

Консультации

Задайте вопрос психологу



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

? Учитель мне часто делает замечания, говорит, что я «ворон считаю» на уроке. Мама убеждает меня — мои ошибки от невнимательности. Как стать внимательным?
Артём, 10 лет, ученик 3-го класса

Артём, внимание — это сосредоточенность сознания и его направленность на что-либо, имеющее значение для человека. Особенности внимания таковы, что человек неосознанно перестаёт концентрироваться, когда ему становится неинтересно. Понаблюдай за собой, на каких уроках ты особенно часто отвлекаешься, при выполнении каких обязанностей «ворон считаешь»? Найти в нелюбимом материале что-то привлекательное, дисциплинировать себя, когда не хочешь, — это трудно, но возможно. Конечно, не всё зависит от наших желаний. Врождённые особенности нервной системы человека влияют на развитие свойств его внимания. Одним людям достаточно легко удаётся концентрировать, распределять, переключать внимание, другим требуется прикладывать множество усилий, чтобы достичь того же результата. Важно узнать свои особенности и научиться жить с ними. Любой человек делает

ошибки, когда он устал и переутомился. Когда ты становишься особенно рассеянным? Какие часы благоприятны для твоей работы? Выполняя школьные обязанности, оставляешь ли ты время на полноценный отдых, еду, хобби? Высыпаешься ли? Кстати, состояние здоровья очень сильно сказывается на внимательности. Общее ослабление организма, например, во время болезни часто приводит к повышению утомляемости и низкой работоспособности. Тебе уже, наверное, не раз говорили о важности обязательного соблюдения режима дня, дозировании нагрузок. Скорее всего, тебе известно, что составление плана работы помогает сосредоточиться и избежать досадных ошибок. Полезно помнить, что освобождение рабочей зоны от лишнего (предметов, игрушек), тишина в помещении (выключенный телевизор, телефон), возможность побыть одному (закрытая дверь) концентрируют твоё внимание на учебном содержании. Твой учитель и мама беспокоятся о тебе. Здорово, что и ты хочешь что-то изменить к луч-

шему в своей жизни. Хорошая новость — внимание можно тренировать. Стоит учиться систематически сосредотачиваться на определённом объекте, не давая себя отвлечь посторонним раздражителям. Полезно иногда выполнять два дела одновременно (например, слушать музыку и рисовать) и распределяя, таким образом, своё внимание. Можно поиграть с друзьями в игры, направленные на развитие наблюдательности, стараться замечать как можно больше в окружающем мире (например, разглядывать проезжающие машины, считать ворон, которые встречаются по дороге домой). Учёными было доказано, что мы способны удерживать в фокусе внимания одновременно не более 10 предметов, в среднем — это 7 ± 2 , кто больше, кто меньше. Научись группировать предметы по нескольким признакам: чем меньше групп, тем проще за ними наблюдать. Приучать себя сосредоточенно работать в самых разнообразных условиях — вот верный способ развития внимания. Конечно, это требует множества

волевых усилий и дисциплины. Однако сошлюсь на мнение специалистов, которые называют твой возраст очень благоприятным для целенаправленного развития внимания. С 7 до 11 лет у ребят резко, более чем в 2 раза, увеличивается объём внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки переключения и распределения. К 9–10 годам дети становятся способны достаточно долго сохранять и выполнять произвольно заданную программу действий. Всё в твоих руках!

? **Сын-десятиклассник, решая интеллектуальные задачи, постоянно ищет разные варианты ответа на один и тот же вопрос. Его не устраивает однозначное решение. Это нормально?**

Мама Антона Ф.

Учёные утверждают, что важнейшей интеллектуальной характеристикой творчества является преобладание дивергентного мышления. Для дивергентного мышления свойственно, что на один вопрос может быть дано множество одинаково правильных и равноправных ответов, в отличие от конвергентного мышления, предполагающего однозначное решение. Юность психологически склонна к поливариантности, неоднозначности в интеллектуальной деятельности, готова освободиться от обыденных и традиционных представлений, искать новые ассоциации, строить новые связи.

? **Недавно учительница охарактеризовала мою 8-летнюю внучку как любопытную. Я задумалась, хорошо ли быть любопытной?**

Чем отличается любопытство от любознательности?

Тамара Николаевна

Любопытство и любознательность — это проявления потребности человека к познанию. В этом их сходство. Но стремление к познанию при любопытстве не имеет цели, оно — самоцель (любопытно посмотреть, из-за чего дерутся в коридоре, и пойти дальше; интересно узнать, что там учитель сказала про выращивание растений на подоконнике, но без стремления разобраться в этом). О любопытстве речь идёт тогда, когда мы пытаемся что-то познать, волевыми усилиями не прилагаем, полученное знание сиюминутно, не способствует нашему дальнейшему развитию, не обогащает нас. Удовлетворённое любопытство гасит стремление к дальнейшему познанию (с интересом посмотрел, послушал и забыл). Любознательность же целенаправленна. При стремлении удовлетворить любознательность человек всегда понимает, зачем он хочет что-либо познать (смотрит, кто дерётся в коридоре, потому что беспокоится за друзей или интересуется причинами конфликтов у сверстников; узнав новое про выращивание растений дома, стремится понять и применить способы ухода за ними). Поэтому любознательность обогащает опыт человека, осмысленное открывает перспективы дальнейшего познания. Тем не менее любопытный всё-таки лучше, нежели ничем не интересующийся человек. Разделять любопытство и лю-

бознательность не стоит. Можно кратко сказать: любопытство — это бесцельная любознательность. А раз так, то из любопытного можно сделать любознательного. Ему нужно помочь найти стоящие цели для стремления к познанию. Здесь большую роль может сыграть и учитель, который замечает выраженное любопытство вашей внучки, и, конечно, вы сами.

? **Мои дети постоянно ссорятся и выясняют отношения, ругаются и по-очереди жалуются друг на друга. В доме не стихают визги и крики. Это нормально? Почему они это делают? Как правильно вести себя нам, родителям, в подобных случаях соперничества старших и младших?**

Милана

Милана, большинству родителей знакомы перечисленные вами трудности. Дети, которые растут и воспитываются в одной семье, делят между собой личное пространство, вещи, игрушки, внимание, любовь, заботу близких людей. Выстраивая взаимоотношения, они проявляют в адрес друг друга не только доброту, терпимость, щедрость, готовность помочь, но и ревность, зависть, враждебность, агрессию. Однозначно назвать истоки детского соперничества трудно, нужно учесть множество факторов (историю семьи и её состав, разницу в возрасте детей, их пол, экологическое благосостояние, воспитательные установки родителей и многое другое). Согласно исследованиям чаще всего соперничают сиблинги (братья-сёстры, потомки

одних родителей) одинакового пола, близкие по возрасту. Сложные взаимоотношения иногда складываются в семьях, где есть дети от первого и второго браков. Практически всегда не просто приходится семье, в которой растут здоровый ребёнок и ребёнок, имеющий те или иные особенности развития. Часто трудные отношения между детьми возникают там, где один из детей характеризуется взрослыми как одарённый. Большинство детских драк, крика и шума происходит в присутствии взрослого, так как адресовано не сверстнику, а взрослому. Серьёзные проблемы есть в семьях, где родители закрепляют за детьми стереотипные роли («любимчика», «козла отпущения», «больного ребёнка», «самого старшего», «младшенького» и пр.). Многие из вышеперечисленного объективно трудно, а порой даже невозможно изменить. Однако специалисты убеждают нас в том, что влияние родителей на конкурентные отношения детей в семье достаточно велико. Необходимыми условиями поддержания мира и гармонии в семье являются: уважительное отношение к личности каждого ребёнка (его пространству, интересам, личным вещам, пищевым пристрастиям); недопустимость сравнения детей между собой (особенно болезненными являются сопоставления физической привлекательности, умственных способностей, успехов); в большинстве случаев разумный отказ от вступления в детские споры в качестве арбитра (научно доказано, что вмешательство только потворствует развитию детской агрессии); выслушивание аргументов каждой стороны (если вынужде-

ны принять участие в конфликте); подбор заданий для ребят, которые проще выполнять вместе с братом или сестрой; выделение времени для общения с каждым ребёнком (нередко конфликты и крики являются неосознанным средством привлечения к себе внимания взрослого); изменение в конструктивную сторону собственного поведения (практически всегда дети в своём общении копируют родительские модели поведения). Важно помнить, что конфликты играют и положительную роль в развитии членов семьи. Семья — институт социализации, опыт взаимодействия с сиблингами невероятно ценен, уроки, полученные в детстве, переносятся потом во взрослую жизнь. Радует факт, что большинство братьев-сестёр вырастая, искренне, заботливо и трепетно относятся друг к другу.

? **Оценка! Как много в этом слове для учителя и ученика...**

Сейчас так много говорят и пишут про то, как нужно выставлять отметки, чем «отметка» отличается от «оценки», как правильно давать оценку успехам ребёнка.

Расскажите про то, как оценивать школьника на уроке нельзя...

*Светлана Васильевна,
учитель биологии и химии*

Светлана Васильевна, классическими ошибками оценочной деятельности педагога традиционно считаются: неопределённая оценка (отсутствие оценки дезориентирует учащегося); оценка ученика опосредованно через оценку другого (чаще в форме порицания); попустительство (педагог сам

не оценивает ученика, но не возражает против негативной оценки школьника классом или отдельными учащимися, это провоцирует снижение самооценки и межличностные конфликты в детском коллективе); систематические замечания в адрес одного ученика (формируют чувство собственной некомпетентности, безнадёжности); систематическое одобрение, которое может привести к захваливанию.

? **В нашем доме есть мальчишка-подросток, которому не живётся дома. Вроде родители хорошие, он сам ещё несколько лет назад не вызывал никакого беспокойства ни в школе, ни в семье. А вот сейчас у него появилась тяга к перемене мест. Что это такое? У меня растёт сын, волнуюсь заранее. Как избежать побега ребёнка из дома?**

Станислав Сергеевич

Станислав Сергеевич, иногда побеги из дома являются проявлением пограничного психического состояния ребёнка, однако многие из беглецов имеют нормальный интеллект, позитивную самооценку, не проявляют явных признаков психопатии, эмоциональных расстройств. К сожалению, воспитанность, успешность в учёбе, внешнее благополучие в жизни подростка не гарантирует родителям, что они не столкнутся с подобной ситуацией. Специалисты убеждают нас в том, что обычно уход из дома есть следствие целого комплекса проблем (в семье, в школе, в межличностных отношениях). Дети бегут потому,

что ищут приключений, стремятся утвердить свою независимость. Иногда тайный уход есть средство обойти родительские запреты, попасть на желанную вечеринку, концерт, дачу в компании друзей. Бегут и от привычных обязанностей, школьных занятий, требующих усидчивости и терпения, а затем бесцельно слоняются по улицам, чердакам и подвалам. Подростки могут уйти или угрожать, что уйдут из дома, с явно манипулятивными намерениями, подобный шантаж позволяет им обрести дополнительную власть над родителями, добиться своего. Бегут и те, кто систематически подвергается физическому, психологическому, сексуальному насилию. Нет однозначных и простых рецептов профилактики побегов. Родителям стоит помнить, что хотя окончательное решение уйти из дома возникает под воздействием сверстников, но больше всего провоцирует обстановка в семье.

? Как относиться к гаданию девочек-подростков?

Татьяна Николаевна, классный руководитель 6-го класса

Психологическим корнем гадания является всегдашний интерес человека к себе, своему будущему

и стремление заглянуть в него. Период взросления характеризуется активным развитием самосознания человека, познания себя в отношениях с другими людьми, поиском причин своих успехов и неудач. Поэтому совсем не удивительно, что подростки верят в гадания, колдовство, предсказания, приметы. Тематика подростковых гаданий чаще всего связана с вечными проблемами «любви», «верности», «ревности», «дружбы». Однако всё чаще молодые люди обеспокоены темой «денег», «учёбы», «экзаменов» и ищут прогнозов в важных для себя сферах. Наиболее суеверны подростки-девушки. Отношение к гаданиям, предсказаниям, приметам в обществе различно: от крайне восторженного до крайне негативного. Однозначный взгляд на данный вопрос есть у представителей Церкви. По мнению учёных, суеверия, существовавшие издревле, выполняют психотерапевтическую функцию: вселяют уверенность, успокаивают в сложных рискованных ситуациях, однако суеверия далеко не безобидны. В социальной психологии известен феномен «самореализуемого пророчества».

Человек, который думает, а главное, говорит, что вслед за определённым событием должна последовать какая-то неприятность, невольно провоцирует эту неприятность. Если он, например, считает, что взяв билет на экзамене правой (а не левой) рукой, он плохо сдаст экзамен, он действительно сдаёт его хуже, чем мог бы. Важно помнить, что подростки особо уязвимы перед внешним влиянием и часто становятся жертвами чужих уловок, манипуляций, хитростей. В сводках криминальной хроники систематически появляется информация об обманутых жертвах аферистов и мошенников, использующих людское суеверие как средство. Гадать или не гадать? Ответ на этот вопрос должен дать каждый сам. Вопросы, связанные с суевериями, могут стать предметом обсуждения в тренинговых и дискуссионных подростковых группах. Если подростки в ходе обсуждения придут к выводу о целесообразности организации своей жизни без учёта примет и других суеверий, это будет способствовать их лучшей адаптации и более адекватному поведению. **НО**