценности, то современное — ярко выраженные индивидуалисты. Когда они собираются вместе, это довольно высококонкурентная среда, поэтому подружить их — сложная задача даже для опытного педагога. Также родителям приходится привыкать к тому, что общение современных подростков переместилось в мессенджеры и социальные сети, а это та часть жизни подростка, которая почти полностью скрыта от взгляда взрослых.

Хорошая вариант для развития коммуникации — форма образовательных (например, языковых) лагерей во время школьных каникул. Там хорошо развиваются и коммуникативные навыки. Сегодня не все родители отпускают ребенка в летний лагерь на три недели. Поэтому форма образовательных лагерей — определенный компромисс. Днем ребенок в лагере, вечером возвращается к родителям.

Коммуникативные навыки и умение работать в команде развивается только в реальной практике. Если Вам кажется, что у ребенка их не хватает, то важно продумать и предложить командные виды деятельности — как постоянные, так и разовые (походы, квесты, командные игры, совместный проект, кружки, театральная студия), ориентируясь на интересы и склонности подростка. Бывает, что сложности в общении подростков вызваны неадекватными ожиданиями со стороны родителей (например, отец ждет от сына лидерских качеств, а мать хочет видеть дочь самой популярной девочкой класса). Неоправданные родительские ожидания могут травмировать подростков и приводить к проблемам в общении, которых можно было бы избежать.

Если вы заметили, что подросток не хочется общаться со сверстниками, данная тема вызывает у него бурные реакции (например, злость, раздражение, грусть), то можно обратиться к психологу. Подростковые коммуникативные группы направлены на обучение подростков навыкам общением, поиск и преодоление основных страхов в контакте со сверстниками.

Как помочь ребенку преодолеть трудности в обучении?

Очень важно разобраться в причинах трудностей, а они могут быть разные:

- Проблемы, возникшие на более ранних стадиях обучения, например, неосвоенные темы по математике или навык чтения, недостаточный для чтения объемных текстов (подросток быстро устает и перестает понимать прочитанное).
- Психологические особенности (например, медлительность или астенический синдром, характерный для подростков).
- Перегрузки
- Несовпадение уровня сложности (или профиля) программы с возможностями и интересами ребенка
- Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками или конфликт с учителем, личные переживания (дружба, влюбленность, разрыв отношений)
- Неуверенность в себе и в своих способностях, страх опозориться
- Снижение мотивации к учебе из-за непонимания смысла изучать ненужные с его точки зрения и неинтересные факты
- Низкая способность к самоорганизации, неумение распределять время
- Скучная манера преподавания
- Стресс, связанный с подготовкой к экзаменам

Каждая из этих причин требует своего подхода. В некоторых случаях Вы сможете причину и способ ее преодоления, беседуя и наблюдая за ребенком, в некоторых случаях может понадобиться консультация специалиста. Постарайтесь не затягивать с ней, ведь опыт неблагополучия отражается на формировании личности Вашего ребенка, добавляя пессимизма и неуверенности.

Открыто, заинтересовано и сочувственно обсудите с ребенком возникшую проблему, уважайте его чувства и мнения, даже если они кажутся Вам наивным или необоснованными. Постарайтесь подробнее разобраться, что именно не получается в том или ином задании, предмете. Придумайте вместе с ребенком оригинальные способы поиска своих ошибок и их проработок.

Для ребенка в любом возрасте важно ощущать Вашу поддержку. Выделяйте хотя бы полчаса (при возможности, больше) на то, чтобы обсудить те события, которые происходят с ребенком в школе. Важно дать понять подростку, что Вы понимаете его эмоции, даже если и не всегда разделяете способ их выражения. Полезно «отражать» эмоции подростка («Я вижу, что ты сейчас злишься из-за того, что не смог пойти гулять»).

Не забывайте, что жизнь – это не только учеба. Обсуждайте темы, не связанные со школой, поддерживайте ребенка в его желании общаться со сверстниками, гулять, заниматься спортом. Обсуждайте с ребенком то, чем он хочет заниматься. Поддерживайте во всех полезных увлечениях, ведь это поможет справиться со стрессом, отвлечься, настроиться, стать более организованным.

Все мы иногда устаем и ругаем своих детей, но важно помнить, что ругань - малоэффективный способ мотивации. Вместо этого важно найти сильные стороны Вашего ребенка и дать ему понять, что Вы верите в него, в его способности и любите любым – независимо от оценок.

Какие книги порекомендовать для чтения подростку?

Что важно для подростка? Ему важно ответить на вопрос «Какой я?», для него значимо быть признанным сверстниками, он хочет конструктивно, бесконфликтно общаться с родителями, для него важно, чтобы его понимали. На многие вопросы, они могут получить ответы, прочитав эти книги.

- Владимир Железняков «Чучело»
- Тамара Михеева «Янка»
- Евгения Пастернак и Андрей Жвалецкий «Я хочу в школу!», «Время всегда хорошее»
- Владислав Крапивин «Выстрел с монитора», «Сказки о рыбаках и рыбках»
- Юлия Кузнецова «Где папа?»
- Наринэ Абгарян «Манюня»
- Роланд Смит «Пик»
- Жюль Верн «Остров сокровищ»
- Брэдбери Р. «Вино из одуванчиков», «451* по Фаренгейту».
- Голдинг У. «Повелитель мух».
- Диана Уинн Джонс «Ходячий замок» (трилогия)
- Р. Дж. Паласио «Чудо»
- Дж.К.Роулинг Серия романов о Гарри Поттере
- Керстин Гир «Таймлесс»
- Джон Р.Р. Толкин «Хоббит, или туда и обратно»
- Александр Дюма «Граф Монте-Кристо»
- Александр Беляев «Голова профессора Доуэля», «Человек-амфибия»

- Антон Соя «Правдивая история Федерико Рафинелли»

Хорошим примером мотивации подростка к чтению является личный пример. Важно, чтобы Вы находили возможность совместного обсуждения прочитанного.

Где можно получить рекомендации об организации дистанционного обучения в условиях пандемии?

Информацию по организации дистанционного обучения в условиях пандемии Вы можете найти на официальном сайте министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/distance>, на сайте образовательной организации, в которой обучается Ваш ребенок, а также по номерам телефонов Горячих линий:

- Горячая линия методической поддержки учителей и родителей по организации дистанционного обучения +7 (800) 200-91-85;
- Горячая линия по вопросам среднего профессионального образования +7 (977) 978-29-69; +7 (977) 978-30-31;
- Горячая линия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также по вопросам движения «Абилимпикс» +7 (985) 457-67-15.

В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Также, мы подобрали для Вас полезные ссылки для организации обучения ребенка дома:

- Российский общеобразовательный портал «Образование дома». На нём размещены методические материалы, тематические коллекции для организации учебного процесса: <http://obrazovanie-doma.ru/o-portale>.
- Видео уроки школьной программы по классам и предметам. Видео, конспекты, тесты, тренажеры: <http://interneturok.ru/>.
- На сайте «Диполь» можно бесплатно скачать учебники и дидактические материалы для дошкольников и школьников: <http://www.dipolstudy.ru/wordpress/>.
- На этом сайте представлена цифровая коллекция для учеников и учителей по всем предметам, для всех классов, учебники, поурочные планы, таблицы, анимация, видео, программы: <http://school-collection.edu.ru/>.
- На этом ресурсе можно бесплатно скачивать электронные книги и учебники, а также читать статьи и уроки: <http://nashol.com/>.
- Интересные курсы по физике и математике: <http://www.getaclass.ru/>.
- Помощь в учебе для школьников по математике и физике: <http://www.askup.ru/>.
- «Дети и наука» — это детский научный клуб. Увлекательно и интересно про науку. Обучающее видео для детей. <http://www.childscience.ru/>.
- Электронные толковые словари: <http://slovonline.ru/>.
- Сайт «Биуроки» предлагает занимательные и интересные знания по биологии: <http://biouroki.ru/>.
- Лекториум для старшеклассников и абитуриентов: <https://www.lektorium.tv/>.

Также, мы подготовили для Вас немного общих рекомендаций по организации дистанционного обучения и режима дня в период самоизоляции.

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Помните, что период дистанционного обучения – это временное явление, которое обязательно закончится, а до этого времени нам необходимо рационально «подстроиться» к сложившимся обстоятельствам, не лишая себя и своих близких возможностей для саморазвития, получения удовольствия от жизни!

Как снять тревогу у ребенка в период пандемии?

Тревога у ребенка в период пандемии связана не столько со страхом заболеть, сколько с последствиями изоляции, а именно:

- со скукой, однообразием повседневных дел;
- отсутствием возможности выйти из дома, непосредственно пообщаться с друзьями, увидеть других людей;
- недостатком личного пространства и личного времени;
- беспокойством о состоянии здоровья родственников;
- неопределенностью временной перспективы – неизвестно, что будет дальше, когда вернемся к нормальной жизни.

Риск развития тревоги увеличивается при различных заболеваниях, в том числе хронических и, конечно, COVID-19. Для ребенка более значимой, чем для взрослых, проблемой является связанное с пандемией ограничение в непосредственном общении, в передвижении, в проявлении физической активности.

Что могут сделать родители в этой ситуации?

В большинстве случаев родители могут справиться с тревогой у своих детей самостоятельно. А именно:

- организовать для ребенка, если этого не было сделано раньше, свое место в квартире – свою комнату или часть комнаты, которую он оформит по своему усмотрению. Здесь он сможет, когда захочет, побыть в одиночестве (отдохнуть от постоянных контактов с другими членами семьи), что поможет ему поддерживать в гармонии свое психологическое состояние.

- помочь детям наладить регулярную, предсказуемую и безопасную связь с друзьями и родственниками через интернет-каналы, крайне желательно — с видеосвязью;

- помочь детям найти в интернете соответствующие их интересам мастер-классы и другие «обучающие» ресурсы, проявить живой интерес к тому, что привлекает ребенка;

- поддерживать позитивное самовосприятие ребенка – чаще напоминать ему о том, что Вы его любите, он – хороший, самый лучший для своих родителей; он трудолюбив и любознателен, у него уже есть значительные достижения и в дальнейшем тоже у него все получится; хвалите ребенка, когда разговариваете с другими людьми;

- составить список тем для беседы с детьми, не касающихся заболевания и негативных новостей, а связанные с планами на ближайшую и отдаленную перспективу деятельности ребенка и совместной Вашей с ним деятельности. Разговаривать чаще с ребенком на позитивно окрашенные темы, не связанные исключительно с его учебой и выполнением обязанностей. Очень полезно поддерживать и развивать в позитивном ключе тему, предложенную подростком.

Необходимо рассказывать доступным языком ребенку о причинах нахождения дома, но не вдаваться в подробности и, тем более, не пугать последствиями. Уделяйте внимание вашему ребенку так, чтобы в это время Вы не занимались другими делами (хотя бы 15-20 минут полного внимания). В это время Вы можете поиграть в его любимую игру или посмотреть с ним любимый мультфильм. И не забывайте обнимать и выражать любовь по отношению к ребенку.

Важно иметь стабильный режим дня для своей семьи, который будет комфортным для всех, с учётом особенностей детей.

Привлекайте ребёнка к совместным занятиям и домашней работе. По возможности организуйте подвижные и развивающие игры. Телевизор и компьютер повышают тревожность. Не обсуждайте негативные новости в присутствии детей и старайтесь сами меньше думать о плохом.

Внутри семьи нужно обсудить и принять правила поведения, направленного на удовлетворение потребностей всех членов семьи в период самоизоляции, прежде всего – детей. Важно, чтобы все члены семьи участвовали в обсуждении этих правил и были в целом согласны с ними. Правила нужно оформить в письменном виде и поместить на видное место.

Среди правил могут быть следующие положения.

- Соблюдать режим дня, заниматься физическими упражнениями.
- Соблюдать гигиену, помогающую защитить здоровье
- Беречь друг друга – общаться уважительно, не повышать голос, не перебивать другого человека, вне зависимости от его возраста и других характеристик.
- Совместно с детьми разработать планы на безопасные и регулярные «выходы» из дома.

Если ребенок боится заболеть, то можно сказать ему: «Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты был простужен и выздоровел? Все будет хорошо и на этот раз».

Чтобы снизить уровень тревоги у ребенка, стоит напомнить ему, что у детей и подростков, которые соблюдают все правила, заболевание коронавирусом не случится, а если все же это произойдет - перенесут его в более легкой форме. Но, если правила не соблюдать, они могут оказаться источником заражения для взрослых и

пожилых людей, для которых вирус может оказаться очень опасным. Поэтому так важно находиться дома и какое-то время не видеть своих друзей.

Если подросток чрезмерно увлекся чтением новостных лент про коронавирусный «апокалипсис», не запрещайте этого делать, но объясните, что есть смысл «просвещаться» только на проверенных ресурсах и уделять этому не больше 10 минут утром и вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги – юмор. Многие ребята обмениваются смешными «мемами» про коронавирус и карантин. Кто-то выкладывает свои видео про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Это позволяет посмотреть на «коронавирусное приключение» под другим углом.

Как организовать обучение ребенка дома и как помочь ребенку успешно организовать обучение на электронных платформах?

Обучение дома очень сложный всегда требующий терпения вопрос. Многие родители уже столкнулись с домашним обучением и даже испытали его на себе. Однако взрослые понимают необходимость, а ребенок иногда совершенно не хочет учиться дома и заставить его порой очень тяжело. Для детей это новая форма обучения, к которой необходимо адаптироваться и привыкать.

Дистанционное обучение – серьезный вызов для детей и родителей, важный тест на степень самостоятельности и ответственности детей, на их умение организовывать свою жизнь и управлять ею. Но у дистанционного обучения есть множество позитивных моментов, главный из которых, возможность для ребенка, особенно старшеклассника, учиться самому быстрее, чем в школе. Чтобы избежать излишней тревоги и переживаний, связанными с домашним обучением на помощь придет рациональный режим обучения и отдыха, регулярный распорядок дня и расписания, а также обязательно чередование творческих занятий с уроками. Составьте вместе с ребенком распорядок дня, следите за его соблюдением. Опирайтесь на индивидуальные особенности и возможности ребенка, не стоит перегружать его, старайтесь развивать у Вашего ребенка чувство «времени», содержание порядка, самостоятельность. Добавить к этому совместные с родителями дела, поощрения и перекусы – и вроде даже не так сложно получается учиться дома. На начальном этапе возможны трудности, будьте к ним внимательны и терпеливы. Поддерживайте ребенка в его желании добиться успеха и помогайте.

- Обеспечивайте ребенку полноценный сон.
- Создайте для ребенка удобное рабочее место.
- Не забывайте про прогулки на свежем воздухе, если это возможно (не менее двух часов в день).
- Отслеживайте отдых ребенка после уроков (желательно со сменой деятельности).
- Обеспечьте своего ребенка рациональным здоровым питанием.
- Формируйте позитивное отношение к окружающим людям.
- Содействуйте развитию у ребенка стремления к успеху, для этого совместно мечтайте о будущем ребенка.
- Исключите просмотр ТВ и компьютерных игр перед сном.

Обучение на электронных платформах как правило у младших школьников проходит в игровой форме. На ней дети учатся играючи, также присутствует соревновательный мотив и олимпиады. У ребят постарше проходят онлайн-занятия, после которых они отвечают на вопросы теста.

Примерный план обучения на дому:

1. Установите режим дня. Сохраните в нем привычный ученику распорядок — утренний подъем и отход ко сну, разделение времени на прием пищи (три основных приема пищи и три перекуса), учебу и отдых. Не забудьте про творчество и физические упражнения.

2. Составьте расписание уроков на каждый день с учетом учебы и отдыха. Учитывайте, что при правильной организации учебного процесса для младших школьников время занятий не должно превышать трех часов в день (без учета переменок), а для средней и старшей школы — пяти часов. Распишите задания на каждый день так, чтобы каждому из уроков было посвящено максимум 40 минут времени, а между предметами оставьте 20 минут для отдыха. Эксперты уверяют, что уже за неделю ребенок привыкнет к самоорганизации по составленному расписанию и контролировать его уже будет не нужно.

3. Организуйте рабочее место. Все необходимое для учебы должно быть в зоне доступности руки, при этом мобильный телефон и другие гаджеты нужно убирать с рабочей зоны.

4. Продумайте стимулы и санкции — без них не обойтись. Например, можно договориться с ребенком, что после завершения карантина при условии эффективного обучения на дому, родители осуществят его мечту. Договор можно составить письменно с указанием того, что пропуск или неверно сделанное задание по школьной программе отсрочивает реализацию мечты еще на один день.

5. Каждый день обсуждайте с ребенком результаты учебного дня — что получилось или пока не получилось, ищите вместе ответ на нерешенный вопрос. При каждом успехе школьника нельзя скупиться на похвалу — выражайте радость, восхищение, уважение достижениями ребенка, так как это подстегивает его стремление к новым знаниям.

6. Онлайн-обучение увеличивает время пребывания ребенка в сети, но после уроков не запрещайте ему использовать гаджеты. Попробуйте вместе найти баланс.

7. Расширяйте кругозор ребенка — выделите полчаса в день для активного поиска интересного. Предложите ребенку посмотреть видео. В этом случае повысить мотивацию также помогут «призы».

8. Чтобы ребенок активнее с утра включался в учебу, продумайте дневную одежду, которая будет создавать рабочий настрой. Если же школьник целый день будет ходить по квартире в пижаме, он не сможет мобилизовать силы, чтобы сосредоточиться на уроках.

9. Используйте время после прохождения дистанционных уроков для общения со своим ребенком. Читайте, играйте, смотрите фильмы, пеките пироги — делайте что угодно, но вместе.

10. И главное, сохраняйте спокойствие, адекватное и критичное отношение к происходящему. Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослых. Опыт родителей из других стран показывает, что всем потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, но это нормальный процесс. Ведите себя спокойно, сдержанно, отвечайте на вопросы детей о вирусе, но и не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков.

Каким образом можно преодолеть физическую утомляемость ребенка?

Физическая утомление у ребенка возникает довольно часто.

Как правило это происходит вследствие чрезмерной нагрузки на нервную систему ребенка, нарушения режима дня, недостаточного пребывания на свежем воздухе, высокой температуры или повышенной зашумленности помещения. Усталость сначала накапливается в нервных клетках организма, а потом переходит на мышечную утомляемость. Для преодоления утомляемости важно отследить условия жизни ребенка — домашнюю обстановку, атмосферу в школе, в детском дворе и внести коррективы в процесс обучения и воспитания.

Важно помнить, что утомление не возникает само по себе, а в следствии перегрузок нервно-психической деятельности, из-за несоблюдения гигиены и распорядка дня. В каждом возрасте продолжительность физической активности разная. Продолжительность занятий для ребенка старше 9 лет составляет 40-45 минут

Справиться с появлением быстрой утомляемости ребенка поможет выполнение этих рекомендаций.

1. Соблюдать режим дня.
2. Ежедневно гулять на свежем воздухе.
3. Проветривать помещение, в котором пребывает ребенок в течение дня.
4. Разнообразить деятельность ребенка.
6. Чередовать умственные и физические виды деятельности.
7. Не рекомендуется резко отрывать ребенка от занятия.
8. Нужно дозировать доступ ребенка к телевизору, компьютеру и различным игровым приставкам, заменяя их другими увлекательными играми.
9. Важно осуществлять разнообразие досуга ребенка — по возможности посещать занимательные и спортивные кружки, секции, ходить в цирк, зоопарк и др.

Правильный режим – главное условие сохранения здоровья. Благодаря соблюдению режима обеспечивается высокая работоспособность в течение дня.

Что такое цифровая образовательная среда?

В нашем современном мире мы часто встречаем высказывание Цифровая образовательная среда. **Цифровая образовательная среда (ЦОС)** — это совокупность программных и технических средств, образовательного контента, необходимых для реализации образовательных программ, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий, обеспечивающая доступ к образовательным услугам и сервисам в электронном виде.

Например, для школьников — это доступ к электронному образовательному контенту (МЭШ), обучение в цифровой среде, повышение интереса к учению с помощью электронных ресурсов, освоение образовательной программы, представление проектно-исследовательской деятельности, формирование осознанного выбора профессии на основании полученных цифровых компетенций (для подростка, например). Для родителей — это информирование в реальном времени об успеваемости ребенка, домашнее задание, оценки за сегодня, присутствие в школе.

Как организовать жизнь семьи в ситуации изоляции в период пандемии?

Жизнь семьи в ситуации изоляции, безусловно, сильно меняется. Вместо привычного быстрого темпа жизни, раз и сидение дома в четырех стенах. Правильно организовать режим дня подростка — это значит предусмотреть в его распорядке наличие всех видов деятельности, начиная с пробуждения и заканчивая сном, распределить их выполнение по времени, а также проследить, чтобы каждый из видов деятельности выполнялся регулярно.

В настоящее время в связи с введенными во многих субъектах Российской Федерации ограничительными мерами, направленными, прежде всего, на сохранение нашего здоровья, здоровья наших близких, многие ощущают на себе недостаток не только общения, но и любимых занятий. Постарайтесь по возможности не исключать из

режима дня подростка его любимые занятия. Пусть они остаются с ним, но только немного в другой (дистанционной) форме. Найдите для подростка такие платформы, которые будут интересны, а самое главное, доступны для его восприятия.

Во время пандемии сложно не только детям, но и родителям: они впервые оказались в ситуации, когда нужно день напролет работать, учиться и жить на общей территории. Научите планировать свой день: попросите их с утра, а лучше накануне написать, как можно более подробные планы дел и свободного времени (отдыха) с обозначением времени. Этот вариант можно использовать в дальнейшем на каникулах. Он очень помогает дисциплинировать подростка в «домашние» дни. Напомните ему еще раз

Заранее об отсутствии прогулок в расписании, выделении времени на работу и отдых. Придумайте правила «рабочего дня» и вечерние регулярные совместные игры. Создайте разные зоны в пространстве квартиры. Пусть у вас и подростка будет зона отдыха и рабочая зона. В рабочем пространстве не должно быть отвлекающих вещей. Все пространство должно настраивать на рабочий лад.

Что такое информационная безопасность и как этому научить ребенка?

Информационная безопасность - это состояние защищенности детей, при котором отсутствует риск, связанный с причинением информацией, в том числе распространяемой в сети Интернет, вреда их здоровью, физическому, психическому, духовному и нравственному развитию (Федеральный закон от 29.12.2010 г. № 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»). Такую защищенность несовершеннолетнему могут и должны обеспечить, прежде всего, значимые взрослые, то есть те взрослые, которые находятся в эмоциональном и доверительном контакте с ребенком, пользуются его расположением и несут за него ответственность. Зачастую информационную безопасность рассматривают как безопасность личных данных несовершеннолетних. Следовательно, действуя в социальных сетях и в Интернете самостоятельно, ребенку необходимо знать о потенциальных опасностях, потенциальном мошенничестве, способах онлайн-манипуляций и провокаций, а также о правилах предоставления информации о себе.

Также важно объяснить ребенку, что при возникновении подозрений о взломе аккаунтов, в случаях шантажа, преследования и травли, склонении к незаконным действиям в Сети ребенку не стоит решать проблему самостоятельно. Ваш ребенок должен знать, что всегда может обратиться за помощью ко взрослым и смело говорить о сложившейся ситуации.

При этом с организационной точки зрения родителям следует:

- разместить компьютер с доступом к сети Интернет в общей комнате;
- создать список запрещенных сайтов («черный список»);
- установить правила общения в Интернете: список контента, характеристик постов и фотографий, подписей геолокаций, а также тематик для оставления комментариев и высказывания своего мнения, которые запрещаются к просмотру и публикации в Интернете;
- интересоваться, с кем и о чем дети общаются посредством служб мгновенного обмена сообщениями, чтобы убедиться, что эти люди им знакомы;
- использовать средства блокирования нежелательного контента и фильтры для спама;
- научить подростков не выдавать в Интернете своего реального электронного адреса, не отвечать на нежелательные письма, не загружать незнакомые программы, не устанавливать настойчиво предлагаемые приложения и не открывать сомнительные ссылки.

Обезопасить ребенка Вы сможете, если:

- сами личным примером будете демонстрировать «здоровые» привычки в использовании Интернета;
- будете периодически обновлять собственные знания в области информационной безопасности и обсуждать их с подростком;
- систематически напоминать своему ребенку об опасностях раскрытия личной информации и информации о частной жизни;
- совместно будете осуществлять онлайн покупки, установку нового программного обеспечения и освоение новых электронных платформ.

Что делать, если у ребенка жалобы на травлю и преследование в социальных сетях?

С травлей и преследованием в школе сталкивается значительное число детей и подростков. Однако, травля в виртуальной среде – явление относительно новое, обладающее специфическими особенностями. Когда подросток переписывается в мессенджерах, пользуется приложениями социальных сетей, активно размещает свои личные материалы (посты, фото и видео) на канале Youtube, в Instagram и т.д., он не только раскрывает информацию о себе, но и предоставляет другим пользователям сети повод для насмешек, неблагоприятных постов и проявления агрессии. При этом особенностью Интернет-травли (или, как ее еще называют, кибербуллинга) является возможный перенос агрессивных выпадов в сторону ребенка из виртуального пространства в реальную жизнь и наоборот (когда травля в повседневной жизни переходит в онлайн форму). Поэтому советовать ребенку не

реагировать и не расстраиваться по поводу инцидентов онлайн не поможет решить проблему, а пассивное отношение даже может усугубить ситуацию.

Прежде всего, необходимо провести доверительную беседу с Вашим ребенком и объяснить, что любое целенаправленное преследование является уголовным преступлением, так как у каждого человека есть право на безопасность. Таким образом, преследователи и злоумышленники сразу переходят в категорию преступников, которым нельзя спускать с рук их преступления, а, наоборот, им необходимо противостоять, обезопасив себя от общения с ними.

Стоит обратить внимание подростка, что он, возможно, собственным поведением мог спровоцировать волну нападков, но при этом он не несет ответственности за действия других. Также в разговоре стоит рассмотреть возможные мотивы других людей, никак не связанные с личностью Вашего ребенка, проговорить, что обидчики часто сами неблагополучны, испытывают жизненные трудности или сами подвергались преследованию со стороны других людей. Нужно также объяснить ребенку, что действия злоумышленников только кажутся анонимными, в то время как, наравне с любыми другими пользователями, они оставляют «цифровые следы», по которым их можно найти и разоблачить.

Шагами по прекращению кибербуллинга могут быть:

1. Удаление нежелательных подписчиков из «друзей» в социальных сетях, занесение их в «черные списки» (также во многих сетях существует возможность «пожаловаться» на неблагонадежных и некорректных пользователей).

2. «Закрывать» аккаунты для свободного просмотра другими пользователями сетей, удалить такую личную информацию как отметки о геолокации, личные телефоны, точную информацию о посещаемых учебных и иных учреждениях, адрес проживания и т.д. В дальнейшем необходимо совместно с ребенком выработать правила по безопасному пользованию социальными сетями, проинформировать ребенка о потенциальных Интернет-рисках.

3. В случае если в Интернете ребенка преследуют одноклассники, то необходимо поставить в известность школьных учителей и школьного психолога, так как адекватный отпор и педагогически выстроенная работа с обидчиками не только пресечет дальнейшие негативные действия в отношении Вашего ребенка, но, поможет обезопасить других детей – потенциальных жертв виртуального и реального насилия.

Что делать, если ребенок много времени проводит с гаджетом и в социальных сетях?

Уход от реальности в виртуальное пространство, будь то компьютер, телефон или планшет – это достаточно распространённое явление среди современных подростков. И, на самом деле, не только среди подростков, но и среди взрослых. В целом мы видим, что современный человек очень много времени проводит за гаджетами – причём, это связано не только с работой, но и со свободным времяпрепровождением, особенно во время пандемии, когда непосредственное общение и передвижение оказались ограниченными. Поэтому, можно сказать, что взаимодействие с цифровыми устройствами является неотъемлемой частью нашей жизни. Причём здесь надо понимать, что даже, если Вы сами всячески стараетесь регулировать, то время, которое Вы проводите за гаджетами, то всё равно перед ребёнком огромное количество примеров, когда другие люди часами «сидят» в телефонах и планшетах – друзья, одноклассники, другие значимые люди. Так что в какой-то степени всем нам приходится мириться с тем, что определённую часть нашей жизни и наши дети, и мы сами проводим с гаджетами. Другой вопрос, что в какой-то момент количество начинает переходить в качество, и, если мы видим, что ребёнок постоянно «сидит в гаджете», если он стабильно предпочитает виртуальное общение другим видам досуга, а время, которое он проводит за экраном, постоянно увеличивается, то тогда, конечно, это повод задуматься и обратить на это внимание.

С чем же может быть связано чрезмерное увлечение гаджетами? Почему дети в подростковом возрасте все чаще «уходят» в виртуальное пространство?

Здесь может быть несколько причин и, в принципе, все они связаны с тем, что подросток не удовлетворён тем, что с ним происходит в реальной жизни. Эта неудовлетворенность может носить как объективный, так и субъективный характер. Объективная сторона дела связана с тем, что подростковый возраст – это очень сложный период, период перехода от детства ко взрослости, когда перед человеком стоят очень сложные задачи. В это время происходит половое созревание, разворачиваются разнообразные физиологические изменения, гормональная перестройка приводит к колебаниям настроения. В это время происходят и серьезные психологические изменения – устанавливается новая система отношений с окружающим миром, формируется система ценностей, выстраивается идентичность. Таким образом, перед ребенком стоит множество очень сложных задач, и противоречие данного возраста заключается в том, что, с одной стороны подросток хочет сам их решить, а с другой стороны – он не может этого сделать. Подросток стремится к сепарации, независимости от родителей, но при этом он как никогда нуждается в поддержке и понимании. И вот здесь вот очень важный и тонкий момент – родители должны очень чутко вести себя, деликатно предлагая подростку собственную помощь. Нравоучения, прямые замечания – все это нужно исключить, потому что эффект будет обратный. Подростку нельзя постоянно говорить – «перестань сидеть в телефоне, займись чем-то, хватит бездельничать». Такие слова в лучшем случае просто не будут восприниматься, а в худшем – будут восприняты в штыки и подросток будет делать назло. А что же тогда делать?

Во-первых, нужно стараться всеми возможными способами не терять контакт с подростком, всячески искать пути стараться вот с ним поддерживать отношения - интересоваться делами, увлечениями, проводить вместе время, что-то обсуждать, советоваться, спрашивать его мнение.

Во-вторых, нужно попытаться понять, чем подросток неудовлетворен – от чего конкретно он «убегает» в виртуальный мир? Возможно, ему скучно учиться? У него какие-то проблемы в школе/в коллективе? Может быть, это – первая любовь (ни в коем случае не нужно над этим смеяться или воспринимать эти проблемы как несерьезные – для подростков это крайне серьезно и болезненно!)

Таким образом, нужно сначала попытаться аккуратно и ненавязчиво понять, чем подросток расстроен, обеспокоен, чего ему не хватает, какая проблема перед ним стоит, которую он болезненно переживает внутренне и про которую не рассказывает. А затем уже можно попытаться ненавязчиво предложить какое-то решение этой проблемы, наметить план действий.

Уход в виртуальное пространство часто может быть связан с неудовлетворенностью реальной жизнью или какими-то проблемами, от которых подросток бежит в виртуальное пространство (сложности в учебе, буллинг). В первую очередь, нужно попытаться наладить с подростком контакт - всеми доступными способами, и пытаться понять, в чем основная причина его переживаний. А дальше уже можно попробовать совместными усилиями преодолеть проблему, ненавязчиво предлагая подростку помощь. Важно помнить, что с подростком нужно общаться как с другом – без нравоучений, жестких категоричных оценок и критики. В противном случае контакт будет потерян.

Что делать, если ребенок регулярно смотрит запрещённый контент или контент не по возрасту?

На сегодняшний день эксперты отмечают превалирование в Интернете деструктивного контента над положительным и стимулирующим к созиданию. **По законодательству РФ, полностью запрещенной к показу несовершеннолетним, является любая информация, которая может:**

- побудить подростка к нанесению вреда здоровью, к самоубийству, к насилию и жестокости по отношению к людям и животным;
- подтолкнуть подростка к наркомании, курению и алкоголизму, к проституции, нетрадиционным сексуальным отношениям, а также к созданию, распространению или просмотру порнографии;
- вовлечь подростка в азартные игры, бродяжничество и попрошайничество;
- спровоцировать у подростка национальную, классовую, социальную, расовую нетерпимость и неравенство, а также пропагандировать войну, терроризм и экстремизм.

Прежде всего, Вашему ребенку необходимо осознать, что просмотр деструктивного контента не только разрушительно влияет на его мировоззрение, образ мыслей и благополучие, но также делает его соучастником определенного рода преступных действий. Зачастую доверительные беседы с ребенком способны остановить просмотр запрещенного контента. В разговоре взрослому полезно выяснить причины возникшей увлеченности запрещенным контентом, важно совместно с ребенком определить и сформулировать внутренние мотивы, побуждающие к просмотру запрещенного контента. В случаях, когда какой-либо запрещенный контент навязывается извне (администраторами групп и сообществ в социальных сетях, старшими товарищами, шантажом или денежным вознаграждением), родителю желательно обратиться за помощью специалистов (например, к психологу или юристу).

Кроме того, немаловажным является анализ контента (фотографий, постов, комментариев и др.), который Ваш ребенок сам создает и выкладывает в сеть. Возможно, что формируемый виртуальный образ в социальных сетях провоцирует других пользователей на неадекватные или незаконные предложения, а компьютерные алгоритмы - на формирование определенного информационного «коридора».

В целях предотвращения дальнейшего столкновения с незаконным контентом в Интернете:

1. подростку следует знать и соблюдать правила безопасности при нахождении в виртуальном пространстве (например, не переходить по сомнительным ссылкам, не знакомиться онлайн с новыми людьми, не раскрывать о себе личную информацию в социальных сетях и т.д.);
2. родителям следует регулярно проявлять интерес как к реальной, так и к виртуальной жизни ребенка, интересоваться новыми хобби и увлечениями ребенка, а также контролировать деятельность ребенка в Интернете, например, посредством установки на гаджеты и компьютерные устройства специализированных фильтров, программ и приложений.

Сколько времени можно ребенку находиться у компьютера без вреда для здоровья?

Текущие рекомендации крупных мировых организаций детского здравоохранения предлагают родителям помочь ребенку младшего школьного возраста формировать здоровые правила и привычки по использованию цифровых технологий.

Рекомендуется согласовать дома правила, касающиеся использования технологий. Запреты и приказы приводят к негативным последствиям, поэтому лучше открыто обсудить с детьми возможные проблемы и риски и предложить им создать своего рода «семейный кодекс», который будет соблюдаться всеми членами семьи.

Такой «кодекс» должен основываться на общих принципах здорового образа жизни, в частности на необходимости физических нагрузок и качественного сна (9-12 часов в возрасте от 6 до 12 лет). Во избежание проблем с лишним весом рекомендуется контролировать, чтобы ребенок не ел во время просмотра экрана. Для обеспечения достаточного качества сна рекомендуется не использовать экраны за 60 минут до сна. Предлагается определить место для зарядки мобильных устройств на ночь, чтобы к ним не было доступа у подростков.

Родителям необходимо регулярно общаться со своими детьми об их онлайн-деятельности, обучать их безопасным привычкам, обсуждать приемлемое и неприемлемое поведение в онлайн-пространстве.

Родители должны сами подавать хороший пример детям в использовании цифровых средств (например, не смотреть на экран телефона при разговоре с кем-либо, не использовать цифровые устройства во время еды) и организовывать здоровый семейный досуг как увлекательную альтернативу экранному времени (например, чтение, игры на свежем воздухе, настольные игры, экскурсии, путешествия, спорт).

Рекомендуется обращать особое внимание на признаки Интернет-зависимого поведения подростков, например:

- неконтролируемость времени, проведенного в сети Интернет (невозможность вовремя прервать сессию, увеличение количества времени, проведенного в сети).

- чрезмерная радость от пребывания в Интернет-пространстве и, наоборот, подавленное состояние при невозможности использования сети Интернет.

- пренебрежение реальным общением с родственниками, друзьями.

- время отдыха/досуга видится как время, которое ребенок желает провести в сети Интернет.

- проявления агрессии.

- ребенок просит деньги, не говоря о том, на что ему они нужны, или сообщая, что это нужно для оплаты какого-либо ресурса в Интернете.

Если родитель всерьез обеспокоен чрезмерным увлечением подростка Интернетом, важно выразить свои чувства. Обсудить с подростком имеющиеся сейчас и возможные в будущем негативные последствия этого увлечения. Привести свои аргументы и выслушать его точку зрения. Если Вы чувствуете, что Ваши усилия не приносят положительного эффекта, а Интернет-зависимость ребенка сохраняется, то воспользуйтесь помощью специалистов.