



Как помочь ребенку справиться со школьными трудностями.

Тайм-менеджмент школьника.



Трудности обучения – это комплекс учебных и неучебных проблем, возникающий при систематическом обучении, которые приводят к отклонениям в физическом и психическом здоровье, к нарушению социально-психологической адаптации и к снижению успешности обучения.

К школьным трудностям относят:

- ✓ отсутствие интереса к учебе, нежелание учиться (81 %);
- ✓ неуспеваемость (68 %);
- ✓ проблемы с дисциплиной, непослушание (48%);
- ✓ трудности в общении с учителем (30 %);
- ✓ нарушения здоровья (14 %);
- ✓ нарушения умственного развития (14 %);
- ✓ особенности психического и физического развития (12 %).

Причины школьных трудностей


- 1. Неорганизованность.** Единственный способ исправить положение – ввести режим дня и строго контролировать его выполнение до тех пор, пока ребенок не начнет делать это сам.
- 2. Интеллект и особенности познавательных процессов и высших психических функций** (слабая концентрация внимания; низкий уровень развития таких познавательных способностей, как восприятие, мышление, память, речь).
- 3. Конфликт с учителем.**
- 4. Плохие отношения со сверстниками** (поощряйте развитие чувства юмора ребенка; на своем примере важность доброго отношения к людям; научите своего ребенка быстро и легко вливаться в коллектив).
- 5. Эмоционально-личностные особенности ребенка** (тревожность, неадекватность самооценки; импульсивность, зависимое поведение: компьютерные игры).
- 6. Нарушения функционирования нервной системы ребенка** (требуется консультация невропатолога).
- 7. Чрезмерная загруженность** (школа + дополнительное образование, секции, студии).
- 8. Тоталитарный контроль или полное отсутствие контроля.**

Школьные трудности гиперактивных детей

- Чрезмерно возбудимые, порой агрессивные, раздражительные;
- они с трудом переносят напряжение, у них быстро снижается работоспособность;
- они не в состоянии организовать свою деятельность, не способны фиксировать своё внимание на работе;
- не могут установить нормальные отношения со сверстниками.

Рекомендации родителям гиперактивных детей

- ✓ Стоит разобраться, **действительно ли ребенок гиперактивный**, по возможности обратиться к специалисту – педиатру, неврологу, психологу.
 - ✓ Необходимо **научиться общаться со своим непоседой**.
1. Недопустимы (никогда, даже в критических ситуациях) грубость, унижение и злость.
 2. Не рекомендуется разговаривать между делом, раздраженно, показывая всем своим видом, что ребенок отвлекает вас от более важных дел, чем общение с ним. Извинитесь. Если не можете отвлечься, то скажите: «Извини. Я сейчас закончу, и мы с тобой обо всем поговорим».
 3. Если есть возможность отвлечься хотя бы на несколько минут, то отложите все дела, пусть ребенок почувствует ваше внимание и заинтересованность.
 4. Во время любого разговора необходимо помнить, что важные не только слова, но и тон, мимика, жесты, на них он реагирует сильнее, чем на слова.

- 
5. Задавать вопросы, требующие пространного ответа.
 6. Поощрять ребенка в ходе разговора, показывать, что вам интересно и важно то, что он говорит.
 7. Серьезно реагировать на его просьбы. Если ее нельзя выполнить, то стоит объяснить, почему.
 8. Никогда не наказывать, если проступок совершен впервые, случайно или из-за ошибки взрослых.
 9. Не придавать проступку чрезмерного значения, сохранять спокойствие.
 10. Не отождествлять поступок (нарушение поведения) и самого ребенка.
 11. Обязательно объяснить, в чем состоит проступок и почему так себя вести нельзя.
 12. Не стоит злословить по поводу проступка, напоминать (для профилактики), стыдить перед другими взрослыми и сверстниками. Это рождает обиду и боль.
- ✓ Постарайтесь учесть высокую отвлекаемость и неустойчивую работоспособность этих детей.

Рекомендации родителям по оказанию помощи в выполнении домашних заданий гиперактивным детям:


- ✓ *Рабочее место ребёнка должно быть тихим и спокойным, где ребёнок мог бы заниматься без помех.*
- ✓ *Тщательно планируйте выполнение домашних заданий: «Сначала сделать это, потом...».*
- ✓ *При выполнении ребёнком графических заданий (копирование, списывание букв, цифр) следите за правильной посадкой, положением ручки и тетради.*
- ✓ *Говорите с ребёнком спокойно, без раздражения. Речь должна быть четкой, неторопливой, инструкция (задание) ясной и однозначной.*
- ✓ *Не акцентируйте внимание ребёнка на неудаче – он должен быть уверен, что все трудности и проблемы преодолимы, а успех возможен.*

Школьные трудности медлительных детей

1. Медлительный ребенок с трудом воспринимает информацию в очень быстром темпе.
2. Для медлительного ребенка все школьные нагрузки утомительны.
3. Трудность в переключении на новый вид деятельности.
4. После школы ему лучше быть дома, в спокойной обстановке. Продленка – не для медлительных детей.

Рекомендации родителям по оказанию помощи в выполнении домашних заданий медлительными детьми

- ✓ Тщательно планируйте выполнение домашних заданий: «Сначала сделать это, потом...».
- ✓ Создавайте такую обстановку дома, которая позволила бы ребёнку выполнять домашнее задание в собственном оптимальном для него темпе.
- ✓ Начинайте приготовление уроков с менее сложных, затем переходите к более сложным.
- ✓ Во время приготовления домашних заданий через каждые 30 минут работы давайте возможность ребёнку отдохнуть 10-15 минут.
- ✓ Не торопите, успокаивайте, поддерживайте ребёнка и не забывайте хвалить его за каждое успешно выполненное задание.

- 
- ✓ Объяснить, что оценивается не объем работы, а ее качество. Это особенно важно на начальных этапах обучения письму и чтению.
 - ✓ Предоставлять дополнительное время на включение в любую деятельность, приучить к простым ритуалам (разложить тетради, приготовить все необходимое для чтения и т.п.), повторяющимся ежедневно, которые помогают ему успешно работать.
 - ✓ Четко организовать режим дня, что поможет медлительному ученику справиться с нагрузками и включиться в работу в определенное время.

Школьные трудности леворуких детей

1. Неправильный (очень напряженный и неэффективный) способ держания ручки, в результате чего формируется очень напряженный и очень медленный способ письма с неровными, неправильными буквами. Ребенок не успевает за темпом работы в классе.
2. К трудностям чисто технического навыка письма быстро прибавляются пропуски, замены, недописывания, а осложняет ситуацию волнение, тревожность, страх неудачи, негативное отношение окружающих взрослых к леворукости – все то, что ребенок не в силах изменить сам.
3. Ухудшение психического здоровья, что, в свою очередь, становится причиной резкого снижения работоспособности, повышенной утомляемости, нарушения концентрации внимания.

Советы родителям леворуких детей


- **Никогда и ни при каких обстоятельствах взрослые не должны показывать ребенку негативное отношение к леворукости.**
- **Следует помнить, что леворукость – индивидуальный вариант нормы, поэтому трудности, возникающие у леворуких детей, чаще всего не связаны с этим явлением. Такие же проблемы могут быть и у любого другого ребенка.**
- **Не стоит даже пробовать обучать леворукого ребенка работать правой рукой, тем более, настаивать на этом. Переучивание может привести к серьезным нарушениям здоровья.**
- **Определять ведущую руку целесообразно в 4-4,5 года.**
- **Леворукий ребенок нуждается в особом внимании и подходе, но не потому, что он леворукий, а потому, что каждый ребенок уникален и неповторим.**

Рекомендации родителям по оказанию помощи в выполнении домашних заданий леворукими детьми

- Научите ребёнка садиться за уроки самостоятельно и оказывать ему помощь только тогда, когда он в ней нуждается.
- Лучшее время для приготовления уроков 15-16 часов, через каждые 15-20 минут работы необходимо делать 10-15 минутный перерыв, который ребёнок может использовать по своему усмотрению.
- Дать возможность ребёнку самому выбрать, что он будет делать вначале, вы можете посоветовать или порекомендовать, но ни в коем случае не требовать.
- Следить, чтобы ребёнок правильно держал ручку, и обеспечить хорошую освещённость правой стороны стола.
- Приготовление домашнего задания не должно быть причиной ссор, взаимного раздражения, конфликтов. Надо помнить, что леворукий ребёнок очень раним, и требует бережного, внимательного и доброго отношения.

Помощь ребенку в процессе школьного обучения

- 1. Проведение свободного времени с ребенком*** в процессе выполнения домашней работы тоже является одной из ключевых возможностей для взаимодействия и установления доверия, что мотивирует ребенка на обучение.
- Чтобы заинтересовать ребенка в получении знаний необходимо найти то место, где он сможет осуществить эту активность. Это могут быть занятия в различных кружках и секциях, участие в олимпиадах и тренингах.
Важным является поддержка и создание ситуации успеха – деятельность, где ребенок может проявить себя, показать свои способности и таланты.
- 3. Система поощрений/санкций*** за невыполнение обязанностей.
- 4. Развитие самостоятельности.***
- Соблюдение режима чередования деятельности и отдыха (необходим четкий ритм занятий. Например, после 25 минут занятий следует сделать перерыв на 5 – 10 минут).

- 
6. Одним из самых простых приемов по воспитанию у ребенка самостоятельности в выполнении домашних заданий является **расписание домашних заданий**.
 7. Если причина в трудностях с отдельными предметами, постарайтесь помочь ребенку (помощь репетитора).

Тайм-менеджмент

Это технология организации времени и повышения эффективности его использования.

Польза тайм-менеджмента для школьника

1. учит детей правильному чередованию труда и отдыха;
2. рациональному планированию предстоящих событий и наиболее важных дел;
3. распределению времени на выполнение того или иного дела;
4. контролированию и оцениванию своих результатов, эффективному анализу своей деятельности.


В результате:

- ✓ Ребенок становится более организованным, сокращается расход времени на отвлекающие дела;
- ✓ школьник сможет лучше сосредоточиться на наиболее важных вопросах, повысится результативность принимаемых им решений;
- ✓ сэкономленное время сможет использовать для достижения других целей, больше времени для себя, на собственных увлечениях и интересах.

Правильный режим дня школьника

1. Правильное чередование труда и отдыха;
2. регулярный прием пищи;
3. сон определенной продолжительности, с точным временем подъема и отхода ко сну;
4. определенное время для гигиенических процедур;
5. определенное время для приготовления домашних заданий;
6. определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

- ✓ На приготовление домашних уроков в режиме дня школьников **младших классов** нужно отвести 1 1/2 – 2 часа, **средних классов** – 2 – 3 часа, **старших классов** – 4 часа.
- ✓ Учащимся, занимающимся в **первую смену**, начинать готовить домашние задания можно не раньше, чем **с 16 – 17 часов**. Для учащихся **второй смены** на подготовку домашних заданий следует отвести время, начиная с **8 – 8 1/2 часов** утра.
- ✓ Через каждые 45 минут следует делать перерыв на 10 минут.
- ✓ **Организовать дома условия** (спокойная обстановка, отвлечение ребенка просьбами недопустимо) и **место** (постоянное рабочее место, мебель по росту) для выполнения школьных заданий. Посторонние внешние раздражители отвлекают внимание, тормозят и дезорганизуют налаженную деятельность организма.
- ✓ Общая продолжительность **пребывания на открытом воздухе**, включая дорогу в школу и обратно, должна составлять для младших школьников не менее 3 – 3 1/2 часов, для старших – не менее 2 – 2 1/2 часов.

- 
- ✓ В режиме дня школьника следует **выделить время и для свободно избранной деятельности**. На это в течение дня для младших школьников необходимо $1 - 1\frac{1}{2}$ часа, а старшим – $1\frac{1}{2} - 2\frac{1}{2}$ часа.
 - ✓ **Продолжительность сна** для 7-летних школьников должна составлять 12 часов в сутки, из которых один час лучше отводить на послеобеденный сон. Продолжительность сна для детей 8 – 9 лет составляет $10\frac{1}{2} - 11$ часов, для 10 – 11 лет – 10 часов, для 12 – 15 лет – 9 часов и для учащихся старшего возраста – $9 - 8\frac{1}{2}$ часов.

Благодарю за внимание!

