

Памятка для родителей

Как правильно работать над развитием памяти ребенка?

Если ваш ребенок справляется со школьной программой, то, скорее всего, его память развита достаточно. А тот материал, что он плохо запоминает, может свидетельствовать о том, что он ему неинтересен (или непонятен). Нередко качество запоминания у ребенка (как впрочем, и у взрослого!) напрямую зависит от интереса. В свою очередь, *материал интересен только тогда, когда он понятен*. У детей младшего школьного возраста доминирует механическая память, то есть без логических связей. Поэтому и качество запоминания часто хромает. Постепенно, по мере естественного развития и обучения в школе, доминирующей становится смысловая (логическая) память. И вы можете помочь своему ребенку развить ее. Учите его искать смысл в том, что он заучивает. Для усвоения учебного материала и развития памяти важны такие интеллектуальные чувства, как удивление, удовлетворение от сделанного открытия, восхищение, сомнение. Поэтому-то *мотивация и играет такую важную роль в процессе обучения*: она помогает незнакомым вещам стать значимыми и интересными для изучающего.

Значительно повышает эффективность запоминания установка на возможность и необходимость его запомнить. Иначе говоря, в этом деле (как и во многих других!) большую роль играют внушение и самовнушение. Поэтому, первое, с чего нужно начать, — это вселить в ребенка уверенность в том, что у него хорошая память, что он может запомнить все, что ему необходимо. Полезно, чтобы ребенок проговаривал утром и вечером (перед сном) простые установки. Например, —У меня хорошая память!||, —Я могу запомнить все, что мне нужно!||

ИНФОРМАЦИЯ ДЛЯ РАЗМЫШЛЕНИЯ

Психологами установлена тесная связь между эмоциональным состоянием детей и их памятью. Замечано, что у детей с высоким уровнем тревожности плохая память, и наоборот, у детей эмоционально уравновешенных — она превосходная!

При заучивании важно сделать упор на значимости запоминаемого материала. Ребенок должен понимать, зачем ему нужно это запоминание. За ним следует использование усвоенных знаний. Полезно убеждать ребенка назидательными фразами: —Без таблицы умножения, как без воды: —и не туды, и не сюды!||, —Я выучу ее всего один раз, а запомню на всю жизнь!||.

Другие —секреты|| запоминания основаны на том, что ребенок учится логическим приемам запоминания на основе образных представлений того, что нужно усвоить. Например, вашему ребенку задали на дом освоить правописание трудных слов. Не заставляйте его много раз писать их. Ведь так будет работать в основном механическая память (наименее эффективная!). Поэтому предложите ему пофантазировать. Изобразите самую трудную букву в заданном слове в виде какого-нибудь предмета, имеющего сходство с этой буквой и одновременно связанного по смыслу с этим словом.

Правила тоже усваиваются быстрее, если их вообразить в какой-то нестандартной форме. Например, запоминая правило: —Не с глаголами пишется отдельно||, можно представить себе хоккеиста (глагол!) отбивающего шайбу-частицу. А правило: —После шипящих у существительных женского рода третьего склонения всегда пишется мягкий знак|| легко запомнится, если представить шипящую змею, кончик хвоста которой свернут в виде мягкого знака.

Фантазирование также значительно повышает эффективность запоминания учебных текстов (по истории, биологии, литературе и т.п.). Предложите ребенку нарисовать (достаточно даже в воображении!) к каждой части текста что-то такое, что поможет ему создать зрительный образ (чем более смешно или необычно, тем лучше!). Например, к параграфу по истории о том, как жили древние славяне, можно нарисовать избу, на крыше которой растет пшеница и плещется рыба... Точно также —изображайте|| трудно запоминающиеся стихотворения. Рисунки или какие-нибудь значки (узелки на память) можно сделать к каждой строфе или строчке.

Многие дети, плохо запоминают все, что связано с цифрами. Их можно —оживить|| и сделать веселыми и доходчивыми. Пофантазируйте с ребенком, на кого похожа та или иная цифра? На какой предмет? На какое животное? (один - игла; два - лебедь; три - откусанные бублики; шесть — улитка; восемь — наручники и тому подобное). Предложите зарисовать образы-фантазии на карточках. Для каждой цифры должна быть своя карточка. Из таких карточек хорошо составлять даты, которые обычно запоминаются с большим трудом. Чтобы дата лучше уложилась в памяти, можно из названий

предметов и животных, обозначающих цифры, придумать предложение. Чем необычнее и нелепее оно будет, тем легче запомнится нужная дата. Например, 1836 год (дата смерти Пушкина): —Иголка, обшивая наручники, откусила от двух бубликов и остатками угостила улитку||.

Старайтесь сделать занятия с ребенком игровыми, веселыми, интересными. Тогда они станут источником радости и помогут развить у вашего сына или дочери не только память, но и мышление, воображение, восприятие. Учиться вашему ребенку станет легче и интереснее.

ПАМЯТЬ И УМСТВЕННЫЕ СПОСОБНОСТИ

Память и ее развитие также напрямую связаны с уровнем умственных способностей ребенка. Существует прямая зависимость между тем, о чем ребенок может думать и что делать, и тем, что он в состоянии запомнить. Поэтому очевидно, что с развитием умственных способностей, которое происходит по мере взросления, связано и развитие памяти.

Наш багаж знаний тоже оказывает огромное влияние на способность запоминать новую информацию и вспоминать старую. Так что по мере увеличения объема знаний будет развиваться и память. Чтобы что-то запомнить, не достаточно только повторять слова, цифры, фразы, так как это просто не правильно. Так, запомнить информацию еще можно, но память - это не только способность сохранять необходимое в голове, но и извлекать его оттуда, а вот это-то как раз при таком способе весьма проблематично. Когда вашему ребенку нужно что-то запомнить, он должен применять определенные методы, которые способны не только сохранить информацию в памяти, но и впоследствии ее воспроизвести. В науке эти методы называются **"стратегиями"**.

Произнесение вслух заучиваемого материала - это наиболее простая и распространенная стратегия, которую многие дети поначалу (лет до 8) применяют неосознанно. Если вы понаблюдаете за тем, как ваш ребенок учит таблицу умножения, правило правописания или новые слова для урока иностранного языка, вы увидите, как он шевелит губами, повторяя то, что читает. Маленькие дети (дошкольного возраста) редко могут учить что-либо специально: обычно они хорошо запоминают стихи, числа и т.п., повторяя их в игровых ситуациях.

Однако нужно сказать, что произнесение заучиваемого материала требует слишком много усилий, времени и внимания. К тому же результатов запоминания по такой стратегии хватает не надолго, так как ребенок ведет себя, как попугай, в прямом смысле этого слова, совершенно не пытаясь понять связи, существующие между элементами того, что он заучивает. Поэтому такая стратегия подходит для запоминания информации, которая должна понадобиться в ближайшее время: на длительный срок она не рассчитана. Это типичный способ подготовки к экзамену, после которого все успешно выветривается из головы.

Куда более полезно научить ребенка "организовывать" заучиваемый материал, то есть группировать его в процессе заучивания и находить связи между элементами того, что он учит, а также между новыми и старыми знаниями.

Например, если для урока иностранного языка ребенок должен выучить некоторое количество новых слов, то, прежде чем их учить, нужно сгруппировать их по какому-то признаку, например, по первой букве, значению или ассоциациям. Также полезно пытаться увязать новые знания с теми, которыми ребенок уже обладал, например, изучая следующий столбец таблицы умножения, проводить параллели с уже выученными. Ведь новые знания практически всегда в чем-то "повторяют" старые, и, таким образом, в голове выстраивается некая связь одного с другим и появляются ориентиры, которые помогут в нужную минуту полноценно восстановить в памяти необходимую информацию. Немного практики и вашей помощи, и ваш ребенок без труда овладеет этой полезной стратегией.

СИСТЕМНОЕ ЗАПОМИНАНИЕ

"Высший пилотаж" в заучивании материала - это системное запоминание. Если ваш ребенок просто прочтет текст (вслух или про себя), он поймет его и даже запомнит в общих чертах. Но цельное и системное представление у него сложится только в процессе активного запоминания, то есть составляя конспект прочитанного, записывая основные идеи и сведения, устанавливая связи между частями изучаемого материала и выясняя ответы на возникающие вопросы. Таким образом, информация не просто запоминается, а хорошо понимается и осмысливается ребенком и остается в голове на долгое время в виде стройной системы.

Чтобы с легкостью применять вышеперечисленные стратегии, нужна практика и помощь родителей, которые должны помогать детям выполнять то или иное задание, объясняя, как лучше к нему подойти и какую стратегию применить. Если ваш ребенок научится правильно запоминать новую информацию, он получит в свое распоряжение мощный инструмент, нужный для учебы, а впоследствии и для работы, который называется "память".

Памятка для родителей

РАЗВИВАЕМ МЫШЛЕНИЕ РЕБЁНКА

Во многих сказках главному герою приходится отгадывать три загадки, чтобы спасти свою жизнь или получить руку и сердце прекрасной принцессы. Одной из самых трудных загадок считается такая: «Что на свете всего быстрее?» И умный сказочный герой отвечает: «Всего быстрее мысль человеческая». Что же такое «мысль», «мышление» и как специально научить ребенка думать?

Уметь мыслить — значит уметь оперировать знаниями. (Поэтому важно, чтобы у ребенка был определенный запас знаний, то есть развит общий кругозор). Человек обучается умению оперировать знаниями в личном жизненном опыте, но особенно важно для развития мышления школьное обучение, потому что оно специально направлено на вооружение учащихся многообразными знаниями и умение их использовать. Сознательно усваивая учебный материал, вскрывая связи и отношения между предметами и явлениями действительности, школьники постепенно учатся формировать точные и ясные понятия, делать правильные суждения и выводы, строить умозаключения, систематизировать полученные знания, сравнивать, обобщать и конкретизировать материал. Ни на одну психическую функцию так не влияет обучение, как на мышление.

И все же знания сами по себе малоценны, если человек не умеет ими оперировать, применять в нужной ситуации для решения той или иной проблемы, научной или житейской. Поэтому для развития мышления столь же важно научиться в процессе получения и накопления знаний производить **умственные операции**.

ИЗ СКАЗАННОГО ВЫШЕ СЛЕДУЕТ, ЧТО КОМПОНЕНТАМИ МЫШЛЕНИЯ ЯВЛЯЮТСЯ:

1. **Содержательный компонент**, то есть знания, полученные в результате чувственного познания, и сохраненные в виде образов. Знания же, полученные в результате логического познания, сохраняются в виде понятий. Понятие – это мысль, выраженная в слове; это обобщенное, опосредованное, общее (существенное) знание. 2. **Операционный компонент** – это система мыслительных операций.

МЫСЛИТЕЛЬНЫЕ ОПЕРАЦИИ:

Анализ — это мысленное расчленение предмета или явления, выделение его частей, признаков, свойств.

Синтез — мысленное соединение элементов, частей, признаков в некоторое целое. В отдельных этапах мысленного процесса на первый план выступает или анализ, или синтез.

Пример: Процесс понимания предложения на иностранном языке протекает следующим образом. При первом чтении смысл предложения остается непонятным. Тогда на первый план выступает процесс анализа: человек выделяет отдельные слова и устанавливает их значение (припоминает, смотрит в словарь). Однако можно знать значения всех слов в отдельности и все-таки не понимать смысла предложения в целом. Необходима еще синтетическая работа мысли — объединение в одно осмысленное целое всех значений отдельных слов. И только тогда, когда это объединение произошло, человек начинает понимать смысл предложения. Существенными составляющими логического мышления являются *обобщение* и *абстрагирование*.

Обобщение - это мысленное объединение предметов и явлений действительности, имеющих те или иные общие свойства. Обобщение выражается в том, что среди конкретных, единичных, индивидуальных особенностей предмета и явления на первый план выдвигаются те, которые являются общими для целой группы объектов и характеризуют эту группу. Этот процесс отвлечения от несущественных признаков и мысленного выделения одних лишь существенных особенностей данной группы объектов называется *абстрагированием*.

Существует еще ряд мыслительных операций, овладение которыми необходимо для развития мышления. Это, например: *сравнение* – оно позволяет вскрыть сходство и различия вещей/ явлений;

классификация – объединение предметов и явлений в классы по сходству;

аналогия – установление сходства в каком-нибудь отношении между явлениями, предметами и понятиями.

ПУТИ РАЗВИТИЯ И АКТИВИЗАЦИИ МЫШЛЕНИЯ.

С помощью специальных упражнений и тренировок можно достичь высокого уровня овладения мыслительными операциями.

Активизирует мышление способность самостоятельно ставить задачу и стремление найти решение (т. е. мотивация). Особенно ценна для развития мышления детей привычка совместно с родителями (а в последующем – самостоятельно) анализировать информацию, выделять противоречия, подмечать сходство, видеть необычное в обычном, отходить от привычных штампов, искать нестандартные, самостоятельные решения.

Умение сформулировать вопрос — первый шаг к активной творческой мыслительной деятельности. Родители могут помочь детям научиться ставить и формулировать вопросы, в том числе и к учебному материалу.

Второй шаг — анализ возможных ответов на этот вопрос и выбор из них верного.

Третий шаг — проверка правильности решения.

На продуктивность мышления большое влияние оказывает эмоциональное состояние. Известно, что высокий уровень волнения приводит к ухудшению работы мысли. Самые распространенные барьеры в развитии мышления — это отсутствие мотивации («Мне это не надо»); отказ от активной мыслительной работы в связи с неуверенностью («У меня это все равно не получится») и склонностью некритично относиться к авторитетам («Маша отличница, поэтому ее решение задачи правильное моего»).

Для того чтобы научиться самостоятельно продуктивно мыслить, следует воспринимать свои ошибки как ценную возможность самосовершенствования. А для этого родителям следует внушать детям веру в себя и свои умственные способности, учить не бояться ошибок.

ПРИЁМЫ РАЗВИТИЯ МЫСЛИТЕЛЬНЫХ ОПЕРАЦИЙ:

1. Упражнения, направленные на развитие умения классифицировать слова по определенному признаку и обобщать. Примеры слов: *туфли, ель, трамвай, суп, ночь, снег, сапоги, радость, земляника, салат, дождь, гнев, утро, самолет и т.д.* (как видим, данные слова можно объединить по группам, которые обобщенно называют: обувь, пища, явления природы, части суток, эмоции, транспорт, растения). Для данного упражнения можно использовать любые существительные, используя инструкцию: «разбей слова на группы», или «Подбери как можно больше слов, которые можно отнести к группе дикие животные (домашние животные, рыбы, цветы, погодные явления, времена года, инструменты, символы, государственные деятели, морфемы и т.д.)".

2. Для развития операций анализа и синтеза можно использовать упражнения «Найди как можно общего и различного в понятиях». Например: *хлеб и масло; нос и глаза; яблоко и земляника; часы и градусник; кит и лев; эхо и зеркало; флаг и гимн, корова и заяц и т.д.*

3. Упражнения, для формирования умения устанавливать связи между понятиями, проводить аналогии.

Данное упражнение предполагает установление отношений, в которых находятся данные слова. Примерная пара слов служит как бы ключом выявления этих отношений. Зная их, можно подобрать пару к контрольному слову. Работа с этим упражнением ведется совместно взрослым и ребенком. Задача взрослого - подвести ребенка к логическому выбору связей между понятиями, возможности последовательно выявлять существенные признаки для установления аналогий.

Каждое задание досконально разбирается: находится логическая связь, переносится на приведенное рядом слово, проверяется правильность выбора, приводятся примеры подобных аналогий. Примерные виды заданий:

1) лошадь – корова

жеребенок (*подбери нужное слово*)

2) собака – щука

шерсть (*подбери нужное слово*)

3) учитель – врач

ученик (*подбери нужное слово*)

4. Упражнение "Анаграмма". В основе этого упражнения лежат задачи комбинаторного типа, т.е. такие, в которых решение получается в результате создания неких комбинаций. Примером таких комбинаторных задач являются анаграммы - буквосочетания, из которых необходимо составлять осмысленные слова. Например:

а) к, о, с в) е, р, о, м д) л, а, н, е, п б) у, д, б г) ш, а, к, а е) к, ч, а, р, у

5. Использование самых различных логических задач. Развивая словесно-логическое мышление через решение логических задач, необходимо подбирать такие задачи, которые бы требовали индуктивного (от единичного к общему), дедуктивного (от общего к единичному) и традуктивного (от единичного к единичному или от общего к общему, когда посылки и заключение являются суждениями одинаковой общности) умозаключения. Например: *а) Маша и Нина рассматривали картинки. Одна девочка рассматривала картинки в журнале, а другая девочка - в книжке. Где рассматривала картинки Нина, если Маша не рассматривала картинки в журнале? б) Миша сильнее, чем Олег. Миша слабее, чем Вова. Кто сильнее всех? в) Два мальчика сажали морковь и два - картошку. Что сажал Сережа, если Володя сажал картофель, Валера с Сашей и Саша с Володей сажали разные овощи, а Валера с Сережей тоже сажали разные овощи?*

Подобные и другие упражнения широко представлены в научно-популярной литературе для учителей и родителей

Памятка для родителей КАК ПОМОЧЬ ТРЕВОЖНОМУ РЕБЕНКУ? ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и поддержки. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, никчемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей). Уважаемые родители, обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у ребенка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;

2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;

3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или школа.

Необходимо подчеркнуть, что формирование тревожности у детей чаще всего является следствием неправильного воспитания. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать или учиться сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

К сожалению, как показали исследования специалистов, большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Поэтому важной рекомендацией для оказания помощи тревожному ребенку является самоанализ родителями своего педагогического воздействия на ребенка и своих побудительных мотивов в общении с ним. Кроме того родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных

разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единомысленный подход к ребенку родителей и учителей.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения; и в-третьих, по отработке навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

1. Повышение самооценки.

Конечно же, повысить самооценку ребенка за короткое время невозможно. Необходимо ежедневно проводить целенаправленную работу. Обращайтесь к ребенку по имени, хвалите его даже за незначительные успехи, отмечайте их в присутствии других детей. Однако ваша похвала должна быть искренней, потому что дети остро реагируют на фальшь. Причем ребенок обязательно должен знать, за что его похвалили. В любой ситуации можно найти повод для того, чтобы похвалить ребенка. Проявляйте искреннюю заботу о нем, и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Не сравнивайте личность ребенка с личностными качествами других детей, принимайте ребенка безусловно, то есть таким каков он есть. Сравните результаты ребенка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

2. Обучение способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

Эмоциональное напряжение тревожных детей чаще всего проявляется в мышечных зажимах лица, шеи и живота. Чтобы помочь детям снизить напряжение – и мышечное, и эмоциональное – можно научить их выполнять релаксационные упражнения. Использование элементов массажа и даже простое растирание тела также способствует снятию мышечного напряжения. Если это будет делать не мед. сестра, а мама, то это будет вдвойне хорошо, так как кроме самого массажа ею будет установлен ещё и телесный контакт с ребенком, который очень важен.

3. Отработка навыков владения собой в ситуациях, травмирующих ребенка.

Зная о трудностях ребенка, а так же в случае, если ребенок не говорит открыто о них, но у него наблюдаются симптомы тревожности, поиграйте вместе, обыгрывая через ролевую игру, или игру с солдатиками, куклами возможные сложные ситуации. Может быть, ребенок сам предложит сюжет, развитие событий. Важно, чтобы сюжетами для игр были «трудные» случаи из жизни ребенка. Роли следует распределять следующим образом: за «трусливую» куклу говорит ребенок, а за «смелую» - взрослый. Затем надо поменяться ролями. Это позволит ребенку посмотреть на ситуацию с разных точек зрения, а пережить вновь «неприятный» сюжет, избавиться от преследующих его негативных переживаний. Через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы. Так же с этой целью можно придумывать вместе с ребенком сказки, герои которых могут попадать в тревожащие их ситуации и находить достойный выход из них.

РОДИТЕЛЯМ ВАЖНО ЗНАТЬ!

Необходимо понять и принять тревогу ребенка - он имеет на нее полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций - приобретается опыт, есть возможность избежать еще больших неприятностей и т.д. Ребенок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьезными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте ("Да, это неприятно, обидно..."). И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение выхода, увидеть положительные стороны.

Помогайте ребенку преодолеть тревогу - создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребенок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине, то сделайте это вместе с ним. Таким образом вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

Если в школе ребенок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным - например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе - не оставляйте первое время на продленку, избегайте перегрузок. В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

Заранее готовьте тревожного ребенка к жизненным переменам и важным событиям - оговаривайте то, что будет происходить.

Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребенка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьезная контрольная его ждет.

Делиться своей тревогой с ребенком лучше в прошедшем времени: "Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ..."

Старайтесь в любой ситуации искать плюсы ("нет худа без добра"): ошибки в контрольной - это важный опыт, ты понял, что нужно повторить, на что обратить внимание...

Важно научить ребенка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

Учите ребенка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счет и т.д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

Помочь ребенку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т.е. телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности.

Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей. (Например, нельзя говорить ребенку: "Много ваши учителя понимают! Бабушку лучше слушай!")

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 учебный 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.

Если по каким-либо объективным причинам ребенку трудно учиться, выберите для него кружок по душе, чтобы занятия в нем приносили ему радость и он не чувствовал себя ущемленным.

Памятка для педагога

КАК ПОМОЧЬ

РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Периоды адаптации к новым условиям и активного формирования личности (подростковый и юношеский возраст) нередко характеризуются наличием высокого уровня тревожности. Следствием этого является повышенная раздражительность, состояние ярко выраженного отрицательного отношения к окружающему, тенденция к аффектным вспышкам.

Фактор повышенной тревожности свидетельствует о наличии стрессового состояния у человека. Об этом должны знать педагоги и все делать, чтобы помочь детям снять тревожное состояние, так как от этого зависит адаптация ребенка к социальной среде, желание снимать это состояние любым путем, вплоть до асоциальной разрядки. Доминирование тревоги в структуре характера делает ребенка слишком эмоциональным, иногда "взрывоопасным", а отношения между ним и окружающими людьми – более напряженными и накаленными, субъективными. Это в свою очередь мешает рабочей обстановке, создает неблагоприятный психологический климат.

Что нужно делать педагогу, чтобы предотвратить это превращение временного состояния тревожности в стабильное, которое снижает адаптационные способности, формирует заниженную самооценку, создает чувство неуверенности, отрицательно влияет на конечный результат деятельности и снижает резервы психического и физического здоровья?

Такое превращение можно приостановить, используя учение Э. Фрейда о защитных механизмах.

Одним из важных механизмов, по Фрейду, является механизм рационализации, т.е. рациональное обоснование случившегося, глубокий психологический анализ, умение в собственных глазах преувеличивать или преуменьшать силу падающего на вас раздражителя. Ведь не секрет, что иногда мы на слабый раздражитель реагируем так, как будто нас убивают. Поэтому научить себя этой адекватности - большая воспитательная задача. Другой механизм - проекция - умение переключать себя, свое внимание на другой раздражитель, тем самым ослабить действие первого. Сосредоточенность ребенка на своей биологии можно отвлечь занятиями спортом, туризмом, увлечением - техникой и т.д.

Преодоление тревожности.

Эта проблема по существу распадается на две: проблема овладения тревожностью как состоянием, снятие его отрицательных последствий и устранение тревожности как относительно устойчивого личностного образования. Для преодоления тревожности как относительно устойчивого образования рекомендуется работа по расширению функциональных возможностей: развитие внимания, обучение избирательности, умению отделить главное от второстепенного, приемам психогимнастики. В преодолении тревожности детей значительное место необходимо уделить развитию двигательных навыков, ловкости, культуре движений, умению держать себя и т.п. Существенная роль отводится развитию правильных приемов самоанализа, формированию умения понимать себя и др. Обобщая данные психолого-педагогической литературы, можно сказать, что помочь детям по преодолению тревожности может осуществляться на 3-х взаимосвязанных уровнях.

Уровень. Обучение школьника приемам и методам овладения своим волнением, повышенной тревожностью, снятию психоэмоционального напряжения. Для этого можно использовать следующие упражнения, по произвольному напряжению и расслаблению основных мышечных групп:

Упражнение «Муха»

Цель: снятие напряжения с лицевой мускулатуры. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени, плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте, что на ваше лицо пытается сесть муха. Она садится то на нос, то на рот, то на лоб, то на глаза. Ваша задача: не открывая глаз, согнать назойливое насекомое.

Упражнение «Лимон»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Сядьте удобно: руки свободно положите на колени (ладонями вверх), плечи и голова опущены, глаза закрыты. Мысленно представьте себе, что у вас в правой руке лежит лимон. Начинайте медленно его сжимать до тех пор, пока не почувствуете, что «выжали» весь сок. Расслабьтесь. Запомните свои ощущения. Теперь представьте себе, что лимон находится в левой руке. Повторите упражнение. Вновь расслабьтесь и запомните свои ощущения. Затем выполните упражнение одновременно двумя руками. Расслабьтесь. Насладитесь состоянием покоя.

Упражнение «Сосулька» («Мороженое»)

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх. Представьте, что вы — сосулька или мороженое. Напрягите все мышцы вашего тела. Запомните эти ощущения. Замерите в этой позе на 1–2 минуты. Затем представьте, что под действием солнечного тепла вы начинаете медленно таять. Расслабляйте постепенно кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния. Это упражнение можно выполнять лежа на полу.

Упражнение «Воздушный шар»

Цель: управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Встаньте, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух. Представьте, что вы — большой воздушный шар, наполненный воздухом. Постойте в такой позе 1–2 минуты, напрягая все мышцы тела. Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие. Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущения в состоянии расслабления. Выполняйте упражнение до достижения оптимального психоэмоционального состояния.

И наконец, при сильном нервно-психическом напряжении вы можете выполнить 20–30 приседаний либо 15–20 прыжков на месте. Данный метод снятия психоэмоционального напряжения широко используется как спортсменами, так и артистами перед ответственными выступлениями.

2 уровень. Расширение функциональных и операциональных возможностей школьника, формирование у него необходимых навыков, умений, знаний, ведущих к повышению результативности деятельности, созданию "запаса прочности".

3 уровень. Перестройка особенностей личности школьника, его самооценки и мотивации.

Назовем некоторые приемы коррекции тревожности.

1. Переориентация симптомов тревоги. Часто школьники с повышенной тревожностью деморализуются первыми признаками появления этого состояния. Во многих случаях оказалось полезным рассказать, объяснить им, что это признак готовности действовать (признак активизации), их испытывает большинство людей, и они помогают ответить, выступить им как можно лучше. Опыт показал, что при определенной тренировке этот прием может помочь школьнику «выбраться из чертова колеса» (психологического круга).
2. Настройка на определенное эмоциональное состояние. Школьнику предлагается медленно связать взволнованное, тревожное, эмоциональное состояние с одной мелодией, цветом, пейзажем, каким-либо характерным жестом, а спокойное, расслабленное – с другим, уверенное, «побеждающее» - с третьим. При сильном волнении сначала вспомнить первое, а затем - второе, перейти к третьему, повторяя этот тренинг несколько раз.
3. «Приятное воспоминание». Школьнику предлагается вспомнить ситуацию, в которой он испытывал полный покой, расслабление, и как можно лучше, ярче стараться вспомнить все ощущения, представлять эту ситуацию.
4. «Исполнение ролей». В трудной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в эту роль и действовать как бы в его образе.
5. Контроль голоса и жестов. Школьнику объясняется, как по голосу и жестам можно определить эмоциональное состояние человека, рассказывается, что уверенный голос и спокойные жесты могут иметь обратное влияние – успокаивать, придавать уверенности. Указывается на необходимость тренировки перед зеркалом и «зрителями», например, при подготовке уроков.
6. «Дыхание» Рассказывается о значении ритмичного дыхания, предлагаются способы использования дыхания для снятия напряжения. Например, сделать вдох вдвое длиннее, чем выдох; в случае сильного напряжения сделать глубокий вдох и задержать дыхание на 20-30 секунд и т.д.
7. «Мысленная тренировка». Ситуация, вызывающая тревогу, заранее представляется во всех подробностях, трудных моментах, переживаниях, детально продумывается собственное поведение.
8. **«Доведение до абсурда».** В процессе беседы со взрослым, а также в некоторых других априорно спокойных ситуациях школьнику предлагается изображать очень сильную тревогу, страх, делая **Диагностика комфортности обучения учащихся 5 «А» класса** Дата проведения –