

## Памятка для родителей



## ФОРМИРОВАНИЕ И ПОДДЕРЖКА УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ ДЕТЕЙ

(по материалам газеты «Школьный психолог»)

«Современные дети не хотят учиться». Эта фраза стала не просто расхожей, она превратилась в нечто

вроде присказки. Или глобального объяснительного принципа неудач взрослых в трудном деле обучения подрастающего поколения. Определенная доля правды в этом утверждении есть, но какое-то оно неполное, чего-то в нем явно не хватает... Взрослых в нем и не хватает — их доли ответственности. Помните знаменитую формулу революционной ситуации по В.И. Ленину? «Низы не хотят, а верхи не могут...» Пожалуй, при небольшой косметической поправке она вполне годится для характеристики сегодняшнего положения в образовании: «Дети не хотят, а взрослые не могут учить их по-старому». И что же делать? Логика подсказывает два возможных пути изменения ситуации.

**Путь первый** — заставить детей хотеть, тогда и взрослые смогут их учить. **Путь второй** — научиться учить по-другому, так, чтобы дети **научились хотеть учиться**. Оба пути возможны. «Заставить хотеть» трудно, неприятно обеим сторонам, но в принципе возможно. Метод «кнута и пряника», социальное давление, поддержка мощного социального «надо» в сознании ученика — все это методы старые, проверенные, в том числе в российской педагогике. На этом пути главное — неусыпный и постоянный контроль. Как только он ослабевает, хотение вновь исчезает.

**Второй путь** интереснее и приятнее, он предполагает опору на внутренние стимулы к учебе, но имеет и свои недостатки: его реализация невозможна без существенного изменения педагогических средств, используемых для создания и поддержания учебной мотивации. Здесь нужны такие педагогические средства, с помощью которых можно создавать внутреннюю мотивацию, обучать детей непростому искусству хотения учиться.

В последние годы в массовом психолого-педагогическом сознании происходит постепенное искажение самого понятия «учебная мотивация». В портрете идеального, «замотивированного» ученика начинают все отчетливее проступать мрачные черты долженствования: это ребенок, понимающий смысл учебы для себя, осознающий, зачем и почему он должен учиться, умеющий сознательно ставить учебные цели и т.д. Осознанная учебная мотивация — это за-

мечательно, но не на всех этапах обучения возможная и не для всех детей подходящая. Для многих детей характерна не осознанная учебная мотивация, а желание учиться, установка на учебу, и это не менее ценно.

## ТАК ГДЕ ЖЕ ИСТОКИ УЧЕБНОЙ МОТИВАЦИИ?

На какие «кнопочки» можно нажимать, к каким внутренним источникам активности ребенка подключаться, для того чтобы побуждать его к учебному труду? Ниже представлен перечень таких источников, не претендующий на безусловную полноту, но тем не менее весьма объемный.

- Интерес к информации (познавательная потребность).
- Интерес к способу действия.
- Интерес к людям, организующим процесс или участвующим в нем.
- Потребность в самовыражении и (или) самопрезентации.
- Потребность в самопознании и (или) самовоспитании.
- Актуализация творческой позиции.
- Осознание значимости происходящего для себя и других.
- Потребность в социальном признании.
- Избегание наказания (физического или морального).
- Получение материальных выгод и преимуществ.

Внутренних психологических источников учебной мотивации существует очень много, и если все их грамотно задействовать, проблем может стать значительно меньше.

## Как помочь ребенку преодолеть школьную тревожность

1. Поддерживайте ребенка в стремлении стать школьником.
2. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретится в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
3. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда он учится - у него может что-то не сразу получаться.
4. Составьте с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
5. Не пропускайте трудности на первом этапе обучения.
6. Поддерживайте в ребенке желание добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите то, за что его можно похвалить.
7. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обратиться за консультацией к учителю или школьному психологу.
8. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
9. У ребенка должно оставаться время для игровых занятий.



*«Не бойся, что не знаешь –  
бойся, что не учишься».*

Китайский афоризм



## Родителям о школьной тревожности



**ШКОЛЬНЫЙ ПСИХОЛОГ  
советует**

С. Партизанское

## ТЕСТ НА КОМПЬЮТЕРНУЮ ЗАВИСИМОСТЬ

Ваш ребенок:

1. Приходя домой, первым делом садитесь за компьютер?  да  нет
2. Забросил домашние дела, учебу, стал непослушным?  да  нет
3. Груб и раздражителен, если его отвлекают от компьютера?  да  нет
4. Ест и пьет, не отрываясь от компьютера?  да  нет
5. Не знает, чем себя занять, если компьютер недоступен или сломался?  да  нет
6. Не способен контролировать время, проводимое за компьютером?  да  нет
7. Тратит много денег на компьютерные игры или оплату работы в Интернет?  да  нет
8. Не общается или почти не общается с друзьями как раньше?  да  нет
9. Использует компьютер как отдушину и средство уйти от проблем?  да  нет
10. Ребенок погружен в виртуальность и вне компьютера (постоянно думает об игре, общении в Интернет)?  да  нет

**Обработка и интерпретация результатов:** За каждый ответ «да» начислите себе по 1 баллу, за ответ «нет» - 0 баллов. Просуммируйте баллы. 1-4 балла – это стадия легкой увлеченности, у вашего ребёнка не выявлено компьютерной зависимости; 5-8 баллов – стадия увлеченности, диагностируется начальная стадия формирования компьютерной зависимости; 9-10 баллов – вероятнее всего уже можно говорить о наличии у подростка поведения, зависящего от компьютера

Компьютер – мясорубка  
для информации.  
Компьютер – это  
резонатор того интел-  
лекта, с которым человек  
к нему обращается  
В.Г. Кротов



РОДИТЕЛЯМ НА  
ЗАМЕТКУ

## Ребенок и компьютер:

как избежать  
зависимости и  
обратить компьютер  
в союзника в  
развитии ребенка



## Что делать, чтобы ребенок не стал зависим от компьютера?

- ◆ Познакомьте его с временными нормами (от 14 до 17 лет — 1,5 - 2 часа в день).
- ◆ Контролируйте разнообразную занятость ребёнка (кружки, широкие интересы).
- ◆ Приобщайте к домашним обязанностям.
- ◆ Культивируйте семейное чтение.
- ◆ Ежедневно общайтесь с ребёнком, будьте в курсе возникающих у него проблем, конфликтов.
- ◆ Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребёнка в дом.
- ◆ Знайте место, где ребёнок проводит свободное время.
- ◆ Учите правилам общения, расширяйте кругозор ребёнка.
- ◆ Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых состояний.
- ◆ Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.
- ◆ Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.
- ◆ Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно.
- ◆ Старайтесь не говорить с ребёнком часто об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противостояние тому, что несёт в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.
- ◆ Не забывайте, что родители — образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка (с учётом своих норм).
- ◆ Проанализируйте, не являетесь ли Вы сами зависимыми? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение — лучший рецепт для профилактики зависимости у Вашего ребёнка.

## Как ограничить время ребенка за компьютером.

- ◇ Не идите путём насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребёнок серьёзно «завис», то резкое отлучение его от «компьютерного наркотика» может привести к кардинальным поступкам (самоубийству или его попыткам уходу из дому и пр.).
- ◇ Настройтесь спокойно преодолеть болезненное состояние.
- ◇ Не действуйте «на авось», пользуйтесь проверенными рецептами с учётом индивидуальной ситуации и личностных особенностей Вашего ребёнка.
- ◇ Попробуйте выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, которые можно получить от компьютера.
- ◇ Поговорите о свободе, праве выбора, их границах и ответственности за право принимать решения.
- ◇ Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Проверьте, сложно ли ребёнку выдерживать новые временные рамки.
- ◇ В случае если сокращать время постепенно удается, то идите путём до установления нормы.



## Как заботится компьютер о здоровье человека

Иногда человек, работающий за компьютером (не только ребёнок, играющий в компьютерные игры, но и взрослый) так увлекается, что не замечает стремительно уходящего времени. А результат — переутомление.

Существуют специальные компьютерные программы, которые заботятся о здоровье человека.

**Программа *Eyes Guard* и *Computer and Vision***

Программу можно установить таким образом, чтобы через каждые 20 минут работа компьютера блокировалась на пять минут. Таким образом, обижайтесь — не обижайтесь на компьютер, но независимо от желания придется делать пятиминутный перерыв в своей работе. Работа программы (блокировка и разблокировка) не несет никаких отрицательных последствий для компьютера, операционной системы и всех установленных на нем приложений.

**Программа *Eyes Keeper***

Программа относится к программам-тренажерам для глаз, которые решают задачу снятия зрительного напряжения путем выполнения специальных упражнений и включает в себя комплекс из восьми упражнений для глаз. Характерной особенностью программы является то, что порядок выполнения каждого упражнения демонстрируется наглядно, с помощью анимированного изображения.

**Успокаивающие заставки**

Успокаивающие заставки рекомендуется использовать в конце занятия, перед тем как выключить компьютер. Непродолжительный просмотр успокаивающей заставки благотворно влияет на зрительные органы и нервную систему.

**Программа «Говорилка»**

Чтобы не навредить здоровью своих глаз, самое верное — это совсем не подходить к экрану монитора. Программа «Говорилка» специально предназначена для звукового воспроизведения документов на русском, английском, немецком, украинском и белорусском языках. Можно индивидуально выбрать подходящий вариант голоса: женский английский, мужской английский, женский русский или мужской русский.

### Ситуация для размышления:

Четырехлетний Алеша баловался за столом во время обеда, несмотря на замечания взрослых. В конце концов, он подавился и начал кашлять. Его наказали – поставили в угол. После того как мальчик «отбыл наказание», отец спросил его:

- Будешь еще так делать?

- Нет, - ответил малыш.

- А ты понял, за что тебя наказали? – догадался спросить отец.

- Да, за то, что кашлял, - ответил ребенок...



**Единый федеральный бесплатный телефон доверия  
для детей, подростков и их родителей:  
8-800-2000-122**

### **АЗБУКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**



**Как воспитывать:  
кнутом или пряником?**  
(маленькие подсказки для взрослых)

*С незапамятных времен используют обе эти формы наказания.*

Словарь Даля гласит, что слово «наказать» - это не только наложить санкцию, но сначала дать наказ (повеление, предписание, инструкцию).

Наказание – это всегда реакция на нарушение правила, о котором ребенок знал.

Прежде, чем сей воспитательный акт возмездия свершится, все же задумайтесь: **ЗАЧЕМ?** Именно не **ЗА ЧТО**, а **ЗАЧЕМ**. И если у вас есть хоть малейшее сомнение, наказывать или не наказывать, то лучше **НЕ НАКАЗЫВАТЬ!** А уж тем более не наказывайте для профилактики, «на всякий случай».

**В любом случае придерживайтесь следующих правил наказания детей:**

- При любом наказании ребенок должен быть уверен, что наказание справедливо, что его по-прежнему любят, и даже будучи наказанным, он не останется без родительской любви.
- При любом наказании дети не должны быть лишены удовлетворения их биологических и физиологических потребностей.
- Ребенок должен быть информирован о том, за какие проступки последует наказание и в какой форме.
- Наказание детей должно носить временный характер («Ты лишаешься возможности играть в компьютер ровно на 3 дня»).
- При наказании детей следует избегать оскорблений и приклеивания «ярлыков». Отмечается только поведение или конкретный поступок ребенка, а не его личность.
- При наказании детей исключено припоминание прежних проступков. Вы говорите только о том, за что он наказывается именно сейчас.

**Пять причин, по которым не стоит бить ребенка:**

- I. Это в любом случае удар, сам по себе достойный осуждения.
- II. Это признание своей слабости: родитель не смог совладать с собой и это роняет его авторитет в глазах ребенка.
- III. Это делает насилие чем-то обычным: взрослый дает понять, что физическая сила -



единственное безотказное средство решения конфликта.

- IV. Это унижительно: ребенок чувствует себя недостаточно любимым, он все хуже и хуже ведет себя и получает новые шлепки. Этот порочный круг побуждает и ту, и другую сторону ко все большему насилию и препятствует формированию у ребенка самоуважения.
- V. Это неэффективно: если ребенок и уступает, то из чувства страха, а не из-за признания своей вины. Он не извлекает из этого урока, причины конфликта не исчезают, наоборот, они провоцируют следующий кризис в отношениях.

**Когда ни в коем случае нельзя наказывать детей:**

- когда ребенок болен. В этот период психика особенно уязвима, реакции не предсказуемы;
- когда ребенок ест;
- перед сном и после сна;
- во время игры или работы;
- когда вы в плохом настроении или вне себя от злости.

*Согласитесь, в таких случаях мы попросту срываем на детях зло.*