

Консультации



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

? Наш Станислав учится во втором классе. Хотим отдать его на дополнительные занятия. Ребята из его класса предпочли шахматы, он тоже хочет. Стоит ли постигать азы шахматной игры в начальной школе? Не рано ли?

Анна Сергеевна, бабушка

Анна Сергеевна, шахматы — это не только увлекательнейшая игра, но и очень действенное, эффективное средство психического развития. Процесс обучения азам шахматной игры способствует развитию у детей способности ориентироваться на плоскости, формированию аналитико-синтетической деятельности, закладывает предпосылки теоретического мышления, учит ребёнка запоминать, сравнивать, обобщать, предвидеть результаты своей деятельности, тренирует способность концентрировать своё внимание, удерживать его на решаемой задаче в течение продолжительного времени. Специалисты утверждают, что грамотно выстроенный процесс обучения шахматам даёт много любому ребёнку и начинать обучение этой мудрой игре желательно как можно раньше. Поэтому заниматься в шахмат-

ном кружке второкласснику очень полезно.

? Я толстуха... Я толстуха! В последнее время кто-то троллит меня. На моей странице ВК под фотками появляются комменты: «Смотрите, жуть!!! Куча сала», «Жиртреска», «Свинота», «Вот это у тебя ж...!!!» Что делать? Родителям не пожалуешься, не поймут проблему. У меня лишний вес всегда был, а недавно, сбросив 2 кг, я снова набрала 1,5. Я практически ничего не ем, но цифры на весах не меняются — 56 кг. Я толстуха! Тошно как-то...

Кристина, 14 лет

Кристина, кажется несправедливым, что некоторые люди едят много и остаются очень худыми, а другие голодают и толстеют. Однако не похоже, что при твоих 56 кг у тебя избыточный вес. Загляни в таблицы нормального веса и роста для девушек твоего возраста (эта информация находится в свободном доступе). Даже если твоё соотношение вес/рост отличается от норм, это не означает, что с тобой что-то не в порядке. Ты всегда можешь поговорить об

этом, например, с классным руководителем, школьным психологом, участковым педиатром или любым другим взрослым, которому ты доверяешь. А после этого будешь решать, как себя вести. Поверь, голодовка — далеко не единственный и не самый эффективный способ коррекции внешности. Ты не одинока, много людей испытывают похожую ситуацию. Согласно авторитетным исследованиям примерно 60% твоих сверстниц считают, что обладают лишним весом, и уже пытались похудеть с помощью диеты, хотя в действительности только 16% из них испытывают реальные трудности, связанные с ожирением. Конечно, не хочется быть слишком толстой — у людей с избыточным весом чаще бывают проблемы со здоровьем. Однако сейчас девушки часто впадают в другую крайность. Ради интереса поищи информацию на тему «анорексия», почитай истории о том, как девочки доводят себя голоданием почти до смерти, посмотри их фото. Надеюсь, эти истории не имеют отношения к тебе?

К счастью, люди бывают разные и по форме, и по размерам. Наши рост и вес становятся только тогда проблемой, когда мы решим, что они нас не устраивают. К сожалению, всегда может найтись какой-нибудь недоброжелатель, который будет критиковать и дразнить нас. Самое смешное, что сброшенные 2, 3 или 5 кг не помогут. Насмехаться могут над чем угодно: формой ног, размером носа, привычками, фамилией, национальной принадлежностью и пр. Чаще всего это делают люди достаточно глупые, неуверенные в себе и не умеющие самоутвердиться другим социально-приемлемым способом. Странно, правда? Раньше дергали за косички, били портфелем, писали гадкие записки, сейчас занимаются «троллингом» (виртуальными оскорблениями участников, нарушением правил ресурса, подстреканием, ссорами) и «кибербуллингом» (травлей, террором в Сети). Физическая удалённость от жертвы, анонимность создаёт у интернет-хулиганов иллюзию безнаказанности. В любом случае реагировать на такие шутки попытками изменить себя бессмысленно. Не стоит вступать в перепалку с таким пользователем. Очень легко потерять над собой контроль — тролли именно этого добиваются. Не доставляй им такого удовольствия! Специалисты рекомендуют, во-первых, игнорировать единичные оскорбительные сообщения. Во-вторых, можно пожаловаться администратору на негативный контент, заблокировать агрессивного пользователя, занести его в «чёрный список» и пр. В-третьих, в случае систематически повторяющихся оскорблений

следует сохранить подтверждение этому — за противоправные действия в Сети пользователи могут быть привлечены к уголовной ответственности.

? Жалуюсь на своего ребёнка-второклассника. У него постоянная «грязь» в тетради. Без нелепых ошибок, описок, помарок, зачёркиваний выполнение домашней и классной работы не обходится... Мы переписываем и переписываем работы, а толку нет... Он как будто издевается над нами... А ведь тетрадь — это «лицо» ученика! Как помочь ребёнку?
Мама Матвея Ч.

Можно понять родительское беспокойство: проявление неаккуратности в тетради, в одежде, в уходе за вещами нередко свидетельствует о закреплении негативных черт характера ребёнка. Однако не стоит сводить проблему «грязи в тетради» только к детской лени, неопрятности и уж тем более к желанию подразнить взрослого. Многочисленные ошибки, которые делает ребёнок, а затем исправляет, могут быть следствием самых разных факторов. Помощь ребёнку должна быть начата с поиска причин его затруднений. Исправления в тетради могут указывать на особенности развития внимания, памяти, мышления школьника, сложности с его ориентировкой в пространстве. Источником ошибок могут быть проблемы с мелкой моторикой, слабость пальцев руки и, как следствие, неважное овладение навыками письма. Причина может скрываться в недостаточно

КОНСУЛЬТАЦИИ

сформированном умении ребёнка учиться, принимать учебную задачу: внимательно читать условие, определять последовательность выполнения задания, самостоятельно его делать, проверять свою работу. Даже плохое самочувствие, дурное настроение, неудачи в общении со сверстниками, негативный отзыв учителя, резкая интонация родителя могут прямо или косвенно влиять на качество письменной работы. Обращение к специалистам-медикам поможет исключить наличие серьёзных нарушений в строении и функционировании центральной нервной системы вашего ребёнка. Взаимодействие с учителем и школьным психологом даст возможность наметить верную стратегию помощи вашему сыну. Но, самое главное, обретение в лице Матвея союзника, пробуждение в нём самом желания писать чисто, красиво, правильно. Помогите ему, и он обязательно порадует вас аккуратными выполненными работами.

? Сын-десятиклассник пишет стихи. Иногда читает их мне. В последнее время стихи лирические и грустные — о «ней», которая бросила, ушла и т.д. и т.п. Не стоит ли паниковать?

Юлия

Юношеский возраст — пора, когда человек учится разбираться в себе, своих мыслях и чувствах. Именно в этом возрасте многие молодые люди испытывают потребность выражать свои переживания «на бумаге»: ведут дневники, пишут стихи. Юношеский

Консультации

возраст — время самоопределения, пора первой влюблённости. Возможно, именно она проживается сейчас вашим взрослеющим ребёнком. Кто знает? Юношеский возраст — возраст теоретизирования, период оперирования абстрактными понятиями: «любовь», «верность», «нежность», «предательство». Возможно, речь в стихах идёт лишь об идеальной «незнакомке»... Кто знает? Судя по всему, сын делится с вами некоторыми переживаниями, вы в курсе определённых событий его жизни. Паниковать не стоит, а вот сохранять разумно-доверительные отношения целесообразно.

В моём классе в третьей четверти появились дети-двойняшки: Кристина и Аркадий. Их семья недавно сменила место жительства. Вопрос: «Разлучать или не разлучать детей?» — не стоял: у нас только один класс в параллели, да и мама хочет, чтобы они учились вместе. Однако опыта работы с близнецами у меня до этого не было. Подскажите, есть ли какие-то рекомендации педагогам в таких случаях?

*Ирина Степановна,
учитель начальных классов*

На начальном этапе близнецам предстоит освоиться в новой школе. Им, как и любым другим детям, меняющим место жительства и место учёбы, предстоит знакомство с учителем и одноклассниками, принятие новой системы правил и норм, ориентировка в незнакомом пространстве школы, привыкание к новым запахам, звукам... Тот факт, что дети пришли в класс вдвоём — преимущество. Присутствие рядом близкого челове-

ка вселяет чувство надёжности и безопасности в период адаптации. Но им нужна и ваша помощь. Для этого желательно побольше узнать о каждом из новичков. Обратите пристальное внимание на особенности их физического здоровья, уровень знаний, умение принимать учебную задачу, познавательные возможности, личностные качества, коммуникативные навыки, потребности и желания. Ваши личные наблюдения важно сопоставить с мнением коллег, работающим в вашем классе. Подробно о близнецовой паре, их взаимоотношениях и пристрастиях вам расскажут близкие взрослые. Только после этого можно наметить стратегию педагогической работы, подходящую для Кристины и Аркадия. Принципиально важным является обращение к каждому из них по имени, а не обобщение по фамилии. Осторожность следует соблюдать при выставлении оценок. Оценивать детей следует персонально, анализировать собственные успехи и неудачи каждого, без сравнения с близнецом. Целесообразнее раздельно расположить их в пространстве класса с учётом их роста, зрения, предпочтений в общении, готовности принятия учебной задачи и пр. Важно внимательно наблюдать за тем, как ученики в классе относятся к близнецам. Необходимо, чтобы брат и сестра не замыкались, а общались с другими школьниками. У новичков могут быть свои собственные формы общения, непонятные для окружающих. Помогите каждому ребёнку

в паре найти друзей и занятие по душе. Самым главным ориентиром педагогической работы с детьми-близнецами, является уважительное отношение к индивидуальности каждого ребёнка и к уникальным взаимоотношениям внутри пары.

Сын категорически не ест то, что дают в школьной столовой. Учитывая, что после школы он мчится на волейбол и приходит поздно вечером, то проблема еды приобретает катастрофические масштабы для меня...

Л.Г., мама

Многие родители сталкиваются с тем, что их дети не очень жалуют пищу из школьной столовой. Для начала стоит выяснить у ребёнка, почему он отказывается есть. Чаще всего дети аргументируют своё нежелание тем, что пища невкусная. Во многих случаях, к сожалению, школьники верно характеризуют мастерство работников столовой. Но иногда виноваты в сложившейся ситуации родители. Закладывая неверные традиции питания дома, мы не готовим ребёнка к принятию той пищи, которую стряпают в детских учреждениях. Привычная, вкусная, но не всегда сбалансированная домашняя еда, любимый многими семьями фаст-фуд противоречат полезной школьной пище, отваренной или приготовленной на пару. Родителям стоит тщательно пересмотреть организацию питания ребёнка дома. Порой нежелание посещать столовую связано с авторитарной позицией педагога: «Съесть всё!»

У каждого человека есть «любимые», «не очень любимые», «совсем не любимые блюда», «отвратительная еда». Насильственное кормление, по мнению специалистов, может приводить к нарушениям в работе желудочно-кишечного тракта, щитовидной железы, неврозам, страхам, поведенческим проблемам, негативным личностным качествам... Здесь может помочь ваша беседа с учителем и обсуждение проблемы с ребёнком: «Съесть что-нибудь (на твой выбор) обязательно», «Отказаться от (нелюбимой) рыбы, но съесть (терпимую) капусту...». Отказ от еды именно в столовой может быть обусловлен резгливым отношением ребёнка к общественной посуде, необходимостью непривычно быстро поглощать пищу на перемене, неудобствами расположения за столом, резкими запахами и звуками... Очень важно обсуждать с ребёнком те причины, которые вызывают нежелание есть в школе. А затем на семейном совете стоит выработать стратегию питания. Даже с учащимися начальной школы можно и нужно обсуждать принципы правильного питания. Школьники должны иметь представление о калорийности пищи, наиболее ценных продуктах, которые нужно употреблять ежедневно, и вредной

еде, которой не стоит злоупотреблять, времени, через которое нужно обязательно принимать пищу. Если, несмотря на все беседы и уговоры, ребёнок всё-таки не готов питаться в общественном месте, вашей семье, конечно, предстоит подумать о альтернативном варианте организации еды: сытных завтраках, возвращении домой до начала спортивной секции, о правильно подобранных продуктах для перекуса между основными приёмами пищи.

? Мы тут поспорили. Н. говорит, что наркомания неизлечима. А я по телевизору видел ребят, которые больше не употребляют... Кто прав?

М., 12 лет

Для того чтобы ответить на этот вопрос, нужно помнить, как формируется зависимость от психоактивных веществ. Сначала появляется психическая зависимость: «Я теперь изменился», «Мне понравилось пробовать наркотики», «Я могу попробовать их ещё раз»... Эта зависимость формируется быстро, почти сразу, после первого употребления. Затем происходит физиологическая зависимость, когда употребление подобных веществ становится необходимой базовой потреб-

КОНСУЛЬТАЦИИ

ностью, как потребность в еде, сне... Вы же все знаете, что такое чувство голода? Что испытывает человек, который хочет есть: слабость, желание найти пищу? Похожее испытывает наркоман. У него начинается ломка, организм требует новой и новой дозы. На заключительном этапе в организме происходят необратимые изменения, завершающиеся смертью. Врачи-наркологи, как правило, работают с физиологической зависимостью. Они в силах помочь, чтобы организм человека перестал требовать психоактивное вещество. С помощью лекарств устраняют феномен ломки, но остаются психическая зависимость и мысль о том, что я могу принять наркотическое средство. Человек, вернувшийся домой, снова попадает в привычное окружение. Друзья «употребляют», приглашают, и в результате он может сдаться. Физиологическая зависимость излечима, а вот с психической зависимостью ему предстоит жить всю жизнь: испытывать чувство, что ты можешь попробовать, но не пробовать... Нет бывших наркоманов, есть выздоравливающие, те, кто отказались от наркотиков и сейчас их не принимает... Возможно, это продлится всю жизнь. **НО**