

Уважаемые родители! Обращаем ваше внимание на то, что в России прогрессирует эпидемия наркомании и токсикомании. С каждым днем регистрируется все больше людей, употребляющих наркотики. Все шире становится список веществ, употребляемых для наркотического опьянения и токсикомании, все моложе жертвы пристрастия к наркотикам.

От наркотической беды не застрахован никто, и если ваш ребенок находится в какое-то время вне вашего внимания, то вам просто необходимо присматриваться к нему, чтобы вовремя заметить, "не подружились ли" ваш сын или дочь с наркотиками или одурманивающими веществами. **Ознакомьтесь с наиболее характерными симптомами**

возникающей проблемы:

В поведении:

- нарастающая скрытность ребенка, даже без ухудшения отношений с родителями;
- учащение "гуляний" и увеличение их продолжительности, особенно если они происходят в то время, которое раньше проводилось в семье или за уроками;
- появляются новые подозрительные друзья;
- частые телефонные звонки, особенно тем людям, которых Вы до сих пор не знали;
- склонность сочинять небылицы с целью объяснить или оправдать Ваш интерес к его (ее) поведению.

В настроении:

- резкие перепады, которые нельзя объяснить переменами в реальной действительности;
- волнообразность смены настроения: чаще всего оно плохое с утра и заметно улучшается после вечерней прогулки;
- неадекватные эмоциональные реакции: добродушие и вялость в скандале или, наоборот, раздражительность в спокойной ситуации.

В учебе, отношениях к занятиям:

- снижается успеваемость;
- падает интерес к учебе, увлечениям;
- появляются прогулы школьных занятий;
- бросает занятия в спортивных секциях, кружках.

В режимах сна и бодрствования:

- в течение дня отмечается сонливость, вялость, медлительность, а после вечерней прогулки выглядит бодрым, энергичным, готовым делать что угодно, но только не ложиться спать;

- залеживание в постели с утра – "просыпает" занятия в школе, постоянно опаздывает на уроки;
- спит на задней парте на первых уроках (если занимается в первую смену).

Во внешнем виде и проявлениях:

- неопрятность, неухоженность;
- предпочтение специфического стиля одежды: кожаные куртки с заклепками, массивные ремни с бляхами и т. д.;
- рубашки или блузки с длинными рукавами, даже в жаркую погоду;
- темные солнцезащитные очки, даже в отсутствие солнца;
- бледность кожи с землистым оттенком;
- покрасневшие мутные глаза, немного навывкате;
- узкие или, наоборот, широкие зрачки с отсутствием реакции на свет;
- замедленная речь с растягиванием слов, иногда бессвязное бормотание;
- пошатывание, спотыкание, нарушение координации;
- ссадины, синяки, порезы, расчески с целью скрыть следы уколов;
- сальные неухоженные волосы;
- воспаления по ходу вен;

В отношении к деньгам:

- постоянные просьбы денег;
- продажа из дома ценностей, в т. ч. книг, одежды, аудиовидеоаппаратуры;
- разговоры с приятелями о том, где достать деньги;
- появление денежных долгов;
- поиски возможностей "легко" заработать, пренебрежение для этого физическим трудом.

В аппетите:

- сниженный аппетит и, как следствие, похудение;
- неожиданные приступы аппетита, особенно после вечерних прогулок;
- предпочтение в еде сладкого и мучного.

Специфические находки:

- порошок (белый или желто-белый), упакованный в маленькие бумажные пакетики;
- темно-коричневая масса, упакованная в целлофан;
- зеленоватый порошок растительного происхождения, чаще в спичечном коробке;

- бумажки или денежные купюры, свернутые в трубочку;
- чайные, столовые ложки со следами подогревания на открытом огне;
- лекарственные препараты (димедрол, снотворные, успокаивающие) в таблетках или ампулах;
- папиросы "Беломорканал" и упаковки от них;
- шприцы и упаковки от них;
- разноцветные таблетки с выдавленными на поверхности картинками и символами;

Что же делать, если ваши подозрения начинают оправдываться?

- Во-первых, никакой паники!
- Продолжайте внимательно наблюдать, не демонстрируя чрезмерного подозрения.
- Не рекомендуем читать мораль, угрожать или наказывать.
- В то же время не слушайте никаких оправданий, объяснений и уверений, что это для "уроков химии (или биологии) в школе", что это "принадлежит другу".
- Проявите заботу и понимание, постарайтесь уговорить обратиться к специалисту-наркологу.
- Если ваш сын или дочь не хотят идти к специалисту, то необходимо настоять на этом. А если вы бессильны – обращайтесь за консультацией сами: к наркологу или в отдел предупреждения правонарушений несовершеннолетних. В любом случае пускать ситуацию "на самотек" – значит заведомо смириться с потерей ребенка.
- Не спешите сдаваться, выход есть!
- Оставайтесь спокойным: тревога и паника – плохие советчики.
- Доверительно поговорите с сыном или дочерью. Угрозы и шантаж сжигают "последний мост" между вами и вашим ребенком.
- Прежде чем что-то предпринять, проконсультируйтесь со специалистом: что делать? как уточнить, колется ребенок или курит? как убедить его пойти с вами на консультацию и начать лечение? как его контролировать? как с ним можно договориться?

Педагог-психолог лицея Петрухин В.В.

СЛУЖБА СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ





ШАГ №1. ПОНЯТЬ, ЧТО ТАКОЕ «ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ».

Впервые термин «интернет-зависимость» был использован американским психиатром Айвеном Голдбергом в 1994 году. В это понятие Голдберг вкладывал не медицинский смысл, как если бы речь шла о зависимости от наркотиков или алкоголя, а такое поведение, которое сопровождается низким уровнем самоконтроля, стрессом, вытесняет нормальную жизнь.

ПРОБЛЕМА В ЦИФРАХ

Итоги инициативного всероссийского опроса ВЦИОМ. Проведен 21-22 сентября 2013 года. Опрошено 1600 человек в 130 населенных пунктах в 42 областях, краях и республиках России. Статистическая погрешность не превышает 3,4%.

- 22% россиян признают, что проводят в интернете слишком много времени. О том, что долго не обходятся без общения в социальных сетях, сообщают 16%.
- каждый пятый респондент (19%) сообщает, что много времени проводит за просмотром телевизора или используя мобильный телефон/смартфон.
- 48% из них склонны признаваться, что слишком много времени проводят, блуждая по просторам Сети, а 34% - что засиживаются в социальных сетях.

ШАГ №2. ЧЕСТНО ОТВЕТИТЬ НА ВОПРОС: ПОЧЕМУ ИНТЕРНЕТ СТАНОВИТСЯ «ВЕРНЫМ ДРУГОМ» ДЛЯ ПОДРОСТКОВ (И НЕ ТОЛЬКО...)?

- ...Он *(Интернет) не жалуется, не читает нотации, не ругается и не учит жить. В Интернете подросток может найти любую интересующую его информацию, тогда как некоторые родители порой не могут уделить ребенку и пяти минут своего внимания.
- По данным исследователей, 91% интернет зависимых находятся в Интернете, в основном, ради общения. Зачастую ранимые, страдающие неуверенностью в себе, ищущие безопасного общения люди обращаются к Интернету...
- У многих из них в основе **интернет-зависимости** лежит одиночество, отсутствие других вариантов времяпровождения.
- Привлекает и то, что можно уйти от реальных проблем, от эмоциональных и житейских трудностей.

ШАГ №3. ОПРЕДЕЛИТЕ ВИД ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

1. **Информационная интернет-зависимость (онлайн серфинг)**, или непреодолимая нужда в постоянном потоке информации, заставляет человека бесконечно путешествовать по Сети.
2. **Игровая зависимость. Это когда человек подсаживается и не может оторваться от онлайн игр.** Почему люди начинают играть в онлайн игры? ...Заполнить пустое место, образовавшееся в его жизни, кто-то просто от скуки,... добиться превосходства, не тратя на это больших усилий. Например, в тех же социальных сетях, на сайтах и форумах, где пользователи сравниваются по рейтингу (какие-то баллы и уровни за активность, виртуальные деньги, количество друзей и т.д.). Это также связано с **азартными онлайн-играми**, которые напоминают обычное пристрастие к игре на деньги.
3. Еще одной разновидностью интернет-зависимости является так называемое **киберсексуальное влечение** – это навязчивая тяга к просмотру порнофильмов в Сети.

ШАГ №4. НАБЛЮДАЕМ И ФИКСИРУЕМ ПРИЗНАКИ, КОТОРЫЕ МОГУТ УКАЗЫВАТЬ НА ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТЬ:

- Когда приходите домой, первое, что делаете — идёте к компьютеру и включаете его.
- Вы всё больше времени проводите за компьютером (более 2-х часов в день).
- Убеждаете окружающих, ведете с ними переговоры о необходимости ещё побыть в Интернете (завершить игру, «...*очень важную работу*...»).
- Скачиваете игры или просите об этом других.
- Виртуальные друзья вытесняют реальное общение из жизни, сужается сфера общения, больше свободного времени проводите дома за компьютером (в социальных сетях...).
- Начинаете терять интерес к реальной жизни.
- Замечаете, что начались проблемы со сном (трудности засыпания и пробуждения).
- Мало интересуется собственный внешний вид (небрежность в одежде, неаккуратность...).
- Пропускаете приём пищи, чтобы не отрываться от компьютера.

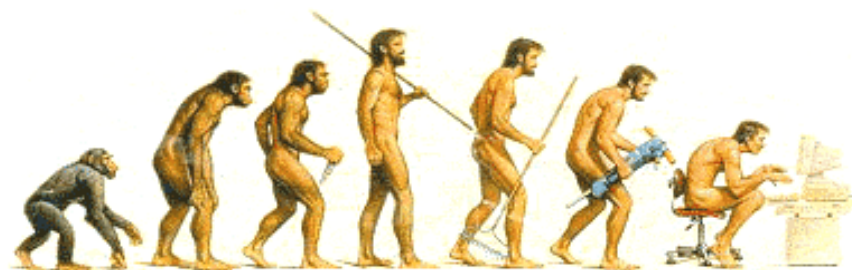


ШАГ №5. ИЗБАВЛЯЕМСЯ ОТ ИЗЛИШНЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ:

- Составьте список с перечнем оснований, из-за которых подростку (или вам) стоит ограничить использование Интернета.
- Прежде чем заходить в Интернет, четко определите, что вам нужно. Если ничего не нужно, в Интернет лучше и не заходить.
- Запланируйте, сколько времени вы будете находиться в Интернете. Нормой считается 1-2 часа в день (!).
- Не употребляйте пищу, сидя за компьютером, так вы сможете отвлекаться от онлайн режима.
- Найдите замену игре в реальном мире. Если подросток (или взрослый) и дня не может прожить без «стрелялок», попробуйте его (свои) силы в пейнтболе или чаще посещайте тир. Так вы снимите не только психологическое, но и физическое напряжение, а полученные эмоции будут гораздо ярче. Масса интересных занятий, в частности спортом, туризмом позволят подростку (и не только) пережить разнообразные острые ощущения, натренировать тело и нормализовать его психическое состояние.
- Узнайте, что интересует подростка в данной игре, какова её цель (миссия). Это поможет вам понять, каких нереализованных желаний и переживаний не хватает подростку в реальной жизни.
- Кроме того, оценивая пользу или вред конкретной игры, нельзя заикливаться только на одном каком-то параметре. Например, некоторые игры развивают логическое мышление. Но попутно они развивают и тщеславие, и раздражительность, и чувство зависимости. *Что будет большим благом для подростка (для вас)?*
- Ищите только нужную и полезную вам информацию. Используйте всемирную сеть для приобретения необходимых и важных навыков (например, для изучения английского языка или для обучения быстрой печати и т.п.) и получения информации, имеющей практическое значение.
- Если вы решили избавиться от интернет-зависимости, вам следует **отрегулировать режим вашего сна.**
- Самый эффективный способ борьбы с интернет-зависимостью — вернуться в реальную жизнь и **забыть о существовании интернета хотя бы на несколько дней.** Где вход, там и выход!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ИЗЛИШНЕЙ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ?



Разработана на основе материалов СМИ, Интернет-публикаций

ППМС-центром «ИТШ №777»

Педагог-психолог лица
Петрухин Владимир Викторович (каб.336)

2020 г.



Даже если вы уверены, что ваш сын не станет Шумахером или Бэкхемом, а дочка не повторит судьбу Алины Кабаевой, помочь им в физическом развитии в любом случае нужно. То, что движение детям необходимо, - это ясно. **Но как выбрать тот вид спорта, который принесет ребенку максимальную пользу? Чем руководствоваться при выборе спортивной секции?**

Как выбрать тот вид спорта, который принесет ребенку максимальную пользу? Чем руководствоваться при выборе спортивной секции?

Определяющими критериями для вас должны стать не только удобное расположение спортивной школы, ее престижность и рекомендации знакомых, но прежде всего возраст и характер вашего ребенка. Ведь спортом будет заниматься он, а не вы. Стоит отложить в сторону родительские амбиции, интересы и попытки записать ребенка в какую-то секцию только потому, что когда-то вы сами туда ходили. Дети не анализируют особенности своей нервной системы, они выбирают вид спорта интуитивно. Непоседа вряд ли попросит записать его в шахматную школу, а спокойный, застенчивый ребенок не пожелает гонять в футбол. Считается, что в пять лет ребенок уже может вполне осознанно сделать выбор. Если вы не хотите, чтобы он занимался спортом «из-под палки», прислушайтесь к его желаниям и к рекомендациям специалистов.

КОМАНДНЫЕ ИГРЫ (футбол, баскетбол, гандбол, волейбол, хоккей и др.). Этот вариант лучше всего подойдет открытым для контакта, общительным детям.

Обычно в командные игры берут детей лишь с 5-6-летнего возраста. Все дело в том, что до этого возраста ребенок способен играть лишь за себя. Даже если вы как следует объясните ему правила игры, он уже через пять минут начнет отбирать мяч у игрока своей же команды. До умения играть в команде надо дорасти.

ВОДНЫЕ ВИДЫ СПОРТА. Эта стихия подходит всем без ограничения. Даже малыши, еще не научившиеся ходить, могут начать постигать спортивные азы в местном бассейне. Отправляя своего ребенка в секцию плавания, водного поло, прыжков воду, родители могут быть уверены, что у их ребенка не будет проблем с осанкой и дыханием. Что уж говорить о роли закаливания! Учить ребенка плавать без круга можно уже с 2,5-3 лет.



ГИМНАСТИКА. Ее не зря называют матерью всех спортивных занятий. Гимнастика может стать первой ступенью в занятиях любым видом спорта. Она развивает практически все: осанку, координацию, мышцы, стройность, грацию, характер. Особенно гимнастика популярна среди девочек. Начинать тренировки можно уже с 3 лет.

ТЕННИС. Прекрасно развивает все группы мышц, совершенствует координацию движений, а также помогает выработать у ребенка упорство и настойчивость. Правда, теннис не самый дешевый вид спорта, да и пренебрежения он не терпит. Для серьезного овладения техникой нужно заниматься 2-3 раза в неделю в маленьких группах (не более 4-5 человек), время от времени также необходимы индивидуальные тренировки. Обычно теннисом начинают заниматься с 6 лет.



ТАНЦЫ. Самый простой и безопасный путь приобщения ребенка к спорту. Обычные танцы очень полезны для общего развития. Определенных рекомендаций по возрасту здесь нет, все зависит от вида танцев. Некоторые специалисты утверждают, что чем раньше ребенок начнет учиться красиво двигаться под музыку, тем лучше. Кстати, танцы помогают избавиться от излишней застенчивости.

ШАХМАТЫ. Если речь идет о знакомстве с этой игрой доступной для малыша форме, то начать можно и в 3 года. Если же вы заинтересованы в результате, то придется подождать, он появится не раньше, чем ребенку исполнится 6-7 лет. Шахматы требуют абстрагирования, стратегического мышления, планирования, а эти качества обычно появляются на седьмом году жизни.



ФИГУРНОЕ КАТАНИЕ, КОНЬКИ, РОЛИКОВЫЕ КОНЬКИ. Фигурное катание – один из самых зрелищных, красивых и в то же время травматичных видов спорта. Требуется от участников дисциплинированности, настойчивости, помогает развивать мышцы рук и ног, грацию, координацию движений. Выпускать ребенка на каток (или асфальт, если речь идет о «роликах») лучше в 5 лет. Не забудьте про шлем, наколенники и налокотники.



БОЕВЫЕ ИСКУССТВА (самбо, дзюдо, карате, ушу, айкидо и др.). В последние десятилетия эти виды спорта приобрели особую популярность. Они развивают координацию движений, мускулатуру, учат быстро реагировать и правильно нападать. Девочки занимаются боевыми искусствами с не меньшей охотой, чем мальчики, и выбирают такие секции не только драчуны и забияки, как можно было предположить, но и ребята поспокойнее. Занятия следует начинать с 5-6-летнего возраста.



КАПОЭЙРА. Новый, модный и весьма экзотичный вид спорта. Капоэйра – это не только вид афро-бразильского спортивного единоборства, это синтез боевых искусств с танцами. Стиль капоэйриста в борьбе – постоянное движение, ведь, как известно, в движущуюся мишень попасть труднее, чем в неподвижную. А двигаться лучше и приятнее под музыку. Занятия капоэйрой можно начинать с 6 лет.

Выбирая спортивную секцию для вашего ребенка, не сбрасывайте со счетов его склонности и не пытайтесь на свое усмотрение «улучшить» его. Если ребенок, проведя в секции несколько месяцев, вдруг решительно откажется это делать, не упрекайте его, не давите, а попытайтесь выяснить причины его отказа. Возможно, дело не в футболе или гимнастике, а в тех отношениях, которые сложились внутри группы. Для ребенка это имеет большое значение, ведь для него спорт – это не только занятия, но и игры, общение.

ПОМНИТЕ: спорт должен быть в радость. Помогите своему ребенку почувствовать эту радость, и тогда спорт принесет огромную пользу его здоровью.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«СПОРТ, ВОЗРАСТ И ХАРАКТЕР.

КАК ВЫБРАТЬ ДЛЯ СВОЕГО РЕБЕНКА

ЛУЧШЕЕ?»



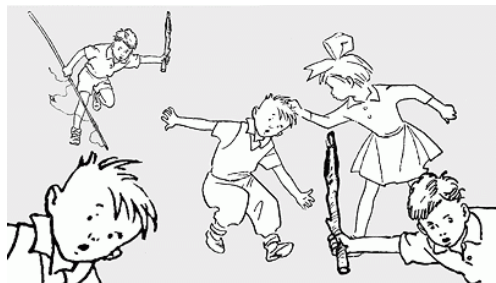
Разработана на основе материалов СМИ, Интернет-публикаций
социально-психологической службой

ГБОУ «ИТШ№777» Санкт-Петербурга»

Психолог

Петрухин Владимир Викторович (каб.336)

Почему ваш ребенок агрессивен?



Можно выделить три основных источника агрессивного поведения ребёнка:

1. Чувства страха, недоверия к окружающему миру, угрожающие безопасности ребенка;
2. Столкновение ребенка с невыполнением его желаний, запретами на удовлетворение определенных потребностей;
3. Отстаивание своей личности, территории, обретение независимости и самостоятельности.

В действительности агрессией принято называть такую активность, цель которой - разрушение чего-либо.

Чаще всего ребенок бывает агрессивным из-за психологических проблем, с которыми он не справляется. При этом за агрессивным поведением могут стоять разные причины.

Усталость. У детей из неблагополучных семей часто разбалансированы нервные процессы: когда такие дети устают, их возбуждение начинает нарастать. От этого они устают еще больше, и дело кончается срывом.

Совет: Если ребенок склонен к перевозбуждению, все подвижные игры прекращайте за 2 часа до сна. Полезен теплый душ и дневной отдых (особенно летом).

Негативное самовосприятие: «Я плохой, и я веду себя как плохой». Но, ведя себя плохо, такие дети крайне болезненно реагируют даже на мягкую критику. Она звучит для них как "ты плохой". **Совет:** Одно из средств против этого – «Я-сообщение». Нужно говорить не «Ты меня убиваешь, когда так делаешь», а «**Мне очень плохо, когда ты так делаешь**»; не «ты мешаешь», а «Знаешь, всем детям плохо, когда ты шумишь». Т.е. **реагировать не на личность, а на конкретный поступок и помочь ребенку это понять.**

Страх (как «защитная агрессия»). Если ребенок имеет негативный опыт отношений с людьми, он может заранее защищаться, стараясь предупредить ситуации, чем-то напоминающие ему то, что с ним уже было.

Реакция на запрет взрослых, на ограничение личной свободы, на ситуацию, когда ребенок не получает то, что ему нужно. **Совет:** Объясните ребенку причину запрета. Если желание ребенка просто несвоевременно, можно предложить ему какой-нибудь компромисс («Мы сделаем это, но позже»).

Требование внимания. Дети, на которых не обращают внимания, которые испытывают недостаток любви родителей (это и в благополучных семьях бывает), как бы говорят: «Ах, так? Ты меня не замечаешь? Ну, я тебе не дам о себе забыть!». Для них важен любой знак внимания, даже негативный.

Совет: Не стоит говорить: "Хороший мальчик" или: "Хорошая девочка". Дети часто не обращают на это внимания. Лучше сказать: «Ты доставил мне огромное удовольствие, когда поделился со своим младшим братом, вместо того чтобы драться с ним. Теперь я знаю, что могу доверить тебе уход за ним».

Так называемое «требование границ», когда агрессия - это сигнал взрослым: «Я не могу справиться с собой, остановите меня!». Ребенок еще не может разобраться в своих сложных

чувствах, сильном внутреннем конфликте, но он нуждается в том, чтобы эти внутренние противоречия выплеснуть. В глубине души ребенок понимает, что ведет себя плохо, и на самом деле ищет того, кто бы его остановил, кто бы сделал это за него. **Комментарий:** Для детей очень важно, чтобы взрослые справлялись с их агрессией, потому что тот, кто тебя защитил от себя самого, сможет защитить тебя и от внешних опасностей.

Социальное научение (пример взрослых, кино или мультипликационные герои и т.д.). Ребенок, с которым жестоко обращались, может повторять эту поведенческую модель: «Как обращались со мной, так я буду обращаться с другими». Если ребенок жил в семье, где постоянно дрались, кричали друг на друга, то он будет делать то же самое, уже находясь в другой среде. Если ребенок часто смотрит боевики, он усваивает пример всепобеждающего супермена, для которого не существует никаких законов.

Проявление жажды власти. Дети с нарушенными привязанностями, которые научились выживать, нападая на всех и нарушая все правила, вдруг понимают, что это очень приятно - быть главным, сильным, когда тебя все слушаются и все боятся. **Совет:** Чтобы работать с таким ребенком, нужно завоевать авторитет. Значимыми для него являются справедливость и сила. Когда ваш авторитет доказан, нужно уметь вовремя твердо сказать ребенку: «Я не позволю тебе этого делать».

ПОМНИТЕ:

1. Основная причина детской агрессии - неудовлетворенная потребность в любви.
2. Хорошее наказание - то, которое помогает ребенку расти.

Психолог школы

Петрухин В.В.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «Почему ваш ребенок агрессивен?»

Конструктивное общение с трудным подростком (редактировать)

1. Обратитесь к ребенку по факту задержания в форме «я – высказывания» («Я узнала», «Мне сообщили из КДН, что ты был задержан...»). Дайте понять, что такое поведение не прошло незамеченным, опишите его.
2. Выразите свои чувства по этому поводу («Я чувствую, что...», «Я огорчена, обеспокоена» и т.д.).
3. Укажите на возможные последствия такого поведения, как Вы их видите («Это, на мой взгляд, может привести...»).
4. Выскажите свои мысли по данному поводу («Я думаю, считаю...»; «Мне кажется...»; «По – моему...»; «На мой взгляд...»).
5. Дождитесь обратной связи, дайте опровергнуть или подтвердить Ваши мысли. Будьте готовы к различным реакциям подростка: кричит, молчит, опровергает, обвиняет, - работайте с ним!
6. Выставьте требования домашней конституции («Я собираюсь предпринять (указать) меры»).
7. Выразите желание, что следовало бы сделать («Я хочу, чтобы ты бросил пить, но решение за тебя принимать не могу»). Т.о. Вы передаете ответственность за его поведение ему самому.
8. Напомните, что Вы готовы помочь, если он захочет этого («Чем я могу помочь тебе?»). Предоставьте инициативу ему. Помогайте, а не овладевайте всей ситуацией.

9. Выразите свою уверенность в том, что он примет верное решение, непосредственно относящееся к его жизни, сохраняющее ее («Я верю, что в следующий раз ты поступишь по – другому »).
10. Выразите свои чувства по поводу этого разговора, подчеркните важность таких моментов для Вас («Я рада, что мы с тобой поговорили»; «Спасибо, что ты меня выслушал»; «Мне было очень важно (трудно) поговорить с тобой на эту тему»).
11. Не стоит: ругать, обвинять, задавать вопросы «почему?», игнорировать, делать так, чтобы подросток испытывал чувство вины, выяснять причину, уличать.

Психолог школы

Петрухин В.В.

Основные причины снижения успеваемости

1 Причина. Особенности характера: медлительность, быстрая утомляемость, несобранность, трудность переключения внимания с одного вида деятельности на другой, рассеянность и т.д., что делает затруднительным успешное и активное освоение школьного материала.

2 Причина медицинского плана: соматическая ослабленность, нейродинамические, двигательные нарушения, расстройства психоневрологической сферы и т.д.

Возможное решение: соразмеряйте собственные требования с возможностями (способностями) ребенка.

3 Причина - чувство страха перед школой. Правило: Учитывать индивидуальные особенности ребенка, выяснить, что именно (какая ситуация) вызывает страх. Способствовать развитию благоприятного микроклимата в классе.

4 Причина - особенности подросткового возраста. Заявления типа «...не хочу учиться, а хочу...» зарабатывать деньги, жить в своё удовольствие, развлекаться т.д. иногда делаются ради того, чтобы **нащупать границы своих полномочий в семье, классе,...обществе и постараться их расширить.**



5 Причина - Плохая успеваемость часто бывает следствием недостатка силы воли. Порой подросток даже ругает себя за лень, слабость характера, но толку от этого бывает немного (он только снижает свою самооценку), поскольку причина слабоволия лежит обычно глубже уровня «захотел и сел за уроки». **Правило:**

Научить ребёнка управлять собой, обуздывать лень, причём без внешнего давления. Взрослость - это и есть умение управлять собой. **Родители сами иногда становятся дезорганизующим фактором,** когда по неуважительным поводам разрешают не ходить в школу, пропускать уроки, возвращаются с детьми из отпуска не к 1 сентября, создавая у детей отношение к школе как к чему-то необязательному.

6 Причина. Отсутствие режима дня и нежелания трудиться. У ребёнка, жизнь - как Бог на душу положит: обед - когда захочется, просмотр телевизора - без оглядки на часы, уроки - когда мама выйдет из себя.

7 Причина: эмоциональный дефицит. Вообще недостаточный контакт ребёнка и взрослых препятствует активному усвоению основных норм и правил, по которым живут люди. Много душевной энергии **отнимает тяжёлая, напряжённая атмосфера** в семье, частые конфликты, даже просто постоянное несогласие родителей друг с другом.

8 Причина: различие взглядов отца и матери на учение ребёнка.

Правило: (ограничения, требования, запреты,) должны быть согласованы взрослыми между собой.

9 Причина: заниженная самооценка подростка. Правило: Человеку нужно, что бы его любили, понимали, признавали, уважали; что бы он был кому-то нужен и близок; чтобы у него был успех в делах, учебе, на работе; чтобы он мог себя реализовать, развивать свои способности, самосовершенствоваться, уважать себя.

10 Причина - не соблюдение баланса «похвала - осуждение». М. Литвак в книге «Если хочешь быть счастливым» сообщает о данных, полученных учёными в ходе практических экспериментов. Их результаты говорят о том, что для благополучного существования человека нужно, чтобы раздражители, вызывающие положительные эмоции, составляли 35 процентов, вызывающие отрицательные эмоции - 5 процентов, а эмоционально нейтральные - 60 процентов.

11 Причина: превышение разумного порога строгости родителей по отношению к отпрыску, нагнетание обстановки вокруг его учебных дел, приготовления уроков меняет эффект воздействия на него с плюса на минус. **Правило:** Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.

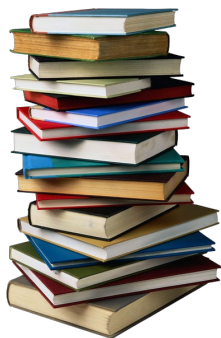
12 Причина: хуже обычно учатся выходцы из семей, где **не сложился культ знаний,** поиска истины. Трудно побудить ребёнка прилежно учиться, если родители **не показывают пример трудолюбия.**

13 Причина: родители не приучили ребёнка с малолетства преодолевать трудности. Правило: Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему.

14 Причина: не способствует хорошей успеваемости **слабый контакт родителей и учителей.** Существует родительский миф: дети учатся в младших классах, благодаря исключительно усилиям родителей, а в среднем звене должны учиться сами.

Правило: регулярно поддерживайте контакт с учителями -это поможет вам выявить возникшие проблемы в начале и тем самым своевременно оказать помощь вашему ребенку.

15 Причина: причиной отказа посещать школу может стать **преследование ребёнка одноклассниками.** Преследование кого-то из детей иногда начинается с негативного отношения к ребёнку учителя, если он больше заботится о своём авторитете среди учеников и об управляемости класса, чем о психологическом самочувствии отдельных ребят.



Правило: Родителю, совместно с классным руководителем, нужно оказать помощь подростку выстроить стратегию поведения с одноклассниками.

16 Причина: немалое значение имеет **программа школьного обучения.** Для того, чтобы ребёнок, а потом подросток охотно ходил в школу, он должен ясно представлять, что она ему даёт, зачем ему нужны те знания, которые он получает. Чем

чаще он будет осознавать «это мне в жизни пригодится», чем больше будет практического материала, дающего ответ юному гражданину, как жить в современном мире, тем больше вероятность, что он в школе останется до конца.

Итак, вы узнали возможные причины снижения интереса к учебе у детей.

Известный педагог-новатор М. Щетинин говорил: «Мы ставим целью не столько обучить ученика, но поставить его в позицию активного создателя себя и других... Ученику невозможно не дышать перспективой».

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ПЕДАГОГОВ

16 ПРИЧИН, ЧТОБЫ НЕ УЧИТЬСЯ ИЛИ КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРУДНОСТИ



**Разработана на основе материалов СМИ, Интернет-публикаций
социально-психологической службой
ГБОУ «ИТШ№777» Санкт-Петербурга»**

Психолог
Петрухин Владимир Викторович (каб.336)

Как темперамент влияет на результативность обучения ребенка?

Давайте в этом разберемся.

Холерик

Как правило, холерики - это энергичные и подвижные, страстные и увлеченные люди. Они способны полностью отдаваться любимому делу, тратя на него все свои силы и энергию. Действует холерик резко, порывисто и порой чересчур энергично. Такой человек склонен к резким, иногда немотивированным переменам настроения, может быть слишком агрессивным по отношению к другим, «вспыхивает» из-за любой мелочи. Неудачи холерики переживают очень эмоционально и «тяжело», негативно реагируют на критику.

Особенности обучения

У детей-холериков в школе могут возникать проблемы с поведением из-за излишней активности и неусидчивости, бурного реагирования на неудачи и критику. **Чтобы их обучение было максимально эффективным необходимо:**

- Увлечь ребенка, вызвать интерес к предмету.
- Не загружать его однообразной и монотонной деятельностью, а давать различные задания.
- Научить адекватно оценивать свои возможности, чтобы неудачи не приводили к бурным негативным реакциям.
- Поговорить с учителем и попросить его излишне не критиковать ребенка, а в случае крайней необходимости делать это мягко и в индивидуальном порядке (то же касается и критики со стороны родителей)
- Разбивать работу на блоки и давать время на отдых, если нужно выполнить слишком много
- Не проявлять бурных положительных/отрицательных эмоций в общении со школьником, так как холерики легко «заражаются» ими
- Переключить внимание ребенка на что-то другое, если вы чувствуете, что возникло эмоциональное напряжение, которое может привести к «взрыву».

Сангвиник

Люди-сангвиники очень энергичны, подвижны, обладают повышенной работоспособностью. Как правило, они находятся в приподнятом настроении и склонны реагировать смехом на различные жизненные ситуации. Их движения очень живы и стремительны, речь быстра, а мимика очень подвижна и разнообразна.

Для человека с таким типом темперамента очень важны новые впечатления, и он будет стремиться постоянно получать их любым доступным способом. Такие люди очень общительны, легко вступают в контакт с другими. В некоторых случаях данный темперамент приводит к поверхностности интересов, недостаточной сосредоточенности на каком-то предмете, чересчур поспешным действиям. Сангвиники легко переживают неудачи, на критику реагируют спокойно и с юмором.

Особенности обучения

Проблемы в обучении у детей-сангвиников могут возникать из-за неусидчивости, поверхностности интересов, недостаточной сосредоточенности на предмете и жажды новых впечатлений. **Избежать этого позволит:**

- Заинтересованность ребенка в предмете: лучше всего разбавлять материал интересными примерами, шутками и прочее
- Разнообразие задач и отсутствие монотонности деятельности
- Адекватные похвала и критика
- Обеспечение ребенка-сангвиника постоянной активной деятельностью (например, в перерыве между выполнением домашнего задания сделать физкультминутку)
- Разбиение большого задания на ряд маленьких (необходимо для более полного сосредоточения на каждой части и более успешного выполнения)
- Проверка выполненного домашнего задания родителями, так как сангвиники могут часто допускать ошибки из-за невнимательности и спешки
- Совместное выполнение домашних, просмотр обучающих телепередач, чтение интересной книги и прочее.

Флегматик

Флегматики отличаются завидным спокойствием в любых ситуациях, медлительностью характерной как для движений, так и для речи, тусклостью и невыразительностью мимики. Такие люди не склонны к переживанию сильных эмоций, остаются невозмутимыми практически всегда, их настроение отличается ровностью. Человек с данным типом темперамента привержен постоянству во всем, поэтому ему очень нелегко переключаться с одного типа деятельности на другой и приспосабливаться к изменившимся условиям среды, он будет длительное время включаться в новую ситуацию.

Иногда у таких людей может формироваться бедность эмоционального реагирования, вялость и отстраненность, склонность выполнять стереотипные действия. На неудачи и критику флегматики реагируют спокойно, и порой кажется, что это совсем их не трогает, что не так уж далеко от истины.

Особенности обучения

Дети-флегматики могут испытывать трудности в обучении из-за сложностей в приспособлении к новым ситуациям, излишней медлительности и приверженности стереотипным действиям. **А поможет им следующее:**

- Постепенное, а не быстрое включение их в работу – не требуйте от школьника немедленного ответа на вопрос или молниеносного выполнения задания

- Обеспечение ребенку достаточного количества времени на адаптацию к новым условиям, а также на обдумывание, выполнение и проверку задания
- Объяснение, что от него требуется в процессе выполнения деятельности
- Формирование уверенности в себе и умения общаться и взаимодействовать с другими людьми
- Снижение влияния различных отвлекающих факторов при выполнении школьником домашнего задания (разговоры, телевизор, музыка и прочее).

Меланхолик

Людей с меланхоличным темпераментом можно охарактеризовать как спокойных, медлительных и сдержанных. Они глубоко переживают происходящие события, но очень редко показывают это. По их речи и мимике часто невозможно понять, что же именно они испытывают в данный момент. Движения меланхоликов лишены порывистости, отличаются некоторой замедленностью.

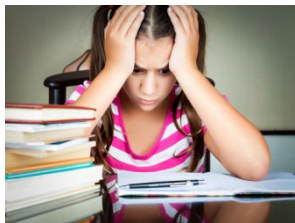
Как правило, эмоции меланхоликов носят отрицательный характер, они с опаской относятся ко всему новому. В некоторых случаях меланхолики могут казаться замкнутыми и отчужденными, у них также может сформироваться боязнь всего нового и необычного (иногда даже боязнь новых людей). Неудачи они переживают довольно тяжело, но не всегда показывают это. Критика, особенно необоснованная и высказанная в грубой форме, может глубоко ранить меланхолика, привести к эмоциональному срыву.

Особенности обучения

Помешать успешному обучению меланхоликов может их медлительность и утомляемость, сложность переключения между различными видами деятельности, негативная реакция на неудачи и критику. *Сделать обучение таких детей более успешным позволит:*

- Постепенное, а не быстрое включение их в работу – не требуйте от школьника немедленного ответа на вопрос или молниеносного выполнения задания.
- Формирование уверенности в себе и собственных силах.
- Частая похвала. Необходимо найти в деятельности ребенка плюс, обратить на это его внимание и похвалить.
- Создание доброжелательной атмосферы.
- Разговор с учителем и просьба излишне не критиковать ребенка, а в случае крайней необходимости делать это мягко и в индивидуальном порядке (то же касается и критики со стороны родителей!).
- Разбиение работы на блоки, возможность взять паузу и передохнуть, если нужно выполнить слишком много.
- Обеспечение ребенку достаточного количества времени на обдумывание, выполнение и проверку задания.

РЕБЕНОК СЛИШКОМ ЗАГРУЖЕН!



Современные дети настолько загружены, что у них часто не остается свободного времени. Неспособность справиться с нагрузкой снижает мотивацию к обучению, стимулирует позицию "избегания неудач". Особенно это проявляется в подростковом возрасте!

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ. В первую очередь, нужно оптимизировать учебную нагрузку и занятость ребенка. Для младшего школьника это минимум два часа свободного времени в день. Пусть ребенок в это время рисует, играет с кошкой, наряжается в мамино платье, лечит плюшевых зверей или просто наблюдает за полетом мухи.

РЕБЕНОК ЗАПУСТИЛ ПРЕДМЕТ!

Следующая причина, по которой дети часто не хотят и даже не могут учиться, — это незнание. Чаще это проявляется в старшем возрасте, когда в школе начинаются более сложные предметы. Дети запускают математику, физику или химию, они не понимают, что происходит на уроке или как надо делать домашнее задание.

Он может делать вид, что занимается, а на самом деле он будет смотреть в окно, тайком играть на телефоне и всячески саботировать работу и в классе, и дома.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ. Надо четко понять, что ребенок сам не справится. И все эти «Давай учись», «Ты что, не понимаешь? Тебе экзамен сдавать» — совершенно бесполезны. Когда ребенок ничего не знает, никакие нравоучения и назидания не помогут.

Подумайте, что конкретно нужно подтянуть в том или ином предмете, в котором ваш ребенок «плавает».

Если нам самим это сложно, можно на некоторое время нанять репетитора.

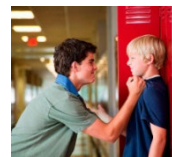
Как только ребенок начинает хоть что-то понимать, интерес, как правило, возвращается. Здесь очень важны позитивные эмоции, вера в силы ребенка, чувство радости от первых, пусть и небольших, побед.

ПЛОХОЙ КОНТАКТ С УЧИТЕЛЕМ!

Это чаще всего особенность младшей школы, где критически важна личность учителя и контакт с ним.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ. Действуйте в интересах ребенка, но рассматривайте конфликт с разных позиций: что хочет учитель, что хочет ребенок, что хотите вы? В чем ваши позиции могут совпадать? Важно понять причины неприязни, объяснить ребенку, почему учитель может так реагировать на него?

Помогите ребенку наладить общение с учителем, сами объясняйте педагогу некоторые особенности своего ребенка, договаривайтесь о том, кто что будет делать, чтобы конфликт не разрастался. Но если вы видите, что это тщетно, значит, надо менять класс или школу.



ТРАВЛЯ В КЛАССЕ!

Если в классе плохая атмосфера, ребенка дразнят и обижают, то учиться ребенку будет сложно. Причем плохие отношения со сверстниками могут возникнуть в любом возрасте. Основные симптомы напряженной ситуации: заикание, нервные тики, нежелание идти в школу, плохой сон. Если же ребенок приходит с синяками, вдруг начинает слишком часто якобы терять свои вещи или у него пропадают деньги на обед, то, скорее всего, он столкнулся с настоящим **буллингом**, то есть **травлей**. В этом случае надо действовать незамедлительно.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ. Если мы заметили тревожные признаки, то сначала спросим ребенка — возможно, он сам все расскажет. А потом нужно действовать активно, но аккуратно: нельзя сводить счеты с обидчиками, но нужно привлечь к ситуации максимальное внимание взрослых — поговорить с учителями, директором, завучем, родительским комитетом.

Расскажите, как себя вести в этой неприятной ситуации, ссылаясь на свой опыт. Помогите ребенку прояснить все роли и их цели — агрессор, жертва и наблюдатель. Дайте ребенку почувствовать, что он не всегда жертва. Здесь самое важное — родительская работа и понимание того, что реально происходит в классе.

Если все методы не работают и ребенка продолжают травить, вы всегда можете его перевести в другой класс или школу.

ДРУГИЕ ИНТЕРЕСЫ!

Возможно, ребенок потерял интерес к учебе, потому что все его мысли занимают другие вещи. Например, подростковая влюбленность: ребенку ни до чего, он будет целыми днями сидеть и думать про эту девочку или мальчика. Или вдруг увлекается каким-нибудь экстремальным спортом, и все время занят этим.

ЧТО ДЕЛАТЬ РОДИТЕЛЯМ. Отнеситесь внимательно к чувствам в ребенка в ситуации влюбленности! Никакой иронии на этот счет!!!

Если увлечение серьезное, то можно попытаться найти точки пересечения личных интересов ребенка и учебы.

Попробуйте организовать совместные увлечения с объектом подростковой влюбленности. Или если ребенок увлечен каким-то видом спорта, то можно ему показать книги по физике, которые объясняют законы движения, а книги по истории этого спорта вполне могут пересекаться с курсом общей истории.



ОЦЕНКИ — НЕ ГЛАВНОЕ!

На самом деле причин, по которым дети не хотят учиться, гораздо больше!

Важный момент: если ребенок справляется

со сложными математическими задачами, говорит на трех языках, но не умеет управлять своими эмоциями или решать конфликты с одноклассниками, то ничего из вышперечисленного не будет иметь значение для его успеха в жизни.

Учеба — это важно, но эмоциональная устойчивость, самоконтроль, социальный интеллект, умение разговаривать с разными людьми — намного существеннее.

Если же родители во всем помогают: клеят гербарий, готовят слайды для доклада, собирают портфель, — хорошие оценки, которые ученик набирает, ничего ему не дадут для реальной жизни.

ПАМЯТКА

ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ И ДЕТЕЙ

ПОЧЕМУ ДЕТИ НЕ ХОТЯТ УЧИТЬСЯ?



Разработана на основе материалов СМИ,
Интернет-публикаций
социально-психологической службой
Петрухин Владимир Викторович