

КАК ПОНЯТЬ, ЕСТЬ ЛИ У РЕБЕНКА ТРУДНОСТИ В ШКОЛЕ? ДОЛЖНЫ ЛИ РОДИТЕЛИ ПОМОГАТЬ ДЕТЯМ ДЕЛАТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ?



тасия ТРОЙНИЧ, психолог
центра дружественного под-
росткам «Ювентус».

На эти и другие вопросы читателей в преддверии нового учебного года отвечает Анас-

ОБЩАЙТЕСЬ С ДЕТЬМИ ОТКРЫТО

Сын внешне выглядит спокойно, но мне кажется, что его что-то тревожит. Как узнать, есть ли у него конфликты или другие трудности в школе?

Светлана, Минск

- Дети далеко не всегда способны прямо делиться своими переживаниями. Нередко они сами не до конца понимают, что именно у них вызывает тревогу и дискомфорт. Поэтому родителям важно обращать внимание на изменения поведения, ведь психологический стресс у детей нередко проявляется через физические симптомы. Если подросток стал более раздражительным, замкнутым, хуже спит, потерял интерес к привычным увлечениям, часто жалуется на усталость, головную боль или боль в животе, это может свидетельствовать о внутреннем перенапряжении и эмоциональном дискомфорте.

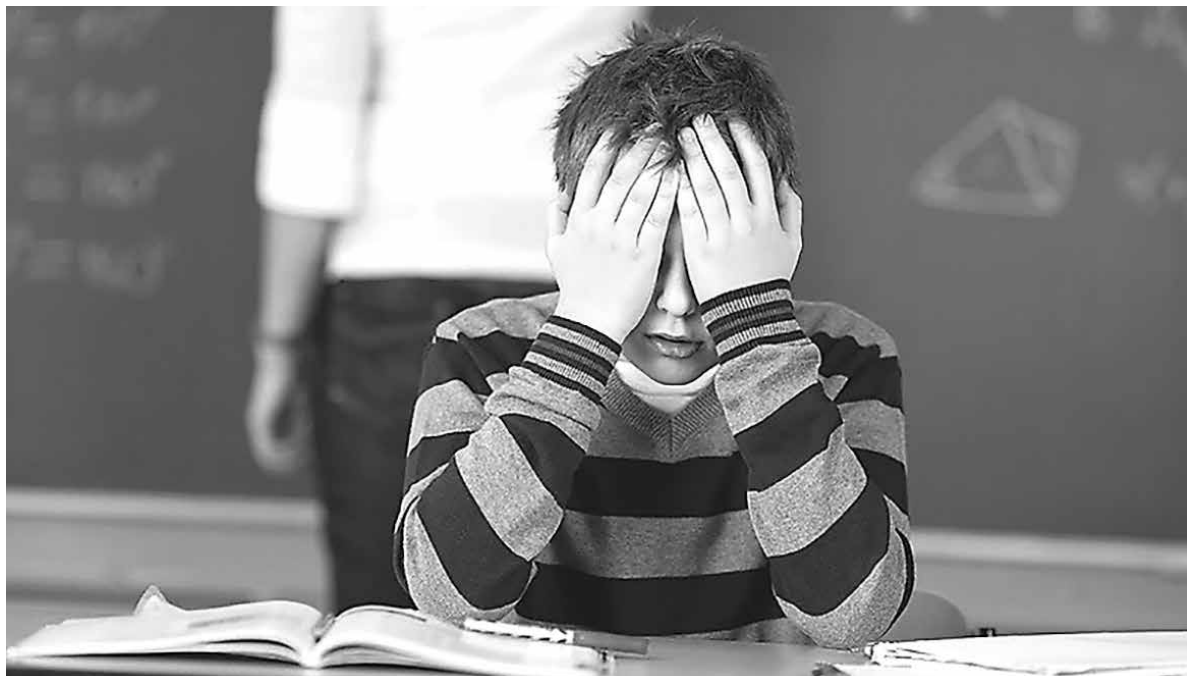
При этом не менее важно и качество общения с подростком. Формальные вопросы вроде «Как дела в школе?» не помогут докопаться до сути. Следует задавать открытые вопросы, например: «Что тебе нравится в школе?», «В какие моменты ты чувствуешь себя там спокойно, а когда, наоборот, тебе становится страшно, не по себе?», «Есть ли что-то, что хотелось бы изменить?».

К СВЕДЕНИЮ

Если, несмотря на поддержку со стороны родителей и доверительный диалог в семье, эмоциональное состояние подростка не улучшается, а изменения в его настроении и поведении сохраняются на протяжении длительного времени, важно не затягивать и своевременно обратиться за профессиональной психологической помощью.

СКОРО В ШКОЛУ

Задача родителей - не заставить ребенка захотеть учиться, а создать для этого условия.



Для кого-то источником стресса будет страх не оправдать ожидания родителей и учителей, для кого-то - конфликты с одноклассниками...

БОИТСЯ КОНФЛИКТОВ ИЛИ НАГРУЗОК?

Уже скоро в школу, а у ребенка-подростка только от этой мысли портится настроение. Как быть и как его мотивировать?

Елена, Витебск

- Прежде всего важно понимать: нежелание идти в школу далеко не всегда связано с отсутствием мотивации учиться, поэтому необходимо разобраться, что именно стоит за фразой «не хочу в школу».

Подростковый возраст – период высокой эмоциональной чувствительности, когда любые трудности воспринимаются особенно остро. Для одного подростка источником стресса будут высокие учебные нагрузки, для другого – конфликты с одноклассниками, для третьего – страх не оправдать ожидания родителей или учителей.

Поэтому попытку убедить подростка, что «все через это проходят», не помогут снизить уровень его эмоционального напряжения. Напротив, такие фразы могут восприниматься как обесценивание

ВАЖНО!

Говоря о мотивации, необходимо помнить, что наиболее устойчивой является внутренняя мотивация - когда ребенок учится не из страха наказания или ради денежного вознаграждения, а потому что понимает ценность приложенных усилий и чувствует собственную компетентность. Задача родителей - не заставить ребенка захотеть учиться, а создать условия, в которых у него появятся уверенность в собственных силах и ощущение успеха, связанные с учебной деятельностью, и, как следствие этого, будет укрепляться внутренняя учебная мотивация, которая значительно устойчивее внешних стимулов и сохраняется даже при отсутствии контроля со стороны взрослых.

его переживаний. Гораздо важнее дать ему понять, что родители готовы выслушать, разобраться в причинах нежелания ходить в школу и оказать необходимую помощь и поддержку.

ДОЛЖЕН УЧИТЬСЯ САМ

Надо ли с ребенком делать домашние задания или только проверять, что он сделал сам?
Анна Витальевна, Брест

- Ответ зависит прежде всего от возраста ребенка и уровня его самостоятельности. В начальной школе участие родителей просто необходимо, однако его цель заключается не в том, чтобы выполнить задания вместо ребенка, а в том, чтобы научить его учиться самостоятельно. По мере взросления помощь должна постепенно уменьшаться. Если родители ежедневно контролируют каждый шаг, исправляют каждую ошибку и фактически несут ответственность за выполнение домашних заданий, ребенок не приобретает важнейший навык - способность самостоятельно организовать свою деятельность.

Более эффективная стратегия - помочь составить план выполнения уроков, научить распределять время, при необходимости объяснить сложную тему, но возложить ответственность за конечный результат на самого школьника.

А ВЫ ЗНАЛИ?

Задача родителей заключается не в том, чтобы обеспечить ребенку отличные оценки, а в том, чтобы помочь ему вырасти психологически устойчивым, самостоятельным человеком, который умеет преодолевать трудности, не боится ошибок и знает, что дома его любят и поддерживают независимо от школьных успехов.

ГЛАВНОЕ - СПРАВИТЬСЯ С ТРЕВОГОЙ

Как грамотно поступать родителям в ситуациях, когда ребенок капризничает иликазывается больным, чтобы не идти в школу?
И. Боровик, Брест

- В первую очередь необходимо исключить реальные проблемы со здоровьем. Также понаблюдать за периодичностью плохого самочувствия: если жалобы появляются исключительно по утрам в учебные дни и исчезают в выходные или во время каникул, стоит задуматься о психологических причинах такого поведения. Очень важно не воспринимать подобные ситуации как попытку манипулировать взрослыми. Это может быть проявлением сильной школьной тревоги.

Вместе с тем постоянное разрешение остаться дома может закрепить у ребенка так называемое избегающее поведение. С психологической точки зрения механизм выглядит следующим образом: ребенок избегает неприятной ситуации, тревога временно уменьшается, и мозг запоминает, что именно избегание помогает почувствовать облегчение. В результате в следующий раз тревога возрастает и желание остаться дома становится еще сильнее. Поэтому родителям важно сохранять спокойствие, признавать чувства ребенка, но одновременно помогать ему постепенно справляться со сложностями, а не уходить от них.

НА ЗАМЕТКУ

Следует обсуждать причины происхождения, искать пути решения проблемы совместно с ребенком. при необходимости подключать классного руководителя и школьного психолога для исследования психологической атмосферы в школьном коллективе. Если истинная причина связана с повышенной тревожностью, важно помочь ребенку научиться справляться с тревогой, разбирая вместе ситуации, которые ее вызывают, и заранее обсуждая возможные способы поведения, а также отмечать даже небольшие успехи и показывать на собственном примере, что возникающие трудности можно преодолеть и от этого чувствовать себя уверенно и спокойно.