

## Как помочь ребенку-дошкольнику адаптироваться к новой социальной ситуации развития: младший школьник

Посмотрите на свой дом свежим взглядом. Что бы вы могли сказать об обитателях вашего дома только на основании находящихся в нем вещей? Можно ли предположить, что в семье есть ребенок, и что он к тому же младший школьник?

*Шестилетний Дима боялся оставаться дома один. Его мама, молодая энергичная женщина, выглядела очень ухоженной и аккуратной. Такой же была и квартира этой семьи - опрятной, чистой, радующей глаз. Одно грустно: в такой красоте для Димы не было никакой возможности чем-либо заняться: рисовать нельзя - запачкаешь краской обои, лепить нельзя - испортишь пластилином ковер, клеить нельзя - измажешь клеем мебель. В такой ситуации интеллектуально развитый мальчик вынужден насыщать свою жизнь не реальными, а воображаемыми событиями, подпитывая тем самым свои страхи.*

Вещи многое могут рассказать о своих владельцах, об их желаниях и интересах, об их правах и обязанностях, об их статусе в семье и даже о самооценке. Давайте вместе с вами обсудим, соответствует ли обстановка дома возрасту вашего ребенка, его статусу школьника, особенностям его личности.

**Домашнее задание для взрослых.** Пройдитесь по своей квартире, отмечая, где лежат вещи вашего ребенка и в каком количестве. Нарисуйте на листе бумаги большой прямоугольник. Пусть он обозначает вашу квартиру. Отметьте на нем точками скопление детских вещей. Соедините отмеченные точки. Полученная замкнутая кривая будет ограничивать территорию вашего ребенка в квартире. Какая она получилась? Может, она занимает почти всю квартиру? Или несравнимо мало по отношению к территориям других членов семьи? Такую квартирную топографию можно провести для всех ваших близких, она дает много информации о том, какое положение в семье занимает каждый из них.

Иметь свою территорию в семейном жилище важно не только для детей, но и для взрослых. Чтобы обозначить территорию как свою, мужчины разбрасывают носки и развешивают пиджаки по всей квартире, женщины украшают дом приятными для своего глаза вещичками: вазочками, статуэтками, салфетками. Ребенок-дошкольник в качестве таких меток чаще всего использует игрушки. Подрастая, мальчишки разбрасывают повсюду железки, вело- или радиодетали, дискеты, диски, а девочки - журналы, блокнотики, наклейки, изящные предметы бижутерии и школьной жизни.

Хорошо, если у ребенка своя комната, тогда разбросанных вещей - "меток" значительно меньше. Но даже если нет возможности выделить ребенку отдельную комнату, ему обязательно нужна своя территория. Это может быть стол, прикроватная тумбочка, секретер, книжная полка и, конечно, кровать. Но если они на детской территории, то, значит, находятся в полном владении ребенка. Он - полновластный хозяин своей территории, распоряжается ей и отвечает за нее.

Что стоит за просьбой ребенка стучаться к нему в комнату? Счастлив тот ребенок, который в семь лет может попросить родителей стучаться в его комнату. Он уже получил чувство взрослости, значительности. Откликнитесь на его просьбу, продолжайте видеть в ребенке полноправного человека, уважайте в нем самостоятельность и суверенитет.

Если школьник еще не умеет наводить порядок на отведенном ему пространстве, родители могут обучить его, прибираясь вместе с ним. Но если мама сама и по своему вкусу наведет чистоту в вещах сына, да еще в его отсутствие, то ребенком этот факт будет воспринят вполне однозначно: "Мою территорию заняли". Пусть вас потом не удивляет полное отсутствие у ребенка желания поддерживать и наводить порядок.

Если у человека в детстве была своя территория, то в нем рождается и остается на всю жизнь чувство собственного пространства, которое играет немаловажную роль в формировании чувства собственного достоинства. Имея свое "место под солнцем", которое бережно охраняется близкими людьми, ребенок ощущает, что его ценят и любят.

Своя территория ребенку нужна и для того, чтобы расположить на ней "тайник", "секретное место", о котором никто не должен знать. Дети устраивают их в дальних углах шкафов, на антресолях, даже в постели под матрасом или под подушкой. Что же они прячут в своих тайниках? С точки зрения взрослых, совершенно бесполезный хлам: обертки шоколадок, вырезки из журналов, записочки, красивые камешки, стеклышки, наклейки. Для ребенка каждый из этих предметов имеет свой сокровенный смысл, посвящать в который он никого не торопится. Опыт обладания собственной тайной необходим младшему школьнику, ведь именно в этом возрасте происходит осознание внутренней жизни и развивается способность к рефлексии, самоанализу.

Рассматривая свои "секретные драгоценности", размышляя над ними, ребенок задает себе вопросы: "Чем этот предмет мне ценен?", "С какой жизненной ситуацией, моими чувствами он связан?", "Нравится ли мне мое поведение в той ситуации?" и т. п. Способность мысленно рассуждать о своем поведении, мотивах и чувствах у младшего школьника только формируется, ребенок только еще учится обдумывать и оценивать свои поступки, ему необходима наглядная опора для мыслительного процесса, так как доминирующим в этом возрасте является наглядно-образное мышление. Такими опорами и являются тайные предметы детей.

Если взрослые бережно и уважительно относятся к тайнам ребенка, он будет чувствовать значимость себя как личности, своих мыслей и чувств. В конечном итоге это способствует укреплению его чувства собственного достоинства. Если же взрослые считают "секретные вещи" детей чепухой и мусором, могут выбросить их и посмеяться над ними, ребенок чувствует себя пренебрегаемым и даже ненужным и нежеланным. Такому человеку трудно общаться с людьми, налаживать с ними отношения сотрудничества, доверять им.

### **Как организовать дома комфортное пространство для учебы ребенка**

Ведущая деятельность младшего школьного возраста - учебная, ее формирование только начинается с момента поступления ребенка в школу. Именно учебной пронизана вся жизнь младшего школьника, его отношения с родителями, другими значимыми взрослыми, со сверстниками. Среди взрослых самые важные и авторитетные люди - учителя, от их мнения и оценки зависит и самооценка детей, и их статус в коллективе сверстников. Если учительница сказала: "Молодец, Даша, хорошо учишься", ученики воспринимают это как "Даша - хорошая девочка, надо походить на нее, надо дружить с ней".

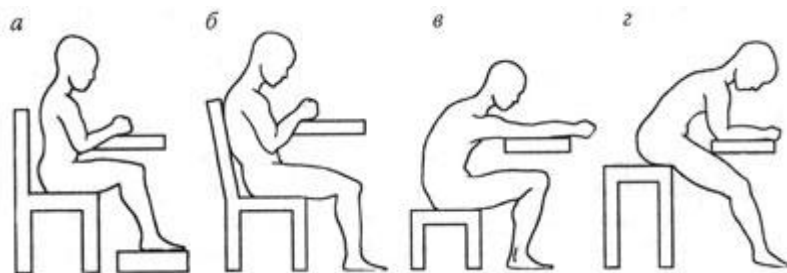
Для родителей также самой главной темой общения с ребенком становится учеба. "Что нового в школе, какие оценки получил?" - такими вопросами чаще всего встречаются взрослые своего школьника. Общение с ребенком в семье нередко сводится только к приготовлению уроков, все остальное: игры, разговоры, прогулки, чтение - в глазах родителей теряет свою ценность по сравнению с учебными задачами. Видны ли школьные приоритеты в обстановке вашего дома? Организовано ли у ребенка место в вашей квартире, где ему было бы удобно выполнять домашние задания?

Если у ребенка есть письменный стол, книжный шкаф или полки, то основная часть рабочего места школьника решена. Если же в семье нет возможности выделить отдельный стол или шкаф для ребенка, то подумайте о том, чтобы выделить вашему школьнику часть стола, отдельную полку или ящик. У вашего ребенка рабочее место есть и в школе, там есть своя парта, специально созданная для письма и чтения. Но домашнее место для учебы имеет ценное преимущество: оно учитывает (обязательно должно учитывать!) не просто возрастные

особенности ученика, а даже его индивидуальные черты.

В первую очередь учитывается рост ребенка. Если письменный стол и стул соответствует росту школьника, заниматься ребенку гораздо легче, он дольше сохраняет работоспособность и активность. Чтобы определить, подходит ли высота стола и стула росту школьника, воспользуйтесь правилом "прямой угол". Известно, что при правильной посадке у человека можно увидеть два прямых угла. Первый образован в колене голенной и бедренной частью ног, а второй - в локте плечом и предплечьем, если руки лежат на поверхности стола.

Рис.1. Правильное (а) и неправильное (б-г) положение тела ребенка за партой и письменным столом.



Если необходимость соответствия высоты стола росту человека известна, то правильная организация рабочего места с учетом половых признаков - несколько непривычна. Мы часто упускаем из виду, что девочкам и мальчикам нужны разные условия для умственных занятий, поскольку у них разное отношение к учебе и жизни, по-разному устроен мозг и различны темпы созревания его отдельных структур. Для письма, чтения, рисования, черчения и других видов деятельности, связанных со зрением, яркое полноценное освещение особенно нужно мальчикам. Это не значит, что рабочее место девочек должно быть плохо освещено, просто если мальчик будет выполнять домашние задания при недостаточном свете, то гораздо быстрее устанет и будет чаще отвлекаться. У девочек большая тактильная чувствительность. Поэтому им очень важно, чтобы их рабочее место было аккуратное и комфортное. Пусть это будет удобный стол и мягкий, приятный на ощупь стул или кресло. Даже по внешнему виду девчончье и мальчишечье рабочее место должно отличаться. Строгое лаконичное - для мальчиков и нарядное, декоративное - для девочек.

При обучении мальчики стремятся использовать больше пространства. Если в школе за одной партой сидят девочка и мальчик, то мальчик старается "захватить" большую часть. Мальчикам требуется больше места, чем девочкам. Не понимая этого, взрослые иногда ошибочно считают такое поведение проявлением невоспитанности, грубости и неуправляемости. На самом деле мозг мальчиков так воспринимает пространство. Поэтому и домашнее место мальчика для учебы должно быть достаточно просторным. К тому же именно мальчикам подходят стулья на колесиках. Девочкам при умственной работе не требуется много двигаться. Мальчикам же движение помогает не только стимулировать мозг, но и снижать импульсивность поведения.

Из общего числа гиперактивных детей младшего школьного возраста, имеющих проблемы с вниманием, 95 процентов мальчиков и 5 процентов девочек. Такие дети требуют особых условий для умственной работы. Прежде всего, вокруг письменного стола и на рабочем месте должно быть минимум отвлекающих факторов. Взгляд занимающегося школьника не должен быть направлен в окно, где постоянное появление движущихся предметов будет отвлекать внимание на себя. А вот если стены комнаты ребенка будут без рисунка и декоративных деталей, ему не на что будет отвлекаться от приготовления уроков.

В поле зрения школьника не должны попадать игрушки, картинки, плакаты, клетки с животными - словом, все то, что может оказаться интереснее домашних заданий. Взгляд занимающегося школьника не должен быть направлен в окно, но в то же время и не должен упираться в стену.

Для того чтобы уменьшить зрительное утомление, ребенок должен иметь возможность переводить взгляд с ближнего на дальнее расстояние.

Особого внимания родителей требует организация рабочего места леворукого ребенка. Прежде всего это касается освещения. При письме, рисовании, чтении свет должен падать с правой стороны, а не с левой, как для правой. Свободное место, чтобы ребенок чувствовал простор в процессе письма, также должно быть справа.

### **"Мне скучно!"**

Ребенок жалуется, что ему скучно, что он не может себя чем-нибудь занять. При этом часто забывает собрать портфель, не может себя заставить начать работу над домашним заданием, опаздывает в школу, не может оторваться от телевизора, начинает много дел и бросает, не доделав.

Все эти, казалось бы, разные проблемы - конкретное проявление одной: ребенок не умеет выстраивать свое время, пространство, вещи. Людей, организованных внутренне, рождается мало. Это особый талант. Всех остальных надо учить. Не помогают окрики, критика, наказания, обиды. Помогает долгий, методический, постоянный, совместный с родителями, а главное, организованный труд. Каждому делу свое время и свое место. Но организовывать такие дела должен взрослый. Ребенок не может сам, пока не привыкнет, пока не приобретет навык делания.

### **Двигаться - тоже важно!**

Младший школьный возраст очень благоприятен для развития двигательных навыков. Если ученика начальных классов учить танцам, катанию на горных лыжах или ковроткачеству, то сравнительно легко ребенок достигнет очень значительных успехов. В другой период пришлось бы потратить гораздо больше усилий и времени, чтобы получить хотя бы близкие к ним результаты. Такая особенность этого возраста издавна известна в народе (вспомним русскую традицию обучать девочек с семи лет рукоделию: прясть, вышивать, вязать, шить и т. д.).

А ваш ребенок обучается каким-нибудь двигательным навыкам? Может, он занимается в спортивной секции, танцевальном кружке или художественной школе? Эти занятия обязательно принесут пользу физическому здоровью и общему развитию. А в обстановке вашей квартиры можно обнаружить какие-либо признаки увлечений вашего ребенка? Есть ли место для занятий живописью и лепкой, вышивкой и бисероплетением? Определено ли место в шкафах для спортивной обуви, одежды и инвентаря, отведено ли безопасное место для домашней гимнастики?

Отечественный педагог А. С Макаренко говорил, что иногда для воспитания правильно вбитый гвоздь значит больше, чем тысяча нотаций. В нашем случае это значит, что приучить ребенка к порядку нам удастся только тогда, когда мы сможем так организовать пространство квартиры, что без лишних инструкций станет понятно, что где должно находиться. Именно родителям нужно заранее тщательно продумать, где поставить столик для рисования или какой клеенкой накрывать письменный стол, где разместить спортивные вещи, куда складывать разноцветный бисер или сухие листья для аппликаций. Но это еще не все: предстоит познакомить ребенка с порядком, который придумали вы, и доброжелательно выслушать его предложения. Но и после этого не надейтесь, что все вещи будут разложены по своим местам. Процесс формирования организованности и аккуратности достаточно длителен. Не пропускайте мимо своего внимания ни одного случая наведения порядка вашим ребенком - хвалите его, обязательно верьте в успех воспитания и вас ждет... порядок в вашем доме.

### **Как воспитать трудолюбие и целеустремленность**

В концепции американского психолога Эрика Эриксона (заслугой которого стало выделение

восьми определенных этапов жизни, на каждом из них человек приобретает нечто новое) выделяется самое вредное и самое полезное приобретение возраста. Самое полезное в младшем школьном возрасте - формирование такого личностного качества, как трудолюбие, самое вредное - приобретение чувства собственной неполноценности, слаборазвитых трудовых навыков. Какой след оставит младший школьный возраст в развивающейся личности ребенка, зависит прежде всего от родителей. Какими же изменениями в обстановке своего жилища можно поддержать трудолюбие вашего школьника?

Если у ребенка есть место дома, где он сможет заняться своим любимым трудом, оставить незаконченную работу и хранить продукт своего творчества, то его стремлению к труду нет препятствий. Этот совет не очень прост в своей реализации, так как пристрастием ребенка может быть улучшение конструкции велосипеда или радиоприемника, создание карнавального костюма из новых портьер, декор интерьера только что отремонтированной комнаты. Но если для трудового процесса будет отведено место, где ребенку не грозит испортить дорогостоящие предметы интерьера, то родителям будет спокойнее, а юного творца не будет сдерживать страх неодобрения и наказания.

Еще одним важным фактором воспитания трудолюбия может стать выделение места для выставки результатов детского труда. Это могут быть экспозиции рисунков, аппликаций, вышивок ребенка, которые выставлены на открытое обозрение всех тех, кто заходит в ваш дом. Такое бережное отношение к результатам детского творчества значительно повышает самооценку ребенка, делает привлекательным для него трудовые усилия, реально доказывает ему, что он в состоянии оказать позитивное влияние на окружающий мир.

Сергея М., ученик восьмого класса, обратился к психологу за профориентационной консультацией. Для него оказалось трудным выбрать профильный класс, так как ему все было интересно и все удавалось. Действительно, мальчик участвует в математических олимпиадах, занимается в Школе юных архитекторов, успешно выступает на соревнованиях по плаванию, играет на фортепиано, пишет стихи! В беседе с мамой выяснилось, что у них в семье принято акцентировать внимание на успехах и достижениях сына. На пианино в рамках выставлены все грамоты и дипломы, которые заработал Сергей за свою жизнь. У мамы в специальной коробке собраны все работы, получившие отличные оценки, начиная от школьных сочинений и контрольных и заканчивая живописными работами. Женщина рассказывала: "Сергея меня иногда спрашивает: "Зачем ты все это хранишь?", а я ему стараюсь объяснить, что мне дороги все его успехи, я горжусь им".

Уважительное отношение к достижениям ребенка, пусть и не столь значительным в глазах посторонних людей, способствует формированию у ребенка целеустремленности, настойчивости в достижении цели и такого важного личностного образования, как мотив достижения успехов. Младшие школьники могут поставить перед собой долгосрочную цель и управлять своим поведением на основе принятого решения. Особенно отчетливо это выступает в тех случаях, когда дети делают что-нибудь собственными руками.

У человека в ситуации достижения цели может быть, согласно одной из психологических теорий, два мотива: мотив достижения успеха и мотив избегания неудач. Так, школьник с мотивацией достижения успеха, решивший получить хорошие оценки по русскому языку, выполнит домашнее задание, поднимет на уроке руку, попросит учительницу проверить его работу - то есть его действия будут активны и настойчивы. Ученик же с мотивацией избегания неудач, скорее всего, будет стараться так вести себя на уроке, чтобы учитель его не заметил и не спросил.

Если взрослые, достаточно авторитетные в глазах детей, мало поощряют их за успехи и больше наказывают за неудачи, то в итоге формируется мотив избегания неудачи, который отнюдь не стимулирует ребенка к деятельности. Если, напротив, внимание взрослых акцентируется на успехах школьника, то складывается мотив достижения успеха. Именно человек с мотивацией

достижения успеха будет деятелен, активен, целеустремлен, настойчив. Родители, даже если всего лишь выставляют на всеобщее обозрение доказательства успехов своих детей (конечно, с их безусловного согласия), уже способствуют воспитанию в них столь важного личностного качества.

## **Пространство снов**

В жизни или в кино каждый из нас наблюдал ситуацию, когда в трудных или опасных случаях дети прятались в кровати или под кроватью. Почему? Наверное, потому, что кровать почти всеми детьми воспринимается как теплое, нежное, надежное и безопасное место. Если сравнить количество времени сна и бодрствования, то получится, что почти половину своей жизни дети проводят в постели, а значит, она должна быть комфортной, уютной и привлекательной для ребенка. Все знают, что кровать подбирается под рост ребенка, и хорошо, если она снабжена ортопедическим матрасом. Но задумывались ли вы когда-нибудь, что кровати мальчиков и девочек должны различаться?

Постель мальчика должна быть жесткой, функциональной, без излишеств. Причем чем более жесткая, аскетичная постель, тем больше у мальчика шансов вырасти неприхотливым, сильным, сдержанным, волевым. Совсем по-другому готовится постель для девочки. Пусть она будет комфортной, изящной, изысканно красивой.

Родители часто считают, что если ребенок уже ходит в школу, то он настолько взрослый, что может спать в отдельной комнате. Но если до начала занятий в школе ребенок спал в одной комнате с родителями, то совмещать начало обучения и "великий переезд" не стоит. Взрослым могут показаться весьма незначительными связанные с этим изменения в жизни ребенка. В действительности момент засыпания и пробуждения - важные события в повседневной жизни ребенка. Многим детям в такие минуты нужна поддержка, внимание и забота родителей. Особенно это касается детей, у которых чрезвычайно развито воображение: впечатлительных, эмоциональных и глубоко чувствующих.

В стрессовых ситуациях, а начало школьного обучения, несомненно, относится к таковым, поддержка родителей в моменты засыпания и пробуждения нужна всем детям. Поэтому, даже если ваш ребенок уже давно спит в своей комнате, не жалейте времени на тихое общение перед сном: душевные разговоры, успокаивающий массаж, интересную сказку - такие действия помогут ребенку восстановить душевное равновесие.

Территория вокруг детской кровати должна быть доброжелательной, а не враждебной и устрашающей. Пусть у кровати висит ночник, тогда если ребенок, встревоженный сном, проснется ночью, то сможет успокоиться и будет чувствовать себя взрослым и самостоятельным.

## **Можно ли воспитать аккуратность**

Неизменные наши помощники в организации порядка - шкафы, ящички, тумбочки, комоды, полочки. Они же могут серьезно помочь родителям в привитии детям любви к аккуратности. Есть ли у вашего ребенка постоянное место для письменных принадлежностей, учебников, тетрадей, любимых книг, кассет, компакт-дисков? Знает ли он, где хранится его белье, верхняя одежда, обувь? Сам ли он достает и убирает свою одежду и обувь? Умеет ли постирать мелкие личные вещи: носовые платки, носки, трусики, колготки? Не забывает ли сложить школьную одежду? Если вы легко находите ответы на эти вопросы, значит, вы уже приступили к важному делу воспитания аккуратности и организованности.

Любовь к порядку и умение соблюдать его напрямую связаны с самостоятельностью, самоконтролем и умением управлять своим эмоциональным состоянием. Кто содержит свои вещи в порядке, тот, скорее всего, отличается самодисциплиной, выдержкой, целеустремленностью. Не жалейте времени на обучение ребенка складывать белье, гладить,

красиво и разумно расставлять предметы. Это не только привитие трудовых навыков, но и развитие личностных качеств: терпения, настойчивости, способности доводить дело до конца.

В советское время к обязательным школьным атрибутам непременно причисляли школьную форму. Взрослые наверняка помнят строгие костюмы у мальчиков, коричневые платица с фартучками у девочек. Пришло время и от школьной формы, как превращающей любой детский коллектив в темное пятно, отказались. Детям было разрешено приходить в школу в любой одежде (пусть, мол, проявляют свою яркую индивидуальность). И дети стали проявлять, но не индивидуальность, как предполагалось, а... неаккуратность, желание выделиться, вызвать зависть сверстников, а более всего - уровень материального достатка родителей. К тому же яркая и разнообразная одежда легко переключала на себя внимание детей, отвлекая от учебных задач.

Сегодня во многих школах возвращаются к требованию посещать уроки в школьной форме. Введение специальной одежды для школы способствует более успешному обучению. Надевая форму, ребенок понимает, что теперь он - ученик, главная задача которого учиться, достойно себя вести, уважительно относиться к учителям. Придя домой после уроков и сняв форму, ребенок как бы расстается со всеми школьными проблемами, стряхивает груз учебных трудов. Таким образом, специальная одежда для школы вполне может облегчить эмоциональные сложности ребенка.

### **Полезное одиночество и ситуация "один дома"**

Ученик проводит в школе 6-7 часов ежедневно. В течение всего этого времени каждый ребенок находится на виду у всех остальных. В школе негде уединиться: ни в классе, ни в столовой, ни на перемене в коридоре. Даже в туалете кабинки без дверок. От такой усиленной публичности некоторые школьники устают; одни из них становятся чересчур беспокойными, суетливыми, при малейшем поводе обижаются, плачут или пускают в ход кулаки; другие - могут уснуть прямо на уроке. Придя домой, такие дети испытывают острую потребность в уединении.

Сашу К., ученицу второго класса, учителя характеризовали как беспокойную, неусидчивую девочку, которая часто ссорится с одноклассниками и бывает вспыльчивой и агрессивной. В разговоре с психологом Саша рассказала о своей мечте - иметь игрушечный дом, как у ее подружки Марины. Маринин папа соорудил для своей дочки кукольный домик прямо в кладовке, маленькой комнатке без окон. Там все было сделано как в настоящей квартире: кухня, комната, мебель, ванна, туалет и даже раздельное освещение. Саша была в гостях у своей подружки, и ее потрясла такая роскошь. На вопрос психолога: "Зачем тебе такой домик?" - девочка произнесла: "Я бы включала свет и сидела там в тишине".

Дома дети обычно сами выискивают потайные уголки. Если у ребенка нет своей комнаты, где он может побыть наедине с собой, то он может (как в более раннем возрасте) устраивать "домики" под столом, "штабы" в шкафах, "убежища" под одеялом. Так уставший от публичности ребенок восстанавливает свои психические силы и в то же время осваивает новый для себя опыт - общения с собой, расширяя и углубляя тем самым свой внутренний мир, развивая способность к рефлексии и внутреннему плану действия. Родители, идущие навстречу своим детям в их желаниях уединиться, спрятаться, способствуют развитию личности ребенка и укреплению его психического здоровья.

Но если ребенок оказывается в ситуации, когда ему нужно находиться дома после школы (после окончания уроков или после "продленки"), его одиночество вынужденное. Конечно, родители стараются не оставлять детей одних, особенно первоклассников. Однако бывает и так, что уже со второй четверти первого класса ребенок самостоятельно проводит время до возвращения родителей из школы.

Как помочь ему не чувствовать страха, быть организованным, самостоятельно выполнять домашние задания? Попробуем дать несколько рекомендаций, которые сделают одиночество не

таким удручающим, а со временем помогут развить в ребенке способность самому распорядиться временем, которое он проводит дома один.

1. Составьте вместе с ребенком список дел, которые ему предстоит выполнить до прихода мамы и папы. Первый список может представлять собой табличку, в которой ребенок будет проставлять галочки, когда выполнит очередной пункт. Для самых маленьких школьников список может быть подробным ("1. Проверь, хорошо ли заперта дверь. 2. Переоденься, повесь одежду на плечики. 3. Вымой руки с мылом. 4. Возьми в холодильнике еду и разогрей в микроволновке". И т. д.). Что касается времени, то иногда и во втором классе дети путаются в стрелках механических часов. А потому режимные моменты можно сопровождать рисунками часов со стрелками, обозначающими определенное время, либо купить электронные часы.

2. Каждый вечер можно договариваться с ребенком, чем он будет заниматься во время, обозначенное в списке как "свободное". Возможно, он по вашему заданию выпишет из книги понравившийся рецепт или прочитает, как лучше ухаживать за аквариумными рыбками. Кого-то больше привлекает чтение книги, а кого-то - возможность конструировать модели кораблей. Главное, чтобы ребенку было чем поделиться вечером, а вам - быть спокойными относительно того, что у сына или дочери есть какое-то интересное дело.

Если ребенок боится оставаться дома один, найдите возможность избавить его от одиночества. Опасно, разрушительно для психики ребенка постоянно преодолевать этот страх. Борьба со страхом отнимает все силы, ему незачем учиться, радоваться, жить. Если к этому прибавляется недовольство родителей: насмешка над трусостью, резкость в оценке ситуации, психика ребенка переживает двойную нагрузку: страх и отчаяние, безвыходность, незащищенность. При этом невротическое развитие неизбежно.

3. Проговаривать правила безопасности (относительно нахождения дома, разных непредвиденных ситуаций, транспортных вопросов и т. п.) нужно не один раз перед первым самостоятельным возвращением из школы, а регулярно, но не запугивая ребенка, а по возможности обыгрывая ситуацию ("Как бы ты поступил, если бы тебя попросила открыть дверь соседка тетя Шура?").

4. Договоритесь о времени, когда вы будете созваниваться друг с другом. Пусть таких контактов будет несколько. Обязательно находите на связи в то время, которое было оговорено (или вообще в любое время, тем более что мобильная связь это позволяет), иначе ребенок может нафантазировать непонятно что. Если же все звонки происходят вовремя, у сына или дочери складывается представление о том, что мама и папа всегда в пределах досягаемости и могут в случае чего примчаться на помощь.

5. Обсуждая события за день, следуйте принципу "обсуждать - но не критиковать". Возлагать надежду на то, что ребенок выполнит все пункты по списку времяпрепровождения, не стоит. Во всяком случае, на это может потребоваться несколько месяцев, а то и весь период младшей школы. К выполнению более сложной домашней работы следует переходить после того, как усвоены самые основные моменты (ребенок без труда поддерживает в порядке свою школьную форму, может самостоятельно разогреть обед, не забывает выключить плиту и воду, выполнить уроки и др.).

6. Особо оговаривается время просмотра телевизора и компьютерных игр. Если ребенок и без того испытывает в одиночестве чувство страха, то телевидение может напугать его еще больше. Даже если, просмотрев программу телепередач, вы убедитесь в том, что детективов и "ужастиков" в дневной период нет, вы не получите гарантии того, что ребенок не увидит что-то, от чего его с головы до ног охватит чувство страха. Поэтому если без голубого экрана не обойтись, лучше воспользоваться видеомангофоном, заранее выбрав с ребенком те кассеты, которые можно будет посмотреть (на выбор). То же касается и компьютерных игр.



7. Накануне вечером и утром перед уроками старайтесь создать дома спокойную обстановку, убеждайте ребенка в том, что он смелый и самостоятельный. Будьте сами уверены и доброжелательны. Тогда, скорее всего, и ребенок сможет поверить в то, что проблема "один дома" не такая уж страшная, как казалась вначале.

### **Младший школьник и его друзья**

Младшие школьники все большую часть времени проводят без родительского присмотра. По мере ослабления связи с родителями ребенок начинает ощущать потребность поддержки со стороны своих сверстников. Чаще всего у него в этом возрасте есть друг, но дружба, как правило, основана на общности внешних жизненных обстоятельствах и случайных интересах. Подружка вашей дочки может сидеть с ней за одной партой в школе, а друг сына - заниматься с ним в одной спортивной секции или жить в соседнем подъезде. В детском коллективе всегда есть дети, с которыми готовы дружить большинство школьников. Популярные дети обычно хорошо адаптируются в среде сверстников, дружелюбны, охотно общаются и сотрудничают, проявляют интерес и чуткость к желаниям других детей. Они хорошо учатся, умны, развиты, внешне привлекательны.

К сожалению, в большинстве детских коллективов есть и непопулярные дети. С ними никто не хочет играть, на них могут не обращать внимания, но зато их дразнят, придумывают обидные клички. Причинами непопулярности могут быть разные факторы, - воспитание без родителей, постоянная напряженность детей, трудности в общении со сверстниками, отсутствие опыта взаимодействия с другими детьми, эмоциональная неразвитость, агрессивность, замкнутость, физические недостатки и т. д. У непопулярных детей, как правило, заниженная самооценка.

Каждому родителю, конечно, хочется, чтобы его ребенок благополучно влился в коллектив сверстников, стал популярным среди них. Взрослые значительно повлияют на ситуацию, если сами будут демонстрировать доброжелательность к друзьям своего ребенка. Знайте его друзей по именам, разговаривайте с ними и, самое главное, принимайте их у себя дома. Если вы обговорите с ребенком, кого из друзей можно приглашать в дом, какое время для визитов наиболее удобно, в какую часть дома можно проводить гостей, а какая остается недоступной, тем самым вы сохраните спокойствие в своей семье и создадите условия для накопления ребенком позитивного опыта общения.

Взаимодействуя с товарищами на своей территории, ваши сын или дочь имеют неоспоримые преимущества: безопасная обстановка, чувство хозяина положения, свобода выбора вида деятельности. Пусть ребенок заранее знает, какое место отведено для общения с товарищами, что из вещей можно использовать для игр, а что запрещается, какие из предметов домашнего обихода требуют особенно бережного отношения, как следует наводить порядок после игры. Принимая друзей ребенка у себя дома, вы не только улучшаете его коммуникативные навыки и его популярность среди сверстников, но и развиваете его самостоятельность и повышаете самооценку.

Итак, мы прошли по вашему дому, заглядывая в его самые дальние уголки. Здесь живет не просто группа людей, а семья - родители и дети. Здесь важен каждый человек, каждому создаются условия для работы, учебы, отдыха, творчества, общения, уединения. В родном доме есть возможность учесть индивидуальность, своеобразие каждого, его предпочтения и трудности. Особенно это важно для развивающегося ребенка, когда каждый миг детства прорастает бесчисленными побегами в его будущую взрослую жизнь.