

## Наиболее часто встречаемые психологические проблемы, в начальной школе:

Проблема	Как проявляется
Школьные страхи	Ребенок чрезмерно переживает из-за оценок, плачет на уроках, в школе нарастают навязчивые движения.
Неумение контролировать свое поведение	Ребенок вспыльчивый, ведет себя импульсивно, эгоцентричен.
Неумение общаться со сверстниками	Ребенок нерешителен, скован в общении со сверстниками, либо конфликтен, агрессивен.
Затруднения в учебе	Ребенок не успевает по предметам; не хочет выполнять домашние задания, быстро устает.

### *Советы родителям*

#### Развитие саморегуляции и планирования у младшего школьника

##### I. Обучение ребенка планированию своих действий

При несформированности умения планировать и организовывать деятельность ребенка нужно обязательно учить этому.

Планирование должно стать обязательным, но коротким этапом, предваряющим каждое действие.

«В двух словах скажи, как будешь решать эту задачу» — подобными предложениями взрослый может побуждать ребенка к планированию своих действий. Однако, выделяя в каждом детском действии отдельный этап планирования как подготовки к действию, взрослый должен следить за тем, чтобы планы были реализованы, чтобы действие не подменялось его планированием.

Планировать следует не только умственные, но и бытовые, повседневные действия. Так, принимаясь за уроки, ребенок должен решить, в какой последовательности он их будет выполнять.

Этот общий план нужно не только составить, но и материально закрепить: достать все, что нужно для приготовления уроков, сложить учебники и тетради на рабочем месте именно в той последовательности, которая намечена в плане.

Все организационные моменты деятельности должны быть доведены до автоматизма — подобные островки действий-автоматизмов позволяют упорядочить хаотичное поведение неорганизованного ребенка.

С чего начать, какой именно участок детской неорганизованности упорядочить и автоматизировать в первую очередь — приготовление уроков, утренний ритуал сборов в школу, вечернюю уборку игрушек, собирание портфеля, — решайте сами.

Главное — не хвататься за все сразу и не рассчитывать на быстрый успех, но последовательно отработать каждый отдельный автоматизм.

Родители должны хорошо понимать, что ребенок, не владеющий навыками самоорганизации, нуждается сначала в максимальной, а потом в постепенно убывающей помощи взрослых.

Однако будьте внимательны: если малышу все время трудно выполнять даже самые доброжелательные организационные требования взрослых, то он их выполнять не станет. Следовательно, завышены требования, взрослые торопятся, проявляют неуместное нетерпение. И вероятно, не отдают себе отчета в том, что низкий уровень организации деятельности школьника — это расплата за их собственные педагогические упущения в дошкольном воспитании ребенка.

## II. Обучение ребенка приемам проверки и оценки своей работы

Для развития навыков успешной учебы наиболее важны:

- 1) привычка к регулярному и точному исполнению своих обязанностей;
- 2) самоконтроль.

Первое качество гарантирует аккуратное и добросовестное выполнение всех очередных и внеочередных заданий, который учащийся получает в школе и дома.

Второе качество позволяет постоянно соотносить выполняемую работу с теми задачами, которые ставятся перед ребенком.

Если у младшего школьника есть проблемы с вниманием и самоконтролем, его нужно обучить различным приемам проверки и оценки своей работы.

### Прием «Найди мои ошибки»

Родители могут сформировать операции контроля у своего ребенка с помощью такого простейшего приема.

Сначала взрослый пишет небольшие тексты (желательно занимательные для ребенка) с множеством грубых ошибок. Нельзя делать ошибки на орфографические правила, еще не известные ребенку. Можно использовать не только орфографический, но и математический материал: выписывать столбики примеров с решениями, примерно треть которых неверна.

Ребенок должен выполнить роль учителя: красным карандашом исправить ошибки.

После того как ребенок научится находить по крайней мере половину ошибок, сделанных взрослым, малышу предлагается взять на себя роль взрослого: «Давай-ка теперь ты сам будешь делать ошибки. Сегодня спиши вот эти три предложения, но сделай в них побольше ошибок, чтобы завтра или послезавтра тебе было что исправить. Только смотри, чтобы ты смог догадаться, что должно было быть написано. А то если ты вместо «береза» напишешь «осина», то потом сам не догадаешься, что там было».

Теперь ребенок сам пишет тексты с нарочитыми ошибками и на несколько дней откладывает эти задания самому себе, а потом проверяет собственную работу.

Родители, конечно, должны активно интересоваться, как их сын или дочь пользуются этим приемом. При каждом положительном сдвиге хвалить, поощрять, эмоционально поддерживать.

На третьем этапе самоконтроль, организованный в шутивно-игровой форме, переходит в серьезный, деловой самоконтроль домашних заданий (до этих пор домашние работы проверяют родители). Поручить ребенку проверить собственное домашнее задание следует лишь после того, как будут хорошо отлажены приемы проверки.

Самоконтроль должен быть сформирован заранее, привычку к постоянному контролю следует вырабатывать лишь на фоне достаточно сформированной техники.

### III. Рекомендации по организации дня младшего школьника

#### **Пробуждение**

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам.

Можно включить погромче радио.

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе надо выходить в школу». «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».

#### **Выход в школу**

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше протянуть их молча, чем пускаться в пространное рассуждение о его забывчивости и безответственности.

«Вот твои очки» — лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем: «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем: «После школы нигде не шлейся, сразу домой».

#### **Возвращение из школы**

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

— Как дела в школе?

— Нормально.

— А что сегодня делали?

— А ничего.

— Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («им нужны мои оценки, а не я»). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»).

Вечером, когда домой приходит отец, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. За ужином, когда вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

### **Пора спать**

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет.

Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.