



На вопросы отвечает **Ольга Валерьевна Козачек**, преподаватель Волгоградского государственного социально-педагогического университета, кандидат психологических наук

? Я пропустил последний урок, ходил с мамой к стоматологу. Теперь не знаю, что задали по русскому. Обычно мама звонила, узнавала новости у других родителей. У меня есть только телефон Никиты. Он точно был на уроке. Как ему позвонить, как самому спросить про задание? Я немного стесняюсь.

Данила Ф., ученик 3-го класса

Данила, родители нередко помогают своим детям и уточняют информацию «по школе». Скорее всего, и ты можешь рассчитывать на мамину поддержку. Здорово, что у тебя появилось желание решить проблему самостоятельно. Умение попросить о помощи другого человека очень пригодится в жизни. Если с одноклассником сложились неплохие отношения, то звонок «по делу» может быть не только полезным, но и приятным. Ты переживаешь о том, «как позвонить», «как спросить»? Волноваться — это нормально. Любое умение возникает не сразу. Твоё «я стесняюсь» можно перевести как «я не знаю, что сказать», «а вдруг он меня не узнает», «а вдруг я не услышу или не пойму его слова», «а как начать разговор»... Заранее надо продумать содержание своих вопросов. Можно записать их и держать перед глаза-

ми. Вообще, бумагу и ручку рядом с телефоном нужно положить заранее, чтобы не тратить время на поиски во время разговора. Не стоит звонить даже хорошо знакомому человеку очень рано и очень поздно. Если ты вспомнил о русском языке после 21.00, то лучше отложить беседу до завтрашнего утра. В начале разговора стоит представиться, чтобы Никите не пришлось отгадывать тебя по голосу. Важно узнать, удобно ли собеседнику общаться с тобой сейчас. Можно предложить перезвонить чуть позже. Говорить нужно громко и отчётливо, чтобы однокласснику не пришлось постоянно переспрашивать.

Если тебе не слышно, то звук можно отрегулировать на телефоне. Не стоит кривляться во время разговора по телефону: тебя не видно, но слышно. Волшебным образом собеседник чувствует настроение говорящего. Лучше слегка улыбаться — это создаст хорошую атмосферу общения. Если во время разговора происходит разрыв связи, то перезванивать следует тому, кто был инициатором звонка, то есть тебе. Ты думаешь, как писать и слушать одно-

временно? Попробуй «громкую связь». Ты не расслышал номер страницы в учебнике? Вежливо попроси Никиту повторить. Это нормально. Завершает разговор тот, кто звонил. Однако в особых случаях допустимо вежливое прекращение разговора тем, кому звонили. Давай не будем испытывать терпение друга и попрощаемся с ним до того, как он начнёт зевать. Ты не забыл поблагодарить собеседника? А себя ты похвалил за проявленную смелость? И напоследок, Данила, если ты просишь одноклассника о помощи, то будь готов помочь и ему, когда он не запишет домашнее задание.

? Стоит ли приводить младшего сына-дошкольника на праздники старшей дочери в школу? Там скопление народа, лишний шанс какую-то заразу схватить... С другой стороны, мне не с кем его оставить, да и ему нравится быть там с сестрой. Ему самому скоро в школу.

Тамара

Тамара, трудно с вами не согласиться. Риск распространения детских болезней на массовых мероприятиях, действительно, высок. Существует

и опасность появления у неподготовленного ребёнка новых тревог и страхов. Школа — это новые звуки, запахи, непривычно большое пространство, незнакомые, преимущественно более старшие по возрасту люди... Кроме того, вы не всегда можете спрогнозировать всё происходящее на празднике, а значит, избавить ваших детей от возможных опасностей. Однако школьные праздники — это зрелище, новый опыт, разнообразные переживания. Причём новое осваивается младшим членом семьи не «в одиночку», а «за руку» с мамой, старшей сестрой. Одним из традиционных и очень действенных способов формирования мотивационной готовности ребёнка к школе являются экскурсии в школу. Вам не нужно устраивать их искусственно. Ваш будущий школьник слышит настоящий школьный звонок, открывает тяжёлую школьную дверь, моет руки в школьном туалете, замирает от восторга в школьном актовом зале, незаметно чертит на настоящей школьной доске мелом в процессе настоящей жизни... Школа как бы незначай «осваивается», становится своей. Вашему сыну нравится ходить к сестре в школу? Возможно, вы скажете, что пока вашему ребёнку по душе лишь внешние формальные стороны школьной жизни, что ему привлекателен более взрослый статус школьника, а содержание, суть школьных занятий ему не интересны? В этом нет ничего необычного, ведь внутренняя позиция школьника формируется постепенно, а ваши продуманные действия и благоприятный

в эмоциональном отношении образ школы этому способствуют. Может быть, стоит получить консультацию педиатра об эффективных способах профилактики детских заболеваний на массовых мероприятиях?

? **В этом году мой ребёнок (6-й класс) пришёл в лицей. Программу он тянет, но сложилась непростая обстановка в общении с одноклассниками. Есть явные лидеры, которые задают тон всем остальным, и есть те, кто не очень авторитетен. Очень жаль, но мой сын оказался среди второй группы. Думаю, не зря ли я его сюда отдала. Может, пока не поздно, сменить учебное заведение?**

Марина Геннадиевна

Уважаемая Марина Геннадиевна, ситуация, которую вы описываете, требует уточнений. О какой «непростой обстановке» в классе рассказываете вы в своём обращении? Что вы имеете в виду, когда говорите о «неавторитетности» вашего ребёнка? Как он сам воспринимает сложившуюся ситуацию? Что было в отношениях вашего сына со сверстниками на предыдущем месте учёбы? Какие мотивы побудили вас сменить учебное заведение год назад? Как комментируют данную ситуацию классный руководитель ребёнка, педагоги-предметники, педагог-психолог? Без ответов на эти и другие вопросы трудно принять верное решение. Тем более, что вашему ребёнку ещё совсем недавно пришлось адаптироваться к новой среде. Без выявления проблемы, которая

затрудняет взаимоотношения вашего сына со сверстниками, не стоит делать окончательных выводов. Одна только смена коллектива редко повышает статус ребёнка.

? **Психологи часто повторяют фразы про то, что важно жить «здесь и сейчас». Звучит, как «не думай о будущем»! Разве это правильно?**

Святослав, 15 лет

Святослав, жить настоящим и жить сегодняшним, сиюминутным — это разные вещи. Человек, живущий сегодняшним днём («Завтра хоть потоп!»), психологически зачеркивает свои личные «вчера» и «завтра», не думает о последствиях совершаемых поступков, не строит свою жизнь, а плывёт по течению. Человек, живущий настоящим, с уважением относится к каждой минуте своей жизни. Он понимает, что вся она состоит из кратких мгновений, которые мы либо наполняем, либо не наполняем смыслом существования.

? **На днях в СМИ услышала информацию, что в нашем районе за семь месяцев подростками совершено более двух десятков преступлений, связанных с кражами в магазине. Почему они крадут? Многие из вполне обеспеченных семей... Чего им не хватает? Беспokoюсь за своего ребёнка...**

Т.Г.

Подростковый возраст — пора экспериментов и поиска «пределов допустимого». В этом возрасте ещё велик дисбаланс между пониманием

свободы и ответственности за свои действия. Далеко не все взрослые точно знают о том, какое наказание следует за «тайное хищение чужого имущества», а подростки об этом даже не задумываются. Процесс взросления ещё далёк от завершения, а опасные эксперименты так хочется осуществить именно сейчас. Подростки импульсивны, родительский и педагогический контроль так низок, а соблазны так велики... Специалисты утверждают, что почти в половине случаев подростки идут на кражи ради спора или спортивного азарта. Как правило, это дети из благополучных семей. В изоляторе чаще оказываются мальчики, нежели девочки. Представительницы женского пола ведут себя осторожнее и их труднее заподозрить, нежели шумных парней. Девушки-подростки нередко выступают в роли подстрекательниц, а юноши — в амплу подстрекаемых. У материально нуждающихся подростков мотивом воровства может стать осознанная корысть от приобретения чужой, но нужной ему вещи. Для обеспеченных подростков воровство — веселье, игра, получение острых ощущений, выброс адреналина. Есть примеры, в которых подобное поведение служит обрядом инициации подростков, способом доказать свою «модность». Во многих случаях воровство — способ привлечь к себе внимание значимых сверстников или взрослых. Редко кражи — признак психического неблагополучия. К сожалению, ни один родитель не застрахован от того, что его ребёнок «не оступится». Если беда уже пришла в ваш дом, то во избежание других проблем не отталкивайте

сына или дочь, протяните «руку помощи» и обратитесь за консультацией к специалистам психологической службы.

? Как выбрать безопасную детскую игрушку с психологической точки зрения? Хочется сделать полезный подарок внуку.

Н.Н.

Эксперты утверждают, что в безопасной с психологической точки зрения игрушке не должно быть явных признаков, провоцирующих ребёнка на агрессию и жестокость или вызывающих страх и тревогу. В игрушке или в её описании не должно быть грубого натурализма, в том числе сексуального контекста, выходящего за рамки возрастной компетенции ребёнка. Детская игрушка не должна унижать человеческое достоинство или оскорблять религиозные чувства, вызывать негативное отношение к расовым и физическим недостаткам людей. И, конечно, детская игрушка не должна вызывать психологической зависимости в ущерб полноценному развитию ребёнка.

? Мы так мало общаемся с дочкой в будни — утром немного, да вечером чуть-чуть. Выходные пролетают, наполненные бытовыми заботами. Иногда вечером думаю: о чём с дочкой говорила, говорила ли вообще? Большая часть нашего взаимодействия — это мои нотации по недоделанным урокам, стоны по разбросанным в доме вещам, замечания по поводу её поведения... Виню себя, но не знаю, как изменить это.

Работающая мама десятилетней Эли

Проблема, о которой вы говорите, волнует многих родителей. Работающие папы и мамы часто корят себя за то, что мало времени выкраивают на своих детей. Специалисты убеждают нас: главное — это не количество, а качество общения с близкими. Пятнадцать-двадцать минут искреннего внимания к проблемам, переживаниям, событиям жизни нашего ребёнка важнее, чем целый день, проведённый рядом, но не вместе. Пятнадцать-двадцать минут нашей жизни — именно для ребёнка. Повернуться к нему лицом, посмотреть в глаза, прикоснуться, обнять, прислушаться (а не сделать вид), отложить телефон или компьютер, прогнать на время мысли о недоделанной работе или неглаженных рубашках, быть с ребёнком здесь и сейчас... Очень много родительского времени посвящается урокам ребёнка. Это естественно, актуально, важно... Для кого? Для родителя или для ребёнка? Так тяжело постепенно передать ответственность за уроки ему самому... Но совершенно необходимо. Современные 9–11-летние школьники играют в весьма увлекательные игры. Вы пробовали «Твистер», «Мафию», «Монополию», «Колдунки», «Каркассон»? Вы плели браслеты из резинок, ну, например, «рыбий хвост» на двух вилках? Когда вы катались на роликах и стреляли в тире, чтобы выиграть «того-самого» мишку? Давно пора попробовать. Не всё, а только то, что вам искренне нравится, вместе с дочерью. А какие увлечения

Консультации

у вас? Чем наполнена ваша личная жизнь? Что ваша дочь знает о вас, о вашей работе, о коллегах? Что вы чувствуете, что переживаете, что вас волнует? Поделитесь с ребёнком, возьмите её к себе на работу, спросите у неё совета... Возможно, ваша десятилетняя Эля вас удивит своей поддержкой и пониманием.

? Я постоянно опаздываю на уроки. Встаю вовремя, с вечера вещи готовлю, за часами слежу и... всё равно прихожу после звонка. Учителя устали делать мне замечания. Стыдно, но частенько я иду на урок после звонка. Что с этим делать?

Кристина, 16 лет

Ответ на вопрос весьма простой — или продолжать опаздывать или начать приходить вовремя. Множество людей осознанно (или не очень) делает выбор в пользу первого варианта. Опоздание даёт им различные «психологические выгоды» — возможность позаниматься самобичеванием, поразвлечься поиском виноватых, получить контроль над ожидающими, привлечь к себе особое внимание... Для кого-то опоздание — это такой кусочек свободы — если уж ходить на учёбу (работу, встречу и пр.), то хотя бы время самому выбирать. Есть, конечно, среди опаздыва-

ющих и те, кто страдает от недостатков самоорганизации, не владеет средствами самоконтроля. В некоторых случаях опоздание — это неосознанное желание избежать чего-либо, это отсутствие подлинного желания идти туда, куда он в итоге опоздает... Наконец, есть и те, кто никогда в силу своего эгоизма не опаздывают, а «задерживаются». В принципе, каждый имеет право строить свою жизнь с учётом своих интересов и потребностей. И опаздывать он имеет полное право. Только важно учесть, что с опозданиями (помимо вышперечисленного) связаны и разгневанные педагоги, обиженные друзья, потерянная работа, пропущенные рейсы. Если вы, Кристина, сознательно решите отказаться от опозданий, то начать целесообразно с поиска факторов, которые обуславливали ваши систематические задержки, т.е. сначала честно разберитесь в себе. Единственно правильных и абсолютно действенных способов помощи решившим «завязать» нет. Однако перечислим некоторые идеи, которые, возможно, покажутся вам приемлемыми. Во-первых, нужны замещающие вещи. Речь идёт, например, о других способах при-

влечения внимания к себе (если вы споёте на школьной линейке, вы также окажетесь в центре внимания), развития самоуважения и прочих вещей, которые мы компенсируем, когда опаздываем. Во-вторых, нужны средства стимуляции положительного поведения. Для кого-то стимулом может выступить реальная угроза от вышестоящего лица («уволят», «отчислят», «сообщат родителям», «отругают при всех») или же одобрение от него, для других привлекательным может стать спор на определённую сумму денег или желание (если сможешь неделю приходить без опозданий, то устрой пир в кафешке), кому-то достаточно мысленной похвалы («Ай да, молодец! Пришла в 7.30 в школу!»). В-третьих, нужно повышение уровня самоорганизации. Некоторые опаздывающие советуют провести своё утро с диктофоном и тихо проговаривать: «Встала, попила кофе. 7.20—7.24. Заглянула в смартфон. 7.25—7.50... Караул!», а затем сделать соответствующие выводы. В-четвёртых, в некоторые места (если сильно не хочется) можно вообще не ходить. Кристина, выводы делать вам. Удачи! **НО**