

## Консультации



Консультант **Ольга Валерьевна Козачек**, преподаватель Волгоградского государственного социально-педагогического университета, кандидат психологических наук

**?** **Беспокоит то, что сын много времени проводит в Интернете. Какие симптомы характерны для интернет-зависимости у подростка?**

*Мария М.*

Ваша обеспокоенность понятна. Дети и подростки больше других подвержены влиянию новых технологий. Конечно, достаточно редко идёт речь о фанатической подчинённости Интернету, однако важно не пропустить момент, когда увлечённость грозит перерасти в патологическую зависимость. Зная потенциальные проблемы, которые могут возникнуть при чрезвычайной зависимости от виртуального мира, можно их предотвратить. К психологическим симптомам зависимости относятся: хорошее самочувствие или эйфория ребёнка за компьютером; невозможность остановиться; увеличение количества времени, проводимого за компьютером; пренебрежение семьёй и друзьями; ощущение пустоты, депрессии, раздражения не за компьютером; ложь членам своей семьи о своей деятельности; проблемы с учёбой. К физическим симптомам: перенапряжение мышц рук,

сухость в глазах, головные боли по типу мигрени, боли в спине, нерегулярное питание, пропуск приёмов пищи, пренебрежение личной гигиеной, расстройство сна. Также опасными симптомами зависимости от виртуального мира являются навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту; предвкушение следующего сеанса онлайн; увеличение времени, проводимого за компьютером; увеличение денег, расходованных на него.

Есть мнение, что феномен виртуальной зависимости представляет собой следствие реальных поведенческих зависимостей (работогольной, общения, сексуальной, любовной, игровой и т.д.), а компьютер — лишь средством их реализации, а не объект. Поэтому бороться нужно, в первую очередь, с той проблемой, которую виртуальный мир компенсирует.

**?** **В начале года по необходимости перевели сына из другой школы. В классе, где он учится сейчас, часты оскорбления и дра-**

**ки между подростками. Сын скрытен, а мы беспокоимся, не подвергается ли он травле со стороны сверстников. Как распознать подобные проблемы и грамотно реагировать?**

*А. Иванова*

Близких могут насторожить следующие изменения в поведении ребёнка, свидетельствующие о том, что его преследуют в школе: немотивированное нежелание посещать школу, если этого ранее не наблюдалось; необъяснимое ухудшение успеваемости; неожиданная замкнутость и другие изменения в поведении. Лучшим способом защиты от школьного хулиганства является способность ребёнка правильно и разумно действовать в конфликтных ситуациях. Для подростка важны умение ясно выражать своё мнение, аргументировать и отстаивать свою позицию, твёрдо отказать, стоять на своём, не поддаваться провокации и не вступать в потасовку, готовность быстро, но достойно удалиться, если словесный конфликт грозит перейти

в драку. К сожалению, не все 13–14-летние молодые люди умеют постоять за себя. Развитие у них перечисленных выше качеств, умений и навыков — стратегическая цель взрослых.

Трудно понять по односторонним детским рассказам, кто виноват. Кроме того, если начинают вмешиваться родители, то они рискуют навесить на своего ребёнка ярлык ябеды и хлюпика, который не может за себя постоять. По мнению подростка, лучше быть побитым, чем потерять своё лицо. Лучше не вмешиваться, если есть такая возможность. Но систематические избиения должны прекращаться жестоко. Если вы узнаете, что вашего ребёнка в школе преследуют хулиганы, необходимо немедленно сообщить об этом в администрацию школы, если это не помогает — в правоохранительные органы. Самой главной задачей родителей является оказание поддержки своему ребёнку, преследуемому сверстниками. Важно терпеливо относиться к тревогам и переживаниям подростка. В этой ситуации именно родители выступают в качестве гаранта благополучного исхода.

**? Какие школьные ситуации predisполагают к возникновению у детей психических расстройств. Как помочь ребёнку?**

*Инна*

Расстройства психического здоровья детей встречаются у одного из 20 детей, причём более 70% приходится на школьников.

Со школой связаны и факторы, способствующие возникновению отклонений в психическом здо-

ровье детей или вызывающие их.

Во-первых, 11 лет пребывания в школе — это период роста и развития, в котором организм особенно восприимчив не только к благоприятным, но, к сожалению, и к неблагоприятным воздействиям. Школьный период включает по меньшей мере два так называемых возрастных кризиса, в которые организм оказывается наиболее чувствительным. Они приходятся на возраст 6–7 лет и подростковый период.

Именно тогда ухудшается успеваемость, легко назревают конфликты с окружающими.

Во-вторых, основным содержанием жизни в школьном возрасте является учение, то есть большая умственная нагрузка. Это напряжение всегда даётся нелегко.

И, наконец, в школьной жизни, помимо биологических кризисных периодов, имеют место переломные моменты социализации, такие как поступление в школу, переход от начального обучения к предметному. Каждый такой переломный период требует адаптации к нему, которая не у всех протекает безболезненно.

К числу непосредственно связанных со школой ситуаций, predisполагающих к возникновению у учащихся пограничных психических расстройств, относятся следующие: 1) неспособность справиться с учебной нагрузкой;

## КОНСУЛЬТАЦИИ

- 2) враждебное отношение педагога;
- 3) смена школьного коллектива;
- 4) неприятие детского коллектива.

Неспособность справиться с учебной нагрузкой. Этот фактор возникает либо в связи с чрезмерным объёмом и сложностью материала, либо обусловлен особенностями интеллектуальных свойств ученика. Имеет место количественная и качественная избыточная информация на уроке, при домашней работе, приводящая к неврастности, а требования, предъявляемые к ученику, довольно часто не соответствуют его возможностям. Особенно прилежные дети, стремящиеся во что бы то ни стало выполнить все задания, реагируют на информационные перегрузки повышением раздражительности, ухудшением сна и другими изменениями в поведении. Препятствия к овладению школьной программы лежат в индивидуальных особенностях детей, в том числе и половых, соматической ослабленности, понижении зрения, слуха и т.д.

Явно необходим дифференцированный подход. В зависимости от индивидуальных особенностей учеников должны варьироваться сложность материала, темпы его прохождения, приёмы обучения, дозировка заданий и т.д.

Второе место среди негативных ситуаций занимает враждебное отношение педагога.

Речь идёт об отметках за успеваемость. Именно ярлык неуспевающего из-за низких оценок нередко служит причиной возникновения неврозов. Стойкое отсутствие хороших отметок, постоянное переживание неуспеха определяет чрезвычайно низкий уровень притязаний детей, что приводит к формированию таких качеств характера, как робость, застенчивость, тревожность.

Отсутствие уважения со стороны учителя, унижение достоинства ученика чаще всего являются причиной конфликтов.

Проведённый опрос показал, что в качестве самого нежелательного свойства педагога чаще всего было названо неуважение к ученикам (в 4 раза чаще, чем строгость).

Следующая причина психогенных расстройств у школьников — неприятие детским коллективом. Школьникам присуще повышенное стремление к общению со сверстниками. По данным наблюдений и опроса среди факторов, понижающих положение ученика, оказались кожное заболевание, неопрятность, а главное — неуживчивость, лживость.

И, наконец, последняя психотравмирующая ситуация — смена школьного коллектива. При изучении состояния здоровья учащихся 9-х классов неожиданно обнаружилось, что большинство детей, у которых был диагностирован невроз в той или иной форме, за 9 лет обучения сменили 3 или более школ.

**?** **Мой сын очень подвижный — не может даже минуты усидеть на месте. Школьный психолог говорит, что он гиперактивный. Что делать?**

Анна С.

Он нуждается в комплексной помощи и поддержке педагогов, психологов и, конечно же, родителей.

Специалисты рекомендуют *родителям* гиперактивных детей в своих отношениях с ребёнком:

- хвалить его при каждом случае, когда он этого заслужил (замечания он игнорирует);
- не прибегать к физическому насилию, чаще говорить «да», избегать слов «нет», «нельзя»;
- поручить ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно;
- ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям (ни выше ни ниже);
- определить для ребёнка рамки поведения — что можно и что нельзя;
- поддерживать дома чёткий распорядок дня, награждать ребёнка за его соблюдение;
- создать дома спокойную обстановку, необходимые условия для работы с минимумом отвлекающих деталей, возможности для хорошего сна;
- избегать больших скопления людей;
- дать возможность расходовать избыточную энергию (посредством физических занятий);
- воспитывать у ребёнка интерес к какому-либо занятию, чтобы он ощущал себя умелым, компетентным в какой-либо области;

- верить в успех своего ребёнка, быть терпеливыми и последовательными в воспитании;
- быть хорошо осведомлёнными о трудностях своего ребёнка, говорить с окружающими о ребёнке и его нуждах, быть для него «хорошим адвокатом»;
- быть спокойными самим, ваше спокойствие — лучший пример для ребёнка.

*Педагогам* в работе с гиперактивными детьми можно ввести знаковую систему оценивания (хвалить и награждать за любые успехи); в процессе урока делать физкультминутки; направлять энергию детей в полезное русло (во время урока помыть доску, собрать тетради и т.д.); избегать монотонной деятельности, использовать элементы игры на занятиях; дробить большие задания на последовательные части и периодически контролировать ход выполнения задания; создавать ситуацию успеха для ребёнка.

*Какие виды деятельности можно использовать для развития внимания, тренировки выдержки, контроля импульсивности у ребёнка?* Развитие внимания и снятие мышечного напряжения способствуют подвижные игры с правилами. Например, «В магазине зеркал». «В магазине стояло много больших зеркал, туда вошёл человек, на плече у него была обезьянка. Она увидела себя в зеркалах и подумала, что это другие обезьянки, и стала корчить им рожицы. Зеркала ответили ей тем же. Она погрозила им кулаком,

они тоже ей погрозили, она топнула ногой, они тоже топнули. Что бы ни делала обезьянка, они все за ней повторяли. Кто хотел бы побыть обезьянкой?»

Тренировке внимания, произвольности поведения, а также развитию доброжелательного отношения к сверстнику способствуют игры типа «Кто во что одет?»: «Внимательно посмотрите друг на друга, кто во что одет? А теперь, давайте отвернёмся. Я буду задавать вопросы, а вы будете вспоминать то, что вы видели. Кто помнит, какого цвета кофта у Сони? Повернитесь, проверьте».

Снятию мышечного напряжения способствуют упражнения на расслабление. Например, «Медвежата в берлоге»:

1. Мама медведица бросает медвежатам шишки, они ловят и с силой сжимают в лапках, шишки разламываются на мелкие кусочки. Медвежата откидывают их, лапки отдыхают.
2. Пчёлка летит. Медвежата поднимают ножки.
3. Холодно-жарко. Когда замерзли — сжались, когда стало жарко — развернулись.

4. Игра с шарфиком — покрутили шейками из стороны в сторону.

5. Пчёлка решила сесть кому-нибудь на язычок. А медвежата сжали зубы, губы трубочкой.

6. Мама включила свет — зажмурились.

7. Пчёлку не стали прогонять — покатали на лбу, двигая бровями.

8. Всю зиму, оказывается, проспали медвежата в берлоге, пора вставать.

Вспомогательными, но очень важными средствами, благодаря которым облегчается возможность установления продуктивного контакта взрослого с гиперактивным ребёнком, являются изобразительная деятельность и музыка. Например, «Игра в кляксу». Дети беспорядочными и быстрыми движениями брызгают на бумагу жидкую краску, затем складывают лист пополам. Разглядывание полученных пятен, фантазирование по их поводу стимулирует развитие воображения, а также снимает чрезмерное эмоциональное и двигательное

напряжение детей. С помощью музыки можно снять психоэмоциональное напряжение, настроиться на активный лад или расслабиться. Музыкальное сопровождение детской игры — мощный лечебный фактор.

Раньше считалось, что трудности проходят с возрастом, что ребёнок, становясь взрослым, «перерастёт» свой недостаток. Отчасти такое мнение сложилось потому, что внимание обращалось только на гиперактивность. Если гиперактивность уменьшается с возрастом, то дефицит внимания и импульсивность подвергаются обратному развитию в значительно меньшей степени. Поэтому надеяться, что время — лучший лекарь, неправомерно. Важно оказать своевременную помощь своему ребёнку!

В силах родителей принимать самое активное участие в лечении, обучении и воспитании своего ребёнка. От этого во многом зависит то, каких успехов он добьётся в будущем. **НО**