Психологическая поддержка ребенка.

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, способных улучшить взаимоотношения между детьми и взрослыми. При недостатке или отсутствии адекватной поддержки ребенок испытывает разочарование и склонен к различным проступкам.

Психологическая поддержка – это процесс:

- в котором взрослый сосредоточивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка с целью укрепления его самооценки;
- который помогает ребенку поверить в себя и свои способности;
- который помогает ребенку избежать ошибок;
- который поддерживает ребенка при неудачах.

Для того, чтобы научиться поддерживать ребенка, педагогам и родителям, возможно, придется изменить привычный стиль общения и взаимодействия с ним. Вместо того чтобы обращать внимание прежде всего на ошибки и плохое поведение ребенка, взрослому придется сосредоточиться на позитивной стороне его поступков и поощрения того, что он делает.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Вербально и невербально родитель сообщает ребенку, что верит в его силы и способности. Ребенок нуждается в поддержке не только тогда, когда ему плохо, но и тогда, когда ему хорошо.

Подчеркнем еще раз: взрослый, стремящийся поддержать ребенка, рассматривает не только события (поступок) в целом, но и старается выделить отдельные, позитивные для ребенка стороны. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она читает значимыми для себя.

Для того, чтобы поддержать ребенка, родители и педагоги сами должны испытывать уверенность, они не смогут оказывать поддержку ребенку до тех пор, пока не научатся принимать себя и не достигнут самоуважения и уверенности.

Например, слова поддержки:

– Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо.

– Ты делаешь это очень хорошо.

– У тебя есть некоторые соображения по этому поводу. Готов ли ты начать?

– Это серьезный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

Слова разочарования:

– Зная тебя и твои способности, я думаю, ты смог бы сделать это гораздо

лучше.

– Ты мог бы сделать это намного лучше.

– Эта идея никогда не сможет быть реализована.

Школьная дезадаптация.

Школьная дезадаптация - это нарушение приспособления личности школьника к условиям обучения в школе, которое выступает как частное явление расстройства у ребенка общей способности к психической адаптации в связи с какими-либо патологическими факторами.

С точки зрения данного концептуального подхода в группе детей риска оказываются дети, "особое" положение которых определяется тем, что они в силу социальных, как правило, не зависящих от них обстоятельств, находятся в трудных условиях существования. Это: дети-сироты, лишившиеся родительского попечения; дети - жертвы насилия, притеснения и пренебрежения значимыми потребностями и интересами ребенка; дети из семей, испытывающих серьезные социально-экономические лишения (семьи малоимущих, безработных, беженцев, мигрантов). Именно воздействие негативных социальных факторов, действующих как депривация (лишение, ограничение) или дистресс (тяжелое переживание конфликта или семейного кризиса) определяют в этой группе детей высокий, социально обусловленный риск нарушений психической адаптации, отклонений личностного развития, "трудновоспитуемость", школьную неуспешность и проблемы девиантного поведения.

Критерии школьной дезадаптации:

1. неуспешность в обучении по программам, соответствующим возрасту и способностям ребенка, включая такие формальные признаки как хроническая неуспеваемость, второгодничество и качественные признаки в виде недостаточности общеобразовательных знаний и навыков (когнитивный компонент школьной дезадаптации).

2. нарушения эмоционально-личностного отношения к обучению, к учителям, жизненной перспективе, связанной с учебой: пассивно-безучастное, негативно-протестное,

3. повторяющиеся, некорригируемые нарушения поведения (отказные реакции; стойкое антидисциплинарное поведение с активным противопоставлением себя соученикам, учителям;

При психологической коррекции школьной дезадаптации применяются индивидуальные и групповые формы работы с психологом: консультации, беседы, тренинги. Эта работа направлена на стабилизацию эмоциональной сферы ребенка со школьной дезадаптацией, снижение тревожности, развитие волевой регуляции и коммуникативных навыков.

На занятиях с детьми имеющих школьную дезадаптацию используются разнообразные виды психокоррекции: игровая терапия, арттерапия, сказкотерапия, методы психодрамы, аутотренинга, релаксации, приёмы когнитивно-поведенческой психотерапии.

При школьной дезадаптации практикуется семейное консультирование с целью коррекции и оптимизации детско-родительских взаимоотношений.

Следует помнить, что социально-психологическая дезадаптация является вторичной и наступает она тогда, когда у ученика нарушается ведущая учебная деятельность, то есть появляется школьная дезадаптация. Школьная дезадаптация может быть связана с недостатками или дисгармоничностью развития интеллекта ребёнка, в особенности высших форм мышления. Неполноценность школьных навыков, которые должны были сформироваться ещё в начальных классах, также провоцируют возникновение школьной дезадаптации.

Коррекция и развитие внимания, памяти, восприятия, мышления ребёнка помогает ему в преодолении школьной дезадаптации. Проблемы школьной дезадаптации помогают решать психокоррекционные занятия.

Их результатом является:

- развитие основных операций мышления, способствующих успешности в школе;
- формирование необходимых в школе учебных навыков и умений;
- воспитание правильного отношения к результатам своей деятельности, умения правильно оценить их;
- формирование правильного отношения к деятельности других детей;
- расширение навыков общения со сверстниками и взрослыми;
- снятие излишнего напряжения у детей в школьных ситуациях и устранение школьных и сопутствующих страхов;
- повышение уверенности в себе, нормализация самооценки;
- выработка адаптивных форм поведения.

Рекомендации старшеклассникам при подготовке к экзаменам.

Исследования показывают, что экзаменационный стресс занимает одно из первых мест среди многих причин, вызывающих психическое напряжение у школьников. Предлагаем следующие рекомендации:

1. Придерживайтесь основного правила: «Не теряй времени зря». Перед началом подготовки к экзаменам необходимо просмотреть весь материал и отложить тот, что хорошо знаком, а начинать учить незнакомый, новый.

2. Используйте время, отведенное на подготовку, как можно эффективнее. Новый и сложный материал учите в то время суток, когда хорошо думается, то есть высока работоспособность. Обычно это утренние часы после хорошего отдыха.

3. Подготовить место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинки в этих тонах или эстампа.

4. Начинай готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие. Состав план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. А также необходимо определить время занятий с учетом ритмов организма.

5. К трудно запоминаемому материалу необходимо возвращаться несколько раз, просматривать его в течение нескольких минут вечером, а затем еще раз - утром.

6. Очень полезно составлять планы конкретных тем и держать их в уме, а не зазубривать всю тему полностью «от» и «до». Можно также практиковать написание вопросов в виде краткого, тезисного изложения материала.

7. Заучиваемый материал лучше разбить на смысловые куски, стараясь, чтобы их количество не превышало семи. Смысловые куски материала необходимо укрупнять и обобщать, выражая главную мысль одной фразой. Текст можно сильно сократить, представив его в виде схемы типа «звезды», «дерева» и т.п. При этом восприятие и качество запоминания значительно улучшаются за счет большей образности записи.

8. Пересказ текста своими словами приводит к лучшему его запоминанию, чем многократное чтение, поскольку это активная, организованная целью умственная работа. Вообще говоря, любая аналитическая работа с текстом приводит к его лучшему запоминанию. Это может быть перекомпоновка

материала, нахождение парадоксальных формулировок для него, привлечение контрастного фона или материала.

9. Всегда, а во время подготовки к экзаменам особенно, заботьтесь о своем здоровье. В это время нужно хорошо и вовремя питаться. Не забывайте о прогулках и спортивных развлечениях, делайте перерывы, активно отвлекайтесь. Хорошо отдыхайте - сон вам необходим. Ни в коем случае не засиживайтесь допоздна перед экзаменом!

10. Ежедневно выполняйте упражнения, которые способствуют снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.