

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ С ТРЕВОЖНЫМИ ДЕТЬМИ

Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, заключающаяся в повышенной склонности испытывать беспокойство в самых разных жизненных ситуациях.

Тревожность развивается вследствие наличия у ребенка внутреннего конфликта, который может быть вызван:

Противоречивыми требованиями, предъявляемыми родителями либо школой.

Неадекватными требованиями (чаще завышенными).

Негативными требованиями, которые унижают ребенка, ставят его в зависимое положение.

Тревожность во многом зависит от уровня тревожности окружающих взрослых. Высокая тревожность педагога или родителя передается ребенку. В семьях с доброжелательными отношениями дети менее тревожны, чем в тех, где часто возникают конфликты. Авторитарный стиль отношений родительского воспитания в семье тоже не способствует внутреннему спокойствию ребенка. Тревожность может быть сопряжена с неврозом или другими психическими расстройствами. В этих случаях необходима помощь медицинских специалистов.

ПОРТРЕТ ТРЕВОЖНОГО РЕБЕНКА

Тревожных детей отличает чрезмерное беспокойство, причем иногда они боятся не самого события, а его предчувствия. Часто они ожидают самого худшего. Дети чувствуют себя беспомощными, опасаются играть в новые игры, приступить к новым видам деятельности.

У них высокие требования к себе, они очень самокритичны. Уровень их самооценки низок, такие дети и впрямь, что хуже других во всем, что они самые некрасивые, неумелые, неуклюжие. Они ищут поощрения, одобрения взрослых во всех делах.

Для тревожных детей характерны и соматические проблемы: боли в животе, головокружение, головные боли, спазмы в горле, затрудненное поверхностное дыхание. Во время проявления тревоги они часто ощущают сухость во рту, слабость в ногах, учащенное сердцебиение.

Если агрессивные, гиперактивные дети всегда на виду, то тревожные дети стараются держать свои проблемы при себе.

ПРИЗНАКИ ТРЕВОЖНОСТИ

-Тревожный ребенок не может долго работать, не уставая;

-Ему трудно сосредоточиться на чем – либо;

-Любое задание вызывает излишнее беспокойство.

-Во время выполнения заданий очень напряжен, скован.

-Смущается чаще других.

-Часто говорит о напряженных ситуациях.

-Боится сталкиваться с трудностями.

- Не уверен в себе, в своих силах.
- Плохо переносит ожидание.
- Часто не может сдерживать слезы.
- Обычно беспокоен, легко расстраивается.
- Пуглив, многое вызывает у него страх.
- Спит беспокойно, засыпает с трудом.

РЕКОМЕНДАЦИИ

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет значимых для него людей.

Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.

Учитывайте возможности детей, не требуйте от них того, что они не могут выполнить. Если ребенку с трудом дается какой – либо предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов не забудьте похвалить.

Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.

Чаще используйте ласковый телесный контакт.

Демонстрируйте образцы уверенного поведения, будьте во всем примером ребенку.

Способствуйте повышению самооценки ребенка, чаще хвалите его, но так, но так, чтобы он знал, за что.

Не предъявляйте завышенных требований.

Старайтесь делать как можно меньше замечаний.

Используйте наказание лишь в крайних случаях, ребенка не унижайте, наказывая.

Родители, помните! Дети учатся у жизни!

- если ребенка постоянно критикуют, он учится НЕНАВИДЕТЬ.
- если ребенок растет во вражде, он учится АГРЕССИВНОСТИ.
- если ребенка постоянно высмеивают, он становится ЗАМКНУТЫМ.
- если ребенок растет в упреках, он учится ЖИТЬ С ЧУВСТВОМ ВИНЫ.
- если ребенок растет в терпимости, он учится ПРИНИМАТЬ ДРУГИХ.
- если ребенка подбадривают, он учится ВЕРИТЬ В СЕБЯ.
- если ребенка хвалят, он учится БЫТЬ БЛАГОДАРНЫМ.
- если ребенок растет в честности, он учится БЫТЬ СПРАВЕДЛИВЫМ.

- если ребенок растет в безопасности, он учится ВЕРИТЬ В ЛЮДЕЙ.
- если ребенка поддерживают, он учится ЦЕНИТЬ СЕБЯ.
- если ребенок живет в миролюбии и понимании, он учится НАХОДИТЬ ЛЮБОВЬ В ЭТОМ МИРЕ!

Повышение уровня учебной мотивации

Памятка для родителей

1. Поговорите с ребенком о его отношении к учебе: почему он учится, чего боится больше всего (разочаровать родителей, сделать ошибку, не получить желаемого результата и т.д.)
2. Развивайте его познавательные интересы, его потребность в интеллектуальной активности.
3. Расскажите ему, что оценка, которую он получает, не так важна, как важно то, о чем он узнает. Об оценках забудут, а знание останется.
4. Отмечайте его достижения, акцентируя внимание не на отметку, а на полученные знания, умения. Ребенок должен почувствовать, что не оценка играет решающую роль, а то, за что он ее получил.
5. Расскажите ему, как много он может узнать в школе и как интересно будет с каждым годом приобретать все новые и новые знания.
6. Учите ребенка планировать свою деятельность. Если он научится ставить перед собой конкретное задание, то это будет сильнее побуждать его к деятельности.
7. Поощряйте любые его начинания, даже если результат не будет соответствовать вашим ожиданиям.
8. Поддерживать и формировать интерес к информации.

Как организовать рабочее место для школьника

Стол

Не забывайте о том, что мебель обязательно должна быть в соответствии с ростом и возрастом ребенка. Лучшим решением в данном случае может послужить покупка стола «трансформера», в нем можно регулировать высоту. Это может обойтись вам дороже, чем обычный стол, но при этом сэкономит вам в дальнейшем на покупке нового стола,

когда малыш подрастет.

При росте ребенка 110-119 см столешница должна быть высотой не более 52 см, если же рост превышает 120 см, то есть смысл приобрести стол выше 60 см. Используйте основное правило при выборе стола: его край должен быть ниже уровня грудной клетки на отрезок в несколько сантиметров, чтобы сидящему школьнику было удобно опираться на стол локтями.

Если в ваши планы входит обеспечить вашего любимого школьника компьютером, то при выборе стола обратите внимание на наличие специального места для монитора и выдвижной панели для клавиатуры. И вдобавок ко всему, стол должен иметь такие необходимые разделы, как место для компакт-дисков, полки, на котором разместятся принтер и сканер.

Как вариант, вместо стандартного стола можно приобрести Г-образный, если размеры комнаты этому не препятствуют. Тогда у вашего ребенка будет возможность за одной частью стола читать и писать, а другая будет отдана компьютеру. И не забывайте про набор отделов и полку – в нем должны быть такие же отделы, как и в обычном столе.

Стул

В этом случае тоже рекомендуется отдать предпочтение «трансформеру», при этом было бы отлично, если бы регулировка была возможна не только по высоте, но и угла наклона спинки. Вы поймете, что посадка у ребенка правильная, когда увидите, что его ступни полностью на полу, а сгиб коленей равен прямому углу. В том случае, когда стул приобретается «на вырост», подставьте под ноги что-то, чтобы ступни все же касались пола. Вы можете воспользоваться стопкой толстых книг, если отсутствует возможность что-то изготовить своими руками. Однако не переборщите с импровизированной подставкой: помните, что ноги не должны подпирать стол.

Когда будете регулировать спинку стула, обратите внимание на то, чтобы школьник не облокачивался грудью об стол, и не слишком при этом мог откидываться назад. Когда ребенок читает или что-то пишет, то расстояние между краем стола и грудной клеткой должно составлять 8-10 см.

Для окончательного подтверждения того, что ваш школьник сидит правильно и мебель подходит, можно провести еще один тест: посадите чадо за стол, пусть он положит локоть на стол и пусть этой рукой дотягивается до уголка своего глаза. Когда все правильно подобрано, то пальцы вряд ли будут касаться лица.

Освещение

При организации рабочего места для школьника, учитывайте, когда будете выставлять свет, что он должен светить слева от ребенка, в таком случае тень от правой руки будет отбрасываться в другую сторону от учебника или тетради, и не будет мешать. Если же ваш ребенок – левша, тогда стоит все делать с точностью до наоборот. Расположить стол лучше всего сбоку от окна, так чтобы малыш сидел спиной к стене. В данном случае резкий перепад уровня света может спровоцировать ухудшение зрения.

Обязательно должна присутствовать лампа для работы ребенка после наступления темноты. Самым лучшим вариантом считается лампочка мощностью 60 ватт, которая

покрывается матовым абажуром, и ставится соответственно с левой стороны. И важно, чтобы остальная часть комнаты тоже была освещена, помните про контраст света. В данном случае рекомендуется использовать бра вместо яркого верхнего освещения, чтобы свет был рассеянный.

Рабочее пространство

В первую очередь уделите внимание поверхности стола. Первым делом позаботьтесь о подставке для учебников, угол наклона которой должен составлять 30-40 градусов относительно столешницы. Не забывайте про подставку для ручек, фломастеров и карандашей. Возле стола на стене есть смысл повесить какие-то наглядные пособия, календари, либо плакат с расписанием уроков. Психологи также рекомендуют возле стола разместить часы, чтобы школьник мог делать каждый час 10-минутный перерыв. Запомните, что успешность ребенка в школе во многом зависит от комфорта рабочего стола.

Следующим шагом будет продумать место, где ребенок сможет располагать свои нужные для школы принадлежности. Соблюдайте правило того, что на поверхность стола должны быть чистой и на ней ничего не должно располагаться. Любой предмет должен иметь свое место, из расчета того, как часто ребенок пользуется предметом. Следует приобрести тумбу с выдвижными ящиками и туда складывать тетради и учебники, её нужно расположить возле стола. В таком случае у школьника во время выполнения задания будет все под рукой. Как вариант облегчения поиска нужной тетради можно на каждый выдвижной ящик закрепить табличку с названием учебников и тетрадей, которые в нем хранятся. А для вспомогательной литературы – справочников, словарей и прочих книг – вы можете повесить полку над столом, только так, чтобы ученик доставал до неё. При таком расположении ничего не мешает и каждый нужный предмет под рукой. Не надейтесь, что на определенном для школы месте будут только надлежащие вещи! Ваш малыш обязательно притащит туда любимые им мелочи. По этому, сразу продумайте такой вариант и отведите место для этого. Проследите только, чтобы это место находилось подальше от рабочего стола, потому что могут возникнуть соблазны.

Немного психологии

Если у вашего ребенка есть своя комната, то есть ли смысл отгородить рабочее место от остального помещения? Строить стены и баррикады нет необходимости, т.к. это может подавляюще влиять на школьника. Но и располагать учебную зону с игровой зоной тоже не рекомендуют, т.к. у школьника будут возникать соблазны бросить уроки и поиграть с любимыми машинками и куклами. Решением вопроса в данной обстановке может стать полупрозрачная легкая ширма, которая не будет отягощать ребенка и при этом не даст отвлекаться от успешного выполнения домашнего задания. И еще одна рекомендация – рабочую область для школьника можно делать в более спокойных пастельных тонах. К примеру, хорошо подойдут легкие оттенки коричневого или желтого, они способствуют повышению умственной активности ребенка и сосредоточенность.

Так же одна из рекомендаций говорит о том, чтобы учитывать не только возраст, но и пол школьника. К примеру, психологи считают, что для мальчиков нужно яркое освещение, потому что в ином случае они быстро могут потерять интерес учиться. И еще для действительно комфортной работы им требуется больше пространства, чем девочкам, этот фактор также можете учитывать при выборе стола. А для девочек

больше важны тактильные ощущения. Одним из критериев выбора в этом случае: стул и стол должны быть на ощупь приятными.

Задача организовать первое рабочее место для вашего школьника – не из простых. Помните, что комфортность рабочего места способствует успеху вашего ребенка в учебе. В жизни так же!