Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

**Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоле­ния**, совпадения со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

**Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спо­койную, доброжелательную атмосферу в семье.** В сложных ситуациях не нужно паниковать, следует помнить, что «черную полосу всегда сменя­ет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенность, стабилизирует ситуацию.

**Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не на­вязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Делитесь своими переживаниями, мыслями, рассказывайте честные истории из жизни, в том числе о преодолении вами и вашими знакомыми трудных жизненных ситу­аций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справ­ляются со стрессом успешнее.

**Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (агрессию — через активные виды спорта, физические нагрузки, которые можно выполнять дома или на улице; душевные переживания — через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой он будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возмож­ных негативных мыслей.

**Поощрять физическую активность ребенка. Стресс** — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы… Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарай­тесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

**Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разряд­кой», несет успокоение — через работу воображения подросток отвлекает­ся от негативных переживаний, повседневных проблем.

**Поощрять ребенка к заботе о ближних (представителях старшего поколения, младших детях, домашних питомцах).** Приятные обязанно­сти, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то», являются дополнительным ресурсом для совладения с возможным стрессом.

**Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Важно, чтобы хорошая семейная традиция была интересна, полезна и любима всеми поколения­ми семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансфор­мировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпре­провождение.

**Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).** Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ван­ны, общение с друзьями по телефону и т.д.)

Рекомендации для подростков, испытывающих беспокойство из-за коронавируса

(По мотивам рекомендаций Роберта Лихи,

одного из ведущих в мире специалистов по тревожным состояниям)

За последние несколько дней жизнь здорово изменилась, в школах вводят удаленную форму обучения, родители работают из дома, с друзьями сложно увидеться вживую. В подобной ситуации очень важно попробовать сосредо­точиться на возможностях, которые у тебя появились, вместо того чтобы ду­мать о лишениях. Именно такой подход можно назвать оптимизмом. Ниже — несколько советов, которые помогут не упасть духом и не поддаться тревоге и в то же время отнестись к ситуации серьезно.

Вероятность заболеть в возрасте от 0 до 19 лет очень маленькая. Дети и подростки почти не болеют коронавирусом или переносят его в очень легкой форме.

Несмотря на это, есть процедуры, которые могут помочь допол­нительно снизить вероятность заразиться: мыть руки после улицы, перед едой, бороться с привычкой грызть ногти, если она есть (на­конец-то теперь есть достойная мотивация), — именно через руки вирус чаще всего попадает в организм человека; спать не меньше 7,5 часов; хорошо питаться; делать физическую зарядку (все это по­может поддержать и укрепить иммунитет).

Очень важно соблюдать режим самоизоляции. Да, приходится сидеть дома, не ходить в школу, не встречаться с друзьями. Скуч­но…, но… Очень важно, чтобы ты понимал, сейчас не наступает апокалипсис, каким мы его знаем по фильмам про зомби; наоборот,

нас просят меньше выходить из дома, чтобы предотвратить зараже­ние большого количества людей. Например, в Китае, где люди очень серьезно к этому отнеслись, уже почти все заболевшие поправи­лись и новых случаев заражения почти нет. Теперь и нам придется набраться терпения.

Если ты большую часть дня отслеживаешь все новостные ленты, это только усиливает твое беспокойство и тревогу. Лучше поменять тактику, выбрать 1—2 ресурса, которым ты или твои родители боль­ше всего доверяют, и уделять этой новости 10 минут утром и 10 ми­нут вечером.

Одно из лучших лекарств против тревоги **— юмор**. Многие ребята начали выкладывать свои видео и песни про то, как они переживают ситуацию с самоизоляцией. Может быть, и ты сможешь посмотреть на эту ситуацию под таким углом ?

Если же тревожные мысли постоянно атакуют тебя, помни, что **тревога** — это не опасно, тебе не нужно думать о каждой тревожной мысли. Представь их как проплывающие по небу облака и попробуй сосредоточиться на своих делах, более приятных или важных.

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога**1**

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ре­бенка привычный *распорядок и ритм дня* (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Рез­кие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родителям и близким ребенка важно самим постараться *сохранить спокойное, адекватное и критичное отношение к происходящему*. Эмо­циональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взросло­го (родителей, близких). Опыт родителей из других стран показывает, что потребуется некоторое время на адаптацию к режиму самоизоляции, и это нормальный процесс.

Ведите себя спокойно, сдержанно, не избегайте отвечать на вопросы детей о вирусе и т. д., но и *не погружайтесь в длительные обсуждения ситуации пандемии и ее рисков*. Не смакуйте подробности «ужасов» из интернет сетей!

Постарайтесь разобраться в рекомендациях, которые Вы получаете от школы по организации дистанционного обучения детей. *Ориентируй­тесь только на официальную информацию*, которую Вы получаете от классного руководителя и администрации школы. Школе также нужно время на то, чтобы организовать этот процесс. В настоящее время суще­ствует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дис­танционном обучении (учи.ру (uchi.ru), и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Родители и близкие школьников могут *повысить привлекательность дистанционных уроков*, если попробуют «освоить» некоторые из них вме­сте с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оста­ваться в контакте с близким социальным окружением (посредством те­лефона, мессенджера), однако необходимо *снизить общий получаемый информационный поток* (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один но­востной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет сни­зить уровень тревоги. При общении с близкими старайтесь не центриро­ваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызываю­щих тревогу.

Для общения с близкими посоветуйте ребенку избегать социаль­ных сетей переполненных «информационным шумом», а иногда и де­зинформацией. Выберите сами один мессенджер (например, WhatsApp, Viber) и попробуйте перенести важное общение туда. Лучше избегать частого посещения чатов с обсуждением актуальной ситуации в мире. Достаточно заходить туда 1—2 раза в день. Любой чат в мессен­джерах можно поставить на бесшумный режим и лишь при необходимо­сти заходить туда.

Надо *предусмотреть периоды самостоятельной активности ребенка* (не надо его все время развлекать и занимать) и совместные со взрослым дела, которые давно откладывались. Главная идея состоит в том, что пребывание дома — не «наказание», а ресурс для освоения но­вых навыков, получения знаний, для новых интересных дел.

Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать *идеи проведения* виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных *позитивных активностей*. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса**1**

Сейчас такая ситуация, что многие школьники и студенты оказались дома. Карантин. Школы и вузы прекратили работу. И ситуация такова, что, действительно, лучше со­блюдать рекомендацию реже выходить из дома; хотя ваши дети, особенно если они подростки, будут рваться на улицу, захотят использовать это время, чтобы встре­чаться с друзьями. Им кажется, что эти внеплановые каникулы жалко проводить дома и можно использовать их более приятным и полезным, с их точки зрения, образом.

Поговорите с подростком, объясните, почему возникли эти «каникулы». Спросите, что он сам слышал, читал и думает про ситуацию с пандемией, есть ли у него какие-то страхи по поводу этого вируса. Если у подростка есть какие-то страхи, обсудите с ним то, чего он боится. Но в этом разговоре важно не напугать подростка, не передать ему свои страхи и тревоги, если они у вас есть, и тем самым увеличить его страхи, а заодно и свои. Страхам подростка можно противопоставить простую понятную ему информацию: вирусы есть всегда, почти каждый год бывают эпидемии гриппа, когда на карантин закрываются классы или школы в каких-то регионах страны, люди болеют, подавляющее большинство выздоравливают без последствий.

Обратите внимание подростка на важность соблюдения правил гигие­ны (мыть руки, умываться, пользоваться средствами дезинфекции для рук, носить перчатки на улице, протирать телефон и другие гаджеты влажными салфетками).

— Не давите на своего ребенка, не контролируйте каждый его шаг, не напоминайте по сто раз про то, чтобы помыл руки, — это может привести к негативным последствиям: 1) например, вызо­вет протестные реакции, приведет к конфликтам, подросток пе­рестанет вас слушать, будет игнорировать любую, даже самую важную, информацию, если она исходит от вас; 2) если подросток тревожный, чувствительный, это так сильно повысит уровень его тревоги, что он «зафиксируется» на мытье рук, проверке, протер­ты ли гаджеты, и др., и это может привест к формированию на­вязчивых мыслей и действий или к каким-то другим тревожным расстройствам.

— Покажите подростку, что правила гигиены и другие необ­ходимые правила — это то, что делают и соблюдают какие-то значимые для него люди, например, его друзья или известные блогеры, музыканты. Их пример может быть более значим для подростка, чем обычные родительские напоминания о том, что делать нужно, а чего делать не стоит.

Во время карантина важно поддерживать привычный режим дня, иначе подростку будет сложно вернуться к учебному ритму, когда карантин закон­чится. Важно, чтобы подросток вставал и ложился в привычное время, не оставался в кровати большую часть дня. Обсудите с подростком, какими делами он мог бы заняться во время этих неожиданных каникул. Составьте список того, что нужно и хочется сделать. В качестве необходимых дел в список могут быть включены подготовка к экзаменам, занятия с репетиторами по скайпу, физические упражнения (зарядка или какие-то другие спортивные упражнения, которые можно вы­полнять дома), домашние обязанности. А в качестве желаемых в список могут попасть общение с друзьями с помощью тех же гаджетов, фильмы, компьютерные игры, музыка и др. Может быть, ваш ребенок хотел бы че­му-нибудь научиться, например, играть на гитаре или снимать и монтиро­вать видеоролики. Этому можно научиться с помощью уроков, выложенных в Интернете. Хорошо было бы составлять план на день, чтобы день был структурирован. Структурирование дня делает его проживание осмыслен­ным, вам и вашим детям понятно, на что вы и они потратили время, что сде­лали за день, за что себя можно похвалить и чем можно быть довольным.

Если дома оказались несколько человек, то важно, чтобы каждый имел время для автономного существования, когда каждый занимается своими делами. Уметь быть отдельно — не менее важное умение, чем быть вместе.

Если вы и ваш ребенок оказались дома, то можно использовать это вре­мя, чтобы больше общаться друг с другом. Обсудите с подростком, чем он хотел бы заняться с вами, что он может предложить в качестве совместно­го занятия. Может быть, вы вместе посмотрите какой-то фильм или сериал, прочитаете или послушаете какую-то книгу, а потом обсудите это вместе. А может быть, вы вместе приготовите какое-то новое интересное блюдо. Или сыграете в интересную настольную игру. Или просто поговорите по душам, вспомните что-то приятное, какой-то совместный приятный опыт. Такое об­щение очень сплачивает, помогает пережить даже самые сложные времена.

***Психологические особенности возраста***

|  |
| --- |
| [**Ваш ребенок - младший школьник**](http://www.vashpsixolog.ru/primary-school-age/29-psychological-characteristics-of-age/97-your-child-the-youngest-student) |

|  |
| --- |
| **Младший школьный возраст - Психологические особенности возраста** |
| Ваш ребенок - младший школьник**Младший школьный возраст** (с 6-7 до 9-10 лет) определяется важным внешним обстоятельством в жизни ребенка - **поступлением в школу**. В настоящее время школа принимает, а родители отдают ребенка в 6-7 лет. Школа берет на себя ответственность через формы различных собеседований определить **готовность ребенка к начальному обучению**. Семья принимает решение о том, в какую начальную школу отдать ребенка: государственную или частную. Поступивший в школу ребенок автоматически занимает совершенно новое место в системе отношений людей: у него появляются постоянные обязанности, связанные с учебной деятельностью. Близкие взрослые, учитель, даже посторонние люди общаются с ребенком не только как с уникальным человеком, но и как с человеком, взявшим на себя обязательство (неважно - вольно или по принуждению) учиться, как все дети в его возрасте. К концу дошкольного возраста ребенок представляет собой в известном смысле личность. Он отдает себе отчет в том, какое место занимает среди людей (он, дошкольник) и какое место ему предстоит занять в ближайшем будущем (он пойдет учиться в школу). Одним словом, он открывает для себя новое место в социальном пространстве человеческих отношений. К этому периоду он уже многого достиг в межличностных отношениях: он ориентируется в семейно-родственных отношениях и умеет занять желаемое и соответствующее своему социальному статусу место среди родных и близких. Он умеет строить отношения со взрослыми и сверстниками: имеет навыки самообладания, умеет подчинить себя обстоятельствам, быть непреклонным в своих желаниях. Он уже понимает, что оценка его поступков и мотивов определяется не столько его собственным отношением к самому себе ("Я хороший"), но, прежде всего тем, как его поступки выглядят в глазах окружающих людей. У него уже достаточно развиты рефлексивные способности. В этом возрасте существенным достижением в развитии личности ребенка выступает преобладание мотива "Я должен" над мотивом мотивом "Я хочу". Один из важнейших итогов психического развития в период дошкольного детства - [**психологическая готовность**](http://www.vashpsixolog.ru/index.php/primary-school-age/38-readiness-for-school/119-socio-psychological-readiness-for-school) ребенка к школьному обучению. И заключается она в том, что у ребенка к моменту поступления в школу складываются психологические свойства, присущие собственно школьнику. Окончательно эти свойства могут сложиться только в ходе школьного обучения под влиянием присущих ему условий жизни и деятельности. Младший школьный возраст обещает ребенку новые достижения в новой сфере человеческой деятельности - учении. Ребенок в начальной школе усваивает специальные психофизические и психические действия, которые должны обслуживать письмо, арифметические действия, чтение, физкультуру, рисование, ручной труд и другие виды учебной деятельности. На основе учебной деятельности при благоприятных условиях обучения и достаточном уровне умственного развития ребенка возникают предпосылки к теоретическому сознанию и мышлению (Д. Б. Эльконин, В. В. Давыдов). |

|  |
| --- |
| **Младший школьный возраст – Психологические особенности возраста** |
| К концу дошкольного возраста складывается целая система противоречий. Например, это противоречие между возросшими интеллектуальными возможностями ребенка и специфически "дошкольными" способами их удовлетворения.  При этом интеллектуальная сфера ребенка уже не только в определенной мере готова к систематическому обучению, но и требует его. Это противоречие распространяется и на сферу **личности** . Так, в это время ребенок стремится к самоутверждению в таких видах деятельности, которые уже подлежат общественной оценке и охватывают сферы жизни, раньше недоступные ребенку.  Ребенок не только готов к принятию новой социальной позиции школьника, но и активно стремится к ней. Важной особенностью психического развития старшего дошкольника является обостренная **чувствительность *(сензитивностъ****),* во-первых, к усвоению правил поведения и, во-вторых, к *овладению целями и способами систематического обучения.* Можно сказать, что в этот период у ребенка возникает состояние, которое некоторые психологи называют ***обучаемостью****,* Сензитивность этого периода особенно проявляется в процессе освоения грамоты. **Психологическая готовность к школе** не тождественна физической (физиологической). Первая включает в себя процессы, *зависимые от системы требований, которые школа предъявляет к ребенку.* Связаны они с изменением социальной позиции ребенка в обществе, а также со спецификой учебной деятельности в младшем школьном возрасте. Вторая включает процессы, связанные с *созреванием детского организма.* Это — увеличение веса (в месяц в среднем на 200 г) и длины тела (на 0,5 см); изменение пропорций тела; формирование моторно-двигательной сферы и физической выносливости; увеличение работоспособности и т.д. Оба вида готовности тесно связаны друг с другом, но не тождественны. Оба они — не застывшее состояние "готов—не готов", а динамическое явление, и, принимая ребенка в школу, мы имеем дело с развивающимся, постоянно изменяющимся человеком.  Но психологическая готовность, безусловно, связана с физиологической, функциональной **готовностью к школе**. К 6 годам у ребенка относительно хорошо сформирована двигательная сфера, он владеет достаточно тонкими движениями сложного порядка (лазание, кувыркание, бег на коньках, лыжный ход, плавание, гимнастика, тонкие ручные движения), становится более быстрым и ловким. Увеличиваются работоспособность, выносливость ребенка, устойчивость к монотонии. Но тем не менее он по-прежнему нуждается в щадящем режиме, так как легко утомляется, особенно в условиях одной и той же деятельности или деятельности однообразной. Сегодняшний 6-летний ребенок подвержен "школьным **стрессам**" и "дидактическим неврозам". По данным физиологов, от 4 до 30% детей по физическим параметрам не достигают критериев "школьной зрелости", а от 30 до 50% детей приходят в I класс не готовыми психологически. Естественно, все это сказывается на освоении школьной деятельности и на психологическом комфорте ребенка (многие работают в условиях хронических перегрузок даже при щадящем режиме).  Составными компонентами **психологической готовности** к школе являются:  1) **интеллектуальная готовность** (или шире — готовность познавательной сферы);  2) **личностная готовность** (в том числе мотивационная) готовность;  3) **социально-психологическая готовность**;  4) **готовность эмоционально-волевой сферы**.  Многие родители, понимая важность и необходимость перестройки всей деятельности ребенка (с игровой на **учебную**), готовы сделать все, чтобы облегчить ему вступление в новую фазу жизни. Но часто основную свою задачу они видят в том, чтобы ребенок овладел как можно большим объемом "школьных" навыков и умений. Они полагают, что если их ребенок еще до школы научится читать, считать и писать, то в 1 классе ему останется только совершенствоваться в этом. Но не все идет так гладко, как хотелось бы родителям. Прежде всего, то, что ребенок до школы умеет читать, писать, считать, совсем не обеспечивает психологическую готовность к школьному обучению и не означает, что ему будет легко учиться в 1 классе. Психологическая готовность ребенка к школьному обучению заключается не в том, чтобы у него к моменту поступления в школу сложились психологические черты, которые отличают школьника. Они могут сложиться только в самом ходе школьного обучения под  влиянием присущих ему условий жизни и деятельности. В дошкольном возрасте возникают только предпосылки этого "превращения в ученика": желание учиться и стать школьником; умение управлять своим поведением и деятельностью; достаточный уровень умственного развития и развития речи; наличие познавательных интересов и, конечно, знаний и навыков, необходимых для школьного обучения. Родителям нужно порекомендовать следующее.  **Совершенно не нужно:** 1) до перехода в школу менять режим жизни ребенка — лишать его дневного сна, долгих прогулок, игр вдоволь; 2) оценивать все, что он делает, так, как должна была бы оцениваться деятельность школьника; 3) проходить с дошкольником программу первого класса, насильственно подменяя игру учебой. И наоборот, **необходимо:** 1) прививать ребенку широкий интерес к познанию окружающего мира, научить наблюдать, задумываться над увиденным и услышанным; 2) учить его преодолевать трудности, планировать свои действия, дорожить временем; 3) поощрять его инициативу и самостоятельность; 4) создавать положительную установку на школу, дисциплину, учебные предметы, учителя; 5) учить ребенка слушать и слышать окружающих, уважать чужие мнения и желания, понимать, что собственные желания нужно сообразовывать с желаниями других людей и требованиями ситуации; 6) реально оценивать свои действия.   |  | | --- | | **Младший школьный возраст (7—10/11 лет** |      |  | | --- | | Младший школьный возраст - Психологические особенности возраста | | Начало обучения в школе ведет к изменению социальной ситуации развития ребенка. Он становится «общественным» субъектом. Школьник имеет определенные социально значимые обязанности, за выполнение которых получает общественную оценку. Система отношений ребенка перестраивается. Она во многом определяется тем, насколько успешно он справляется с освоением новой социальной роли.  **Условия развития и воспитания ребенка**  Наличие у ребенка достаточно сильного и длительно действующего мотива поведения Введение ограничительной цели Разделение усваиваемой сложной формы поведения на относительно самостоятельные и небольшие действия Наличие внешних средств, являющихся опорой при овладении поведением С поступлением ребенка в школу его жизнь усложняется и обогащается, семья начинает играть особую роль. |  |  |  | | --- | --- | | **Типы неблагоприятного развития младших школьников**  хроническая неуспешность уход от деятельности негативистская демонстративность вербализм интеллектуализм Родителям вместе с педагогами необходимо найти единую линию воспитания, учитывающую и требования школы, и индивидуальные особенности ребенка.  **Особенности развития**  1. Учебная деятельность обусловливает появление новых форм поведения Ребенок учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии   |  | | --- | | с поставленными целями. 2 Уменьшение значения игры С приходом ребенка в школу игра постепенно теряет главную роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. В игре все больше времени отводится соревнованиям, которые вначале имеют индивидуальный характер, а затем становятся групповыми, с существованием лидеров в каждой группе. 3. Дети учатся организовывать свое поведение в соответствии с заданными целями и собственными намерениями Важнейшим условием развития произвольного поведения является участие взрослого, который направляет усилия ребенка, раскрывая их смысл, и обеспечивает средствами овладения. 4 Включение в новую систему межличностных отношений Параллельно с овладением учебной деятельностью школьник включается и в другой, не менее значимый процесс — систему межличностных отношений, осваивая так называемую «скрытую программу социализации». С первых дней пребывания в школе ребенок участвует в процессе межличностного взаимодействия с одноклассниками и учителем, который оказывает существенное влияние на развитие его личности. взрослый» разделяется: 5. Система отношений «ребенок «ребенок — учитель»; «ребенок — родители» Ведущая роль принадлежит структуре «ребенок — учитель», поскольку она определяет отношения ребенка со взрослыми и сверстниками, его отношение к себе самому 6. Успеваемость становится важнейшим критерием при формировании самооценки детей Она во многом зависит от оценок педагога. Даже характеризуя себя как личность, младший школьник, как правило, повторяет то, что о нем говорит учитель.  7. **Утрата авторитета взрослых**  На протяжении младшего школьного возраста безусловный авторитет взрослых постепенно утрачивается, большее значение для ребенка начинают приобретать сверстники, возрастает роль детского сообщества. Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе. | | |

|  |
| --- |
| **Противоречия у ребенка 6—7 лет** |

|  |
| --- |
| Внимание младшего школьника |
|  |

|  |
| --- |
| Младший школьный возраст - **Умственное развитие** |
| Преобладающим видом **внимания** в начале обучения является *непроизвольное* внимание, физиологической основой которого служит *ориентировочный рефлекс* павловского типа — "что такое?". Ребенок еще не может управлять своим вниманием; реакция на новое, необычное настолько сильна, что он отвлекается, оказываясь во власти непосредственных впечатлений.  Даже при сосредоточении внимания **младшие школьники** часто не замечают главного и существенного, отвлекаясь на отдельные, броские, заметные признаки в вещах и явлениях. Кроме того, внимание детей тесно связано с мышлением, и поэтому им бывает трудно сосредоточить внимание на неясном, непонятном, неосмысленном материале.  Но такая картина в развитии внимания не остается неизменной, в I—III классах происходит бурный процесс формирования произвольности в целом и произвольного внимания в частности. Это связано с общим интеллектуальным развитием ребенка, с формированием познавательных интересов и развитием умения работать целенаправленно . |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Большое значение в формировании произвольного внимания имеет четкая *внешняя организация действий* ребенка, сообщение ему таких образцов, указание таких внешних средств, пользуясь которыми он начинает руководить собственным сознанием. Например, при целенаправленном выполнении фонетического анализа используются картонные фишки. Точная последовательность их выкладывания организует внимание детей, помогает сосредоточиться.  Самоорганизация ребенка есть следствие организации, первоначально создаваемой и направляемой взрослыми, учителем. Общее направление в развитии произвольности внимания состоит в переходе ребенка от достижения цели, поставленной взрослым, к постановке и достижению собственных целей. Но и   |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | *произвольное внимание* младшего школьника еще неустойчиво, так как он еще не имеет внутренних средств саморегуляции. Эта неустойчивость обнаруживается в слабости умения распределять внимание, в легкой отвлекаемости и насыщаемости, быстрой утомляемости, затрудненной   |  |  |  | | --- | --- | --- | | переключаемое внимания с одного объекта на другой. В среднем ребенок способен удерживать внимание в пределах 15-20 минут, поэтому учителя прибегают к разнообразным видам учебной работы, чтобы нивелировать перечисленные особенности детского внимания. Кроме того, психологи обнаружили, что в III классах внимание более устойчиво при выполнении внешних действий и менее устойчиво при   |  |  | | --- | --- | | выполнении умственных действий. Эту особенность тоже используют в педагогической практике, чередуя умственные занятия с материально-практическими (рисование, лепка, пение, физкультура). Обнаружено также, что дети чаще отвлекаются, если выполняют простую, но монотонную деятельность, чем при решении сложных задач, требующих применения разных способов и приемов работы. Развитие внимания связано также с расширением его объема   |  | | --- | | умением распределять его. Поэтому в младших классах очень эффективными оказываются задачи с *попарным* контролем: контролируя работу соседа, ребенок становится более внимательным к своей. Н.Ф.Добрынин установил, что внимание младших школьников бывает достаточно сосредоточенным и устойчивым тогда, когда они полностью заняты работой, когда работа требует максимума умственной и двигательной активности, когда ею захвачены эмоции и интересы. | | | | |

**Воображение младшего школьника**



|  |
| --- |
| **Младший школьный возраст - Умственное развитие** |
| **Воображение** в **младшем школьном возрасте** в своем развитии проходит две стадии. На первой воссоздаваемые образы весьма приблизительно характеризуют объект, бедны деталями, малоподвижны — это воссоздающее (репродуктивное) воображение. Вторая стадия характеризуется значительной переработкой образного материала и созданием новых образов — это продуктивное воображение. В I классе воображение опирается на конкретные предметы, но с возрастом на первое место выступает слово, дающее простор фантазии. |

|  |
| --- |
| **Восприятие младшего школьника** |



|  |
| --- |
| **Младший школьный возраст - Умственное развитие** |
| Восприятие также характеризуется ***непроизвольностью,*** хотя элементы произвольного восприятия встречаются уже в дошкольном возрасте. Дети приходят в школу с достаточно развитыми процессами восприятия: у них наблюдается высокая острота зрения и слуха, они хорошо ориентируются на многие формы и цвета. Но у первоклассников еще отсутствует *систематический анализ* самих воспринимаемых свойств и качеств предметов. При рассматривании картинки, чтении текста они часто перескакивают с одного на другое, пропуская существенные детали. Это легко заметить на уроках рисования предмета с натуры: рисунки отличает редкое разнообразие форм и красок, порой значительно отличающихся от оригинала.  Восприятие младшего школьника определяется прежде всего *особенностями самого предмета,* поэтому дети воспринимают не самое главное, существенное, а то, что ярко выделяется на фоне других предметов (окраску, величину, форму и т.д.). |

|  |  |
| --- | --- |
| Процесс восприятия часто ограничивается только узнаванием и последующим называнием предмета, а к тщательному и длительному рассматриванию, наблюдению первоклассники часто неспособны.  Восприятие в I—II классах отличается ***слабой дифференцированностью:*** часто дети путают похожие и близкие, но не тождественные предметы и их свойства (6 и 9, З и 3, «зеркальность»), а среди частотных ошибок замечаются пропуски букв и слов в предложениях, замены букв в словах и другие буквенные искажения слов. Чаще всего последнее — результат нечеткого восприятия текста на слух. Но к III классу дети обучаются «технике» восприятия: сравнению сходных объектов, выделению главного, существенного. Восприятие превращается в целенаправленный, управляемый процесс, становится расчлененным. Говоря об отдельных видах восприятия, следует отметить, что в младшем  школьном возрасте нарастает ориентация на *сенсорные эталоны* формы, цвета, времени. Так, обнаружено, что к форме и цвету дети подходят как к *отдельным признакам предмета* и никогда их не противопоставляют. В одних случаях для характеристики предмета они берут форму, в других — цвет. Но в целом восприятие цветов и форм становится более точным и дифференцированным. Восприятие формы лучше дается в плоскостных фигурах, а в назывании объемных фигур (шар, конус, цилиндр) долго встречаются затруднения и попытки опредметить незнакомые формы через конкретные знакомые предметы (цилиндр = стакан, конус = крышка и т.д.)   |  | | --- | | Дети часто не узнают фигуру, если она необычно расположена (например, квадрат уголком вниз). Это связано с тем, что ребенок схватывает общий вид знака, но не его элементы, поэтому в этом возрасте очень полезны задачи на расчленение и конструирование (пентамино, геометрическая мозаика и т.п.).  Восприятие цвета идет по пути все более точного различения оттенков и смешения цветов. Восприятие пространства и времени в младшем школьном возрасте сопряжено со значительными трудностями, хотя от класса к классу становится более правильным. Большинство детей, например, преувеличивают длительность минуты, а при восприятии больших промежутков времени (5, 10, 15 минут) преувеличивают действительную длительность времени. Это связано с 1) отсутствием рефлекса на время и 2) с тем, чем заполнено время ребенка. В восприятии сюжетной картинки обнаруживается тенденция к истолкованию, интерпретации сюжета, хотя не исключено и простое перечисление изображенных предметов или их описание  В целом развитие восприятия характеризуется нарастанием *произвольности,* И там, где учитель учит наблюдению, ориентирует на разные свойства объектов, дети лучше ориентируются и в действительности в целом, и в учебном материале в частности. | |

|  |
| --- |
|  |