

## 12 уроков любви или чему мы можем сознательно учиться у своих детей

Воспитание детей – задача не из простых. И вместе с этим, процесс интересный и увлекательный. Особенно для тех, кто готов учиться всю жизнь. На Востоке говорят: «Настоящий учитель – это тот, кто готов учиться у каждого встречного. А настоящий ученик тот, кто видит в каждом своего учителя». Что уж говорить о наших детях? Это наши лучшие учителя!



Дети учат нас способности **жить настоящим (здесь-и-сейчас)**. У взрослых людей очень много времени проходит в мыслях о будущем и в воспоминаниях. Многие люди живут одними воспоминаниями. Многие — одними мечтами. И что интересно — ни среди «мечтателей», ни среди «вспоминателей» счастливых людей вы не обнаружите. Счастливы лишь те, кто живут настоящим. Дети же живут по принципу «есть только миг между прошлым и будущим — именно он называется жизнью», и во многом это объясняет то, почему практически все дети, какими бы тяжелыми не были условия их жизни, счастливы.

Они наши учителя в развитии **способности к безусловной любви**. Дети любят родителей не за что-то, а потому что любят (по крайней мере, в младшем возрасте). Я рекомендую родителям самим посмотреть мультфильм «Просто так!» и учиться принципу бескорыстия у своих детей.

Также мы можем, наблюдая за своими детьми, учиться **физической и психологической гибкости**. Именно психологической гибкости не хватает многим людям, когда перед ними возникают сложные проблемы.

Маленький человек **открыт миру**, а потому и мир открыт ему. Большинство взрослых «запирают дверь» в свое сердце. В какой-то степени это необходимо, ибо, учитывая несовершенство людей, можно предположить, что в «открытое сердце» могут, извините, нагадить. Но постоянная закрытость приводит к негативному восприятию мира и себя в нем. И отношение мира к человеку, который все время закрыт для него, соответствующее.

Дорогие взрослые, а вы давно удивлялись? Наши дети пришли, чтобы научить нас способности удивляться. К сожалению, часто приходится слышать, как многие взрослые с гордостью заявляют о том, что их уже ничем нельзя удивить. Чем тут гордиться — непонятно. Отсутствие способности удивляться у взрослого человека вовсе не говорит о

том, что он стал очень мудрым. Напротив, мудрец удивляется каждый миг самым простым (в нашем понимании) вещам: травинке, листу, упавшему с дерева, солнечному лучу и т.п.

Вы наверняка обращали внимание на то, насколько **естественны и просты** дети. Поведение взрослого человека во многом неестественно. Оно обусловлено различными правилами, установками, привычками, законами, которые определяют нашу социальную жизнь и в большинстве своем не являются природными.

Еще один урок нам, взрослым, — это способность детей к **необусловленной радости**. Радость взрослого человека в подавляющем большинстве случаев связана с чем-либо: радость от встречи с другом, радость от вовремя выданной зарплаты, радость от хорошего урожая на огороде и т.п. Есть и другие радости. Морис Метерлинк в «Синей Птице» указывает на следующие Великие Радости: «Великая Радость — Быть Справедливым», «Радость Быть Добрым», «Радость Завершенного Труда». «Радость Мыслить», «Радость Понимать», «Радость Созерцать Прекрасное», «Великая Радость Любить» и др. Но все эти радости, и великие, и мелкие, лишь частички единой, настоящей радости — радости, обитающей внутри нас, для которой, собственного говоря, и причины особенно не нужны. Все наши мелкие или даже «великие» радости являются лишь поводом для проявления той настоящей радости, которая есть в каждом из нас. Чем больше таких поводов для ее проявления будет, чем чаще она будет проявляться, тем скорее мы сможем приблизиться к такому состоянию души, когда радость, беспричинная радость будет наполнять своим светом каждый прожитый нами день.

А замечали, что у детей **отсутствуют условности и ограничения, стереотипы и шаблоны**? Чем старше человек становится, тем больше его ум «опутывают» разнообразные условности и ограничения, а стереотипы «создают» своеобразную стену, из-за которой не видно новых путей. Общение с детьми, сознательное желание у них научиться чему-либо может помочь, если не разрушить эту стену и порвать путы, то хотя бы ослабить их воздействие.

**Легкость в восприятии нового** — еще один ценный урок, приготовленный нам нашими детьми. Объяснение того, почему человеку так трудно приспособиться к изменениям, лежит в его природном консерватизме, который являлся и, наверное, и сейчас является необходимым условием выживания. Любое действие человека, раз оно не привело в прошлом к гибели, уже имеет определенное преимущество перед другими, неопробованными действиями, уже дает некоторую гарантию выживания, и организм стремится повторить его и превратить в привычку. Поэтому консерватизм вполне природное явление, свойственное всем живым существам. Но у человека консерватизма должно быть в меру, иначе никакого развития не будет.

Очень верно заметил Г.К.Честертон: «Все мы гении, пока нам не исполнится десять лет». И действительно, всем детям (пока родители, детский сад и школа не «заблокировали» им каналы творчества) свойственно постоянное **творчество**. Родители, которые понимают это и стараются, чтобы творчество было частью и их жизни, позволяют ребенку остаться творческой личностью и тогда, когда он вырастет.

Многие взрослые люди живут мечтами. Мечтательность, возможно, в какой-то степени и хорошее качество, но только в том случае, если мечтаем мы в меру (иначе мечты заслоняют реальность, и возникает множество проблем). А еще лучше, если человек с возрастом не утратил способность жить в стране Фантазии. В детстве мы все были жителями этой страны, но по мере взросления покидали ее. И только немногие взрослые

могут хотя бы изредка в нее возвращаться. Не стоит думать, что время, проведенное в стране фантазии, пропадает зря, напротив, это не только великолепный отдых, но и колоссальный толчок к развитию (да и для здоровья весьма полезно). Так, что учитесь **фантазировать** вместе с детьми!

Ну и, конечно, нам стоит поучиться у детей **способности быть счастливыми**. Русский философ Григорий Померанец писал: «Можно быть счастливым беспричинно. Можно быть счастливым, несмотря на неудачи, даже несчастья. Ребенок всегда способен к счастью и счастлив, когда играет, когда чувствует любовь матери и любит ее. А многие большие люди слишком озабочены для счастья. Они думают о завтрашнем дне (или о вчерашнем), о том, какие несчастья были с ними или могут быть, каких внешних условий счастья им не хватает, с утра до вечера делают работу, которая сама по себе не радует их, лишь бы не умереть под забором — и проходят мимо счастья, которое все в настоящем, в сегодняшнем дне и не в вещах, а в нашей способности откликаться вещам — простым, естественным, дарованным: небу, дереву, человеку».

И если мы, взрослые, способны откликаться этим 12 урокам любви, предлагаемыми нашими маленькими учителями, значит, мы готовы стать любящими родителями. Тогда наши отношения с детьми будут праздником естественной жизни и безусловной Любви!

*Сергей Аваков*

Первый и самый главный фактор - это нагрузка на зрение. Именно из-за нагрузки на зрение через непродолжительное время у ребенка (или другого пользователя) возникает головная боль и головокружение. Если работать на компьютере достаточно долго, то зрительное переутомление может привести к устойчивому снижению остроты зрения. Однако заметим сразу, не компьютер является основной причиной развития близорукости у ребенка. Огромную роль в этом играет наследственность, телевизор, чтение в темноте. При грамотной постановке дела нагрузка на зрение от компьютера может быть существенно снижена.



1.1. Во-первых, вредны *подергивания изображения* из-за низкой частоты вертикального обновления или из-за низкого качества развертки монитора.

1.2. Второй по значимости фактор утомляемости глаз - это *содержание изображения*. Перечислим варианты изображений по восходящей от наименее вредных до наиболее вредных :

1.2.1. Легче всего глаз воспринимает статическое, крупное цветное изображение в сопровождении звука. Поэтому, для глаза ребенка или взрослого достаточно безопасно рассматривать картинки или фотографии в сопровождении дикторского текста.

1.2.2. Хуже воспринимается рисование на компьютере. Здесь звук уже не играет отвлекающей роли, а всю работу выполняет глаз.

1.2.3. Намного тяжелее приходится зрению в том случае, когда ребенок (пользователь) вынужден читать с экрана текст. Поэтому Интернет - штука достаточно опасная, поскольку здесь приходится много читать, и читать быстро.

1.2.4. Ну и, наконец, настоящие убийцы глаза - это игры. Движущееся изображение, мелкие элементы - все это приводит к такому переутомлению, которое снимается очень нескоро.

### **Общий итог.**

Насколько же компьютер опасен для зрения? Сравнивая его с телевизором, следует помнить, что разрешение дисплея и его качество во много раз выше качества телевизионной трубки. Однако дисплей, как правило, ближе. И все же можно считать, что нагрузка на глаз от монитора немного ниже, чем от телевизора. Поэтому время, проведенное за компьютером, и время, проведенное перед телевизором, следует суммировать.

### **2. Стесненная поза**

Вторым по вредности фактором, влияющим на здоровье при работе с компьютером, является стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок (или

взрослый) должен смотреть с определенного расстояния на экран и одновременно держать руки на клавиатуре или органах управления. Это вынуждает его тело принять определенное положение, и не изменять его до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, который позволяет свободно двигаться. Из-за стесненной позы возникают следующие нарушения:

*2.1. Затрудненное дыхание.* Это самый коварный из всех врагов. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке, и это приводит к астме, развитию приступов кашля и иным проявлениям.

*2.2. Боли в мышцах спины, шеи и головные боли.* Человеческое тело не приспособлено для того, чтобы проводить долгие часы в фиксированном положении. Длительные периоды неподвижности снижают приток крови к мышцам, что приводит к накоплению продуктов метаболизма, раздражающих нервы задействованных мышц. Если этот застой случается в мышцах плеч, спины или шеи, может возникнуть головная боль, поскольку мышцы передают "сигналы дискомфорта" нервам чувствительных тканей лица, головы и кожи черепа.

*2.3. Остеохондроз.* При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы. Иногда возникает искривление позвоночника.

*2.4. Заболевания суставов кистей рук.* Это профессиональное заболевание, ранее преследовавшее машинисток в редакциях, а ныне - операторов компьютеров. При работе за компьютером рука человека вынуждена совершать множество мелких движений, сильно устает, а при длительной работе развиваются хронические заболевания.

### **Как помочь уменьшить вредное влияние стесненной позы.**

Следует сидеть в максимально удобном положении в максимально удобном кресле. Ваша спина должна сохранять ровное положение, ноги должны прочно опираться на пол, а голову следует держать ровно, а не выпячивать вперед, подобно черепахе, выглядывающей из своего панциря. Кроме того, ваше кресло должно быть твердым, но обеспечивать достаточную опору в области поясницы. Поэтому, самое важное в уменьшении нагрузки - это правильно подобранная мебель. И столы, и стулья, и прочие аксессуары должны быть специализированными, причем подобраны именно для детей.

*Стул.* Хороший стул снимает половину нагрузки. Специальный операторский стул на роликах, с регулируемой спинкой, без подлокотников и вращающийся вокруг своей оси позволяет ребенку изменять позу во время работы. Дети с удовольствием ерзают на таких стульях, а значит, их грудная клетка и позвоночник работают. Газовый патрон дает возможность регулировать высоту строго индивидуально, и это так же снимает утомление.

*Стол* должен быть только специализированным, со специальной выдвижной доской под клавиатуру. Дело в том, что когда ребенок пишет, рисует, работает мышкой или играет, ему нужен высокий стол. Для печатания клавиатура должна быть расположена на 7-10 см. ниже. Выдвижная доска

позволяет соблюдать все требования, и плюс к тому заставляет ребенка периодически изменять позу.

*Проекционное оборудование* на уроке - тоже не блажь. Если при работе на уроке давать задание через индивидуальное рабочее место, то нагрузка повышается. Использование демонстрационного проектора или телевизора нагрузку снижает.

### 3. Психическая нагрузка

Третий по важности фактор - это психическая нагрузка. Компьютер требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. Интересные игры требуют огромного напряжения, которого практически не бывает в обычных условиях. Эта область весьма мало изученная, поскольку современная мультимедиа-техника появилась лишь недавно. И все же можно психическую нагрузку уменьшить.

Во-первых, в работе *следует делать перерывы*. На уроке за этим следит учитель, дома на компьютере следует поставить таймер, например, из пакета Norton Utility. Каждые 30 минут - перерыв на 15 минут, для взрослого - 10 минут. Во время перерыва необходимо делать упражнения для зрения и на расслабление, описанные в самом конце рекомендаций.

Во-вторых, *следует внимательно следить за содержательной стороной игр*, в которые играет ребенок, за тем, что он программирует, и какие сайты он посещает. Хотя в общественном сознании укоренилась мысль о том, что самое вредное в компьютере - это излучения, на самом деле воздействие на психику ребенка может оказаться намного серьезнее.

### 4. Излучение

4.1. *Радиация от компьютерного монитора* - это вечное пугало всех родителей. На самом деле, как Вы убедились из вышеизложенного, другие факторы гораздо более реальные в отношении вредности. У современных мониторов приняты выдающиеся меры по обеспечению безопасности. В частности, того излучения, которое собственно называется радиацией (гамма-лучи и нейтроны) монитор практически не производит. В нем нет устройств со столь высокой энергией. Так же практически ничего не излучает системный блок. От монитора исходит незначительное по интенсивности рентгеновское излучение (ионизирующее излучение), которое в 2-3 раза меньше естественного радиационного фона. При таком уровне излучения видеодисплейный терминал (монитор) не представляет какой-либо опасности для здоровья человека

*Вредными для человека являются другие виды излучений:*

4.2. *Постоянное электростатическое поле высокой напряженности*. На электронно-лучевой трубке кинескопа имеется потенциал около 20 000 вольт (в 100 раз выше напряжения в сети). Создаваемое потенциалом постоянное электростатическое поле действует на расстоянии до полуметра от экрана (а там и находится пользователь). Сам по себе потенциал не страшен, но этот потенциал создается между экраном дисплея и лицом оператора, и разгоняет осевшие на экран пылинки до огромных скоростей. И эти пылинки, как пули,

врезаются в кожу того, кто сидит перед экраном. Это постоянное электростатическое поле может быть вредно при заболеваниях глаз и кожи. Реально постоянное электростатическое поле можно определить, если к экрану монитора поднести кусочек тонкой бумаги или волос и они будут притягиваться к экрану.

Для защиты от постоянного электростатического поля (от других полей он не защищает) ранее использовались фильтры в виде дополнительного экрана, прикрепляемые к экрану монитора. Дешевые китайские фильтры неэффективны - они могут даже усиливать излучения. Фильтр срабатывает - если только он заземлен - чтобы "стекали" заряды статического электричества. Если кусочек тонкой бумаги или волос притягиваются к поверхности фильтра, значит, он вас не защищает. Чаще всего так и бывает, так как правильное заземление фильтра обеспечить сложно. Если у вас современный монитор, то и не думайте об установке фильтра. Современные мониторы устроены так, что обладают высокой контрастностью при внешней засветке, а применение защитного фильтра нивелирует это их преимущество. От фильтра при современном мониторе будет больше вреда, чем пользы.

Если на мониторе компьютера есть маркировка LR (Low Radiation) - она должна свидетельствовать о пониженном напряжении на аноде. Эта маркировка не касается снижения вредности других излучений. Кроме того она может быть подделкой, особенно если наклеена на панель, а не нанесена гравировкой или качественной краской.

#### **Имеются следующие современные способы борьбы с этим явлением:**

*Снижение количества пыли в помещении.* В частности, в компьютерных классах крайне нежелательно применение мела, поскольку мел постепенно переходит с доски на лица детей путем разгона статическими полями. Обратите внимание - хороший компьютерный класс оборудован маркерной доской, кондиционером и пылеуловителем, а иногда "Люстрой Чижевского". Эти устройства снижают количество пыли в помещении, а "Люстра Чижевского" еще и подавляет статические поля.

Ну, а самый постоянный способ борьбы - *после занятий на компьютере умыться холодной водой.*

*4.3. Высокочастотные электромагнитные поля.* Их воздействие сравнимо с радиацией, но, к счастью, они очень быстро уменьшаются с расстоянием, элементарно экранируются и управляются. Основной их источник - отклоняющая электромагнитная система кинескопа. В современных мониторах все излучение отводится вверх и частично назад. Вперед не излучается ничего. Поэтому в школах компьютеры расставляют вдоль стен таким образом, чтобы люди не могли находиться возле их задних стенок. А вот наклоняться над монитором, чтобы поглядеть на него сверху, не рекомендуется.

*4.4. Низкочастотные электромагнитные поля.* Низкочастотные электромагнитные излучения до сих пор не считались вредными, поскольку от компьютера они ниже, чем, скажем, от электрического утюга. Однако по данным PC Week за февраль 2000 следует, что взаимодействие собственных



полей монитора и внешних электромагнитных полей может вызывать интерференцию, из-за которой изображение на экране начинает мерцать, вызывая ухудшение зрения и головную боль. Радикальные способы борьбы с этим явлением пока, по сведениям журнала, не найдены.

## **КАК ПРЕДОХРАНИТЬ СЕБЯ И БЛИЗКИХ ОТ ВРЕДНЫХ ВОЗДЕЙСТВИЙ МОНИТОРА?**

Принимайте во внимание характеристики монитора при его приобретении ! Желательно приобретать монитор со следующими характеристиками: 1) нелинейность горизонтальной и вертикальной разверток должна быть не более 1 процента. 2) яркость свечения экрана электронно-лучевой трубки должна составлять не менее 100 кд/кв.м. 3) изменение яркости по площади экрана - не более 70 процентов. 4) постоянное электростатическое поле высокой напряженности не более 500 В/м по всем стандартам. 5) Переменное электромагнитное поле высокой напряженности - не более 10/1 В/м (MPR II - 25/2,5).

**Примечание для специалиста:** Уровень электрического и магнитного полей регламентируется несколькими международными стандартами безопасности монитора - наиболее мягкий - MPR II, средний - TCO 92, наиболее жесткий - TCO 95. Стандарты MPR и TCO различаются тем, что в MPR II нормы интенсивности электромагнитного поля соответствуют таковым в TCO, но замеряются не на 30 см от экранной поверхности, а на 50 см.

**Самым безопасным для глаз монитором** является монитор на жидких кристаллах и жидкокристаллический проектор, затем следуют профессиональные 15-дюймовые мониторы, 17-дюймовые мониторы и 14-дюймовые мониторы. Завершают список устаревшие мониторы с диагональю 14 дюймов выпуска ранее 1997 года. Условно нагрузку на зрение можно распределить так:

Устаревший монитор	100%
Современный монитор 14 дюймов	70%
Современный монитор 17 дюймов	60%
Современный монитор 15 дюймов (типа View Sonic G655)	40%
Цветной ЖК монитор	20%
Черно-белый ЖК монитор или ЖК проектор	15%

Следовательно, час игры на устаревшем мониторе по нагрузке на зрение равноценен двум часам игры на хорошем мониторе.

### **Общие нормы нагрузок для детей при работе с компьютером:**

Если Вы внимательно прочитали все вышеизложенное, то поняли, что безопасная продолжительность работы ребенка за компьютером зависит от многих обстоятельств. При хорошем оборудовании рабочего места и правильном подборе рода занятий время безопасной работы может быть значительно продлено, в два-три раза по сравнению со старыми нормами. И, наоборот, при плохой организации рабочего места даже общепринятые нормы могут быть вредны для здоровья.

Российские специалисты по охране труда предлагают три вида нормативов:



Вариант 1 - это стандартные нормы, рассчитанные Министерством здравоохранения в расчете на компьютерные классы выпуска ранее 1997 года (Данные России). Они предполагают обыкновенную школьную мебель, устаревшие дисплеи, простое программное обеспечение и отсутствие динамических игр.

Вариант 2 - это более современные нормы, соответствующие нормам Лицея и примерно соответствующие специализированному домашнему рабочему месту. Они предполагают высококонтрастный дисплей, специальную мебель, наличие кондиционера и систем пылесбора, а так же работу в учебных программах (но не в Интернет).

Вариант 3 - это вариант экстра-класса, предусматривающий работу с ЖК-дисплеем.

**Возраст, Время занятий на компьютере в зависимости от варианта класс**

	Вариант 1	Вариант 2	Вариант 3
1 класс	запрещено	30 мин/неделю.	45 мин/неделю.
2-3 классы	30 мин/нед.	45 мин/неделю.	45 мин/неделю.
4-6 классы	1 час/нед.	1,5 часа в нед., но не более 45 мин в день	2 часа в нед., 1 час в день
7-9 классы	2 час/нед.	2,5 часа в нед., не более 1 часа в день	12,5 часа в нед., 1 час в день
10-11 классы	4 часа/нед.	6 часов в нед., не более 1 часа в день.	17 часов в нед., 1 час в день

В процессе обучения применяется следующая система для старших классов: компьютерный урок занимает 1,5 астрономических часа в день. Он начинается с 15-минутной теоретической части, затем 30 минут работы, 15 минут перерыв, еще 30 минут работы.

**Заключение. Как снизить вредность компьютера**

Итак, вкратце резюмируем, какие бывают вредности и как их снизить:

**1. Снижение утомляемости глаз:**

- хороший дисплей 15 дюймов (14 и 17 дюймовый мониторы более утомительны); правильное расстояние до дисплея (45-60 см);
- чтобы избавиться от бликов на экране от дополнительных источников света они должны использоваться только для подсветки документов. Естественный свет должен падать сбоку (слева).
- время непрерывной работы с монитором: для взрослого - 2 часа; для ребенка - 30 минут; перерыв - не менее 15 минут
- ограничение времени игры в игры, подобные Doom и работы в Интернете (самое вредное для зрения);
- поощрение мультимедиа со звуком (расслабляет зрение).

**2. Снижение физического утомления (стесненной позы):**

- специальный компьютерный стул на газпатроне, без подлокотников;
- специальный компьютерный стол с выдвижной доской под клавиатуру.

### **3. Снижение психического напряжения:**

- ограничение времени игры в Doom (и в подобные игры) и работы в Интернете;
- регулярные перерывы по 15 минут через каждые 30 минут.

### **4. Снижение электромагнитного излучения:**

- установка монитора задней стенкой к стене;
- исключение пыли в помещении; - умывание холодной водой после работы.
- понижение в воздухе концентрации легких аэроионов и повышение тяжелых аэроионов при работе монитора вызывает головные боли. Необходимо хорошо проветривать помещение и, при возможности, установить ионизатор.
- беременным и кормящим матерям работа на компьютере запрещена ( из-за возможного отрицательного действия электромагнитного поля ).

### **Как проконтролировать ребенка:**

В последнее время на Западе достаточно часто встает вопрос, какую именно информацию получил ребенок из Интернета и чем он занимается на компьютере. Есть несколько простейших систем контроля.

*Первое.* Когда ребенок работает, изредка смотрите на содержимое экрана. Как ни прост этот совет, многие родители, оставляя ребенка наедине с компьютером, напрочь забывают о нем.

*Второе.* Есть такая интересная папка - C:/WINDOWS/Temporary Internet Files. Если в этой папке вдруг появились файлы с расширением .jpg, содержащие изображение голых женщин - значит, Ваше чадо посещало порносайты.

*Третье.* Если ребенок стал отдельным пользователем на компьютере, зайдите в него под его логином и паролем. И посмотрите, какие игрушки находятся на рабочем столе. Если логина и пароля не знаете, проверьте папки c:/Program Files и c:/games, а так же корневой каталог. Там тоже видны установленные игры.

### **Упражнения во время перерывов в работе с компьютером:**

Для того, чтобы дать вашим глазам эффективный отдых, переместитесь на участок с освещением, отличным от вашего рабочего места, снимите очки или контактные линзы, если вы их носите, и закройте глаза ладонями. Всматривайтесь в эту темноту в течение тридцати секунд, затем закройте глаза, перед тем как убрать руки, и медленно откройте их.

Напряженные мышцы, особенно в области шеи и плеч, являются частой причиной головной боли. В перерывах работы с компьютером выполняйте растягивающие упражнения, чтобы расслаблять их - это поможет снять стресс и предупредит возникновение головной боли. Попробуйте выполнить упражнение, называемое "шейные круги". Для максимальной пользы его следует выполнить несколько раз в течение примерно пяти минут: Поставьте ноги на ширине плеч. Медленно опустите подбородок на грудь и останьтесь в этом положении на несколько секунд. Глубоко дыша, выполните круговое движение головой вправо, пытаясь коснуться ухом плеча. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем поверните голову влево, к левому

плечу, опять делая паузу. Когда вы почувствуете, что мышцы расслаблены, начните медленно выполнять вращательные движения головой вначале вправо три-пять раз, затем то же число раз влево. Закончите растягивающее упражнение (все еще глубоко дыша), подняв плечи вверх, пытаясь достать ими ушей, затем медленно опустите их. Повторите 5 раз.

Для улучшения состояния легких, глаз, мышц шеи и кистей рук в перерывах между работы на компьютере я использую упражнение, заимствованное из йоги:

1. Поставьте ноги на ширине плеч. Руки опустите вниз перед собой, сцепите пальцы «в замок» и выверните сцепленные кисти (ладони будут расположены плоскостью вниз).

2. Одновременно с глубоким вдохом поднимите сцепленные руки вверх и максимально отведите их назад, прогибаясь всем туловищем назад и максимально растягивая все мышцы в паузу после достижения максимальной амплитуды движения («стиль» этого растягивания позаимствуйте у своей или соседской кошки - то, как она потягивается после сна).

3. Вместе с глубоким (и шумным - со звуком) выдохом закройте глаза, полностью расслабьтесь, расцепите кисти, опустите их за шею и дайте им свободно упасть вниз вдоль вашего туловища. Одновременно расслабьте голову и дайте ей упасть вперед. В конце медленного выдоха немного согнитесь вперед в пояснице и подожмите живот (напрягите брюшные мышцы) для того, чтобы диафрагмой выжать весь «застоявшийся» воздух из ваших легких - такое глубокое завершение выдоха можно осуществить несколькими шумными выдыхательными движениями.

4. Сделайте несколько таких медленных дыхательных циклов в начале и в конце комплекса упражнений. Упражнение нужно делать на балконе или хотя бы у открытой форточки. Степень сгибания рук в локтевом суставе при их поднятии и траектория их падения при выдохе может варьировать в зависимости от ощущений наибольшей «приятности» от различных способов выполнения этих движений.

**Автор статьи:**

**Кандидат медицинских наук Леонид Ростиславович Биттерлих**

## Дети и уважение или какую футболку надеть в детский сад

Всех нас в детстве учили, что старших обязательно надо уважать. Не перебивать, уступать место в транспорте, говорить спасибо и пожалуйста, здравствуйте и до свидания. И в этом я вижу абсолютно правильный этап воспитания и социализации ребенка. Кроме одного НО.



Нас не учили, что детей уважать нужно точно так же, как и старших. В нас воспитывали уважение не к личности, а к возрасту. И это две большие разницы. Потому что получается так, что большинство просто не представляют, что можно УВАЖАТЬ не только взрослых, но и детей.

В чем это проявляется? Когда я начала наблюдать за этим феноменом, то вот что обнаружила. Например, родители практически никогда **не представляют своего ребенка взрослому**. То есть это выглядит так: «Поздоровайся, это тетя Маша». И все. И почему-то никто не продолжает фразу «Тетя Маша, познакомьтесь, это мой сын Олег». Почему? Неужели сын Олег менее значим, чем тетя Маша исключительно потому, что ему только что исполнилось 4 года?

Другой классический случай – **разговоры о ребенке в его присутствии**. Мама рассказывает подружкам: «Знаете, у меня тут Алена такое учудила, мы так смеялись!..» или что-то вроде «Да она у нас вообще стеснительная такая, прямо не знаем что делать...» и Алена играет тут же с куклами и, конечно, все слышит. И не важно, что Алене те же 4 года. Она уже все отлично понимает. Просто представьте себе, как Вы, взрослый человек, отреагировали бы на такое. И что бы почувствовали. Будто Вас нет? Будто Вы глупый и совсем ничего не понимаете? Это делается родителями совершенно неосознанно. Потому что так можно спокойно говорить в присутствии младенца. И упускается тот момент, когда ребенок вырастает и начинает понимать, что говорят о нем. Что над ним смеются (пусть даже по доброму) или что на него жалуются, или даже что его хвалят, но так, будто его и нет.

Когда я занимаюсь с маленькими (да и с большими) детьми, родители периодически меня спрашивают: «Как думаете, ему нравится ходить на занятия?» или «А что он больше любит: рисовать или лепить?» При таких вопросах я обычно зову ребенка и спрашиваю его, нравится ли ему на занятиях и что его больше увлекает -рисование или лепка. Может, Вы удивитесь, но даже в 3 года многие дети уже могут ответить на этот вопрос. Проблема тут в другом: нас никто не учил считаться с мнением и чувствами ребенка. За него **всегда все решают родители:**и нравится ли ему занятия, и хочет ли он поехать или танцевать, и даже в какой институт ему пойти и где работать. Мы забываем наших детей учить выбирать, понимать свои желания. Потому что нас когда-то не научили, что даже маленького человечка надо уважать.

Сложно начать прислушиваться к мнению ребенка, для этого нужно много терпения. Попробуйте спросить малыша, какую футболку он хочет сегодня надеть в садик, синюю или зеленую, и, возможно, Вам придется ждать 15 минут, пока ребенок определится. А возможно он решит сразу. Но именно так Вы покажете ребенку, что **уважаете его мнение и научите прислушиваться к своим чувствам.**

Примеров, когда мы, взрослые, ненароком (а иногда и специально, чтобы проучить) унижаем своих детей, очень много. И я привела только те из них, с которыми сталкивалась в последнее время. Последствий такого поведения множество: неуверенность, неумение понимать свои желания и чувства, замкнутость, постоянное чувство вины, стыд, неустойчивая самооценка и т.д. В общем, такой знакомый большинству из нас букет. Конечно, в идеале, **чтобы избавить свое чадо от всего этого в будущем, сами родители должны начать избавляться от этого букета в настоящем.** Но уже сейчас Вы можете начать собирать свою копилку случаев неуважения к детям и последить за тем, что Вы делаете со своим ребенком.

*Логинова Е.В.*

## Отсутствие мотивации к обучению — 10 ошибок родителей

Половина людей сдаются на пути к своей цели, потому что им никто не сказал: «Я верю в тебя, у тебя все получится!» Многие родители, у которых есть дети школьного и дошкольного возраста, сталкиваются с проблемой отсутствия мотивации к учебе у ребенка. Как же сформировать у школьника желание учиться? Как сделать так, чтобы у него не пропадал внутренний стимул познавать новое, вне зависимости от того, сколько усилий надо будет для этого приложить? Как сформировать мотивацию к обучению у школьника, который считает, что учиться в школе скучно? В этой статье мы постараемся разобраться, что такое мотивация, почему происходит ее снижение и потеря у школьников, как формируется и работает мотивация к обучению, и что вы можете сделать, чтобы ребенок начал испытывать удовольствие от процесса обучения и повысил успеваемость в школе.



Одна из основных проблем современной педагогики – отсутствие желания и интереса детей учиться, получать знания. У одних детей мотивация у к учебному процессу исчезает, не успев появиться, у других – по разным причинам утрачивается со временем. Почему это происходит, кто виноват и в чем причины, давайте разберемся вместе. В интернете, да и в книжных магазинах имеется большое разнообразие информации на эту тему, да и у каждого родителя есть свое мнение по этому поводу. Однако вопрос остается актуальным и по сей день во многих семьях. Некоторые родители предлагают ставить в пример сегодняшних успешных людей, олигархов, пугают работой дворником и грузчиком, а кто-то уверен, что интерес ребенка к обучению зависит от учителей и психологов, тем самым перекладывая с себя ответственность на плечи школы. Другие же

предлагают радикальные способы решения этого вопроса: наказывать за плохие оценки, лишать компьютера, планшетов, телефона, прогулок, общения с друзьями и вкусностей за каждую оценку ниже 4, среди таких родителей встречаются и те, кто прибегает к старым проверенным методам, как ремень и скалка.

Оправданность таких методов формирования мотивации к обучению у школьника мы сейчас разбирать не будем. Мнений много, и, как говорится, каждый имеет право на это мнение. Но цель данной статьи — предложить всем родителям взглянуть на вопрос мотивации к обучению у школьника с других сторон.

### **Мотивация с точки зрения науки**

Для начала разберем истоки происхождения термина «мотивация». Произошло это слово от английского «movere» — «двигать». Другими словами, мотивация – это то, что двигает человеком, заставляет его с завидным упорством и настойчивостью выполнять то или иное задание и идти к поставленной цели. Мотивированный человек легко достигает интеллектуальных, спортивных и творческих успехов.

Мотивация к обучению запрограммирована в нас от природы: полученное знание или овладение новым умением вознаграждается выплеском гормонов счастья. Обучение можно даже превратить в одержимость, поэтому очень важна правильная дозировка стимуляции. Если ребенок не знает точно, сможет ли он сделать задание, и, тем не менее, справляется с работой, степень ощущения успеха наивысшая. И, конечно же, мотивация к обучению у школьника становится очень сильной. А вот если ожидаемого вознаграждения или похвалы не следует, или предъявляются завышенные требования, система вознаграждения ломается. То же самое происходит, если успех становится чем-то само собой разумеющимся. И в этом случае сформировать у школьника желание учиться будет практически невозможно.

Наверное, вы замечали это явление у своего ребенка: первый раз, сумев правильно разложить картинки, кубики или конструктор он был очень горд собой, а на четвертый — пятый раз оставался совершенно спокоен. Это и есть мотивация к обучению с научной точки зрения. И зарождается она совсем не в школе, а гораздо раньше — еще в младенческом возрасте в домашних условиях. Именно родители развивают в ребенке желание постигать новое и формируют у него желание учиться. Многие из нас при воспитании детей выбирают разные способы усиления мотивации к познанию. У каждого из этих способов, в зависимости от стиля воспитания, разные результаты, в каждом из них есть положительные и отрицательные стороны но, самое главное, это стимулирует нас, родителей, к



самосовершенствованию в течение всей жизни.

Итогом формирования мотивации к обучению является школьная успеваемость. Но для многих школьников и их родителей время, отведенное для выполнения домашних заданий, становится ежедневным испытанием терпения. Родителям приходится много раз призывать ребенка сесть за уроки. Вместо того, чтобы делать уроки, ученик смотрит в окно, рисует маленьких человечков в тетрадке или грызет карандаш, либо его невозможно оторвать от телевизора или компьютера. Родители теряют терпение, и – слово за слово – разгорается скандал. Ребенок не получает удовольствия от учебы, находясь под постоянным давлением взрослых и, как следствие, полностью теряет интерес и желание учиться. Родителям все сложнее находить доводы для усиления мотивации к обучению, ведь в понимании ребенка утверждается уверенность: школа — это каторга. Подобное происходит со многими детьми, и дело тут не в недостатке способностей...

Школьные успехи и неудачи – это не показатель исключительно умственного развития и способностей школьника. Школьная успеваемость, скорее, это сумма умений, навыков, знаний и желания учиться. Ребенку, не заинтересованному в обучении, очень сложно получить знания и суметь их применить на практике. Отсутствие мотивации к обучению часто ведет к стойкой неуспеваемости и интеллектуальной пассивности. Неуспеваемость в свою очередь ведет к отклонениям в поведении.

Ежегодно у большинства учащихся стремление к достижениям в учебе и мотивация к обучению снижается. Причем, если раньше в такую категорию детей попадали, в основном, подростки – в связи с переходным периодом, – то теперь неуклонно снижается мотивация к обучению даже у малышей в начальной школе.

### **С чего все начинается?**

#### **Ошибка родителей №1**

Родитель полагает, что ребенок готов к обучению в школе, потому что он много знает для своего возраста. Но интеллектуальная готовность – это не синоним готовности психологической, которая определяется уровнем развития произвольного поведения, то есть умением ребенка подчиняться определенным правилам и делать не то, что ему хочется в данный момент, а то, что делать необходимо. Здесь важно развивать у ребенка умение преодолевать себя: приучать ребенка делать не только то, что ему нравится, но и то, что не нравится, но необходимо. И это задача еще дошкольного возраста.

## **Ошибка родителей №2**

Ребенка рано отдают в школу. Нельзя сбрасывать со счетов биологическое созревание (костный и зубной биологический возраст). Биологически незрелого ребенка лучше в школу не отдавать, т.к. у него не сформирована рука. Проверить, сформирована ли рука можно следующим образом: попросить ребенка ставить точки в клеточки. В норме ребенок проставляет 70 точек за 1 минуту. Если результат ниже, то вполне возможно, что рука еще не окостенела. Что касается зубов, к моменту поступления ребенка в школу у него должны смениться 4 передних зуба: 2 внизу и 2 вверху. Таким образом, биологическая неготовность ребенка к школе ведет, как правило, к тяжелой школьной адаптации (ребенок быстро устает и не справляется), а это вероятность того, что ребенок начинает тихо ненавидеть школу.

## **Ошибка родителей №3**

Дети не посещают детский сад. Отсутствие контакта со сверстниками ведет к отсутствию произвольного поведения, когда ребенок вынужден, чтобы играть с другими, соблюдать правила, даже, если ему не очень хочется, считаться с чужим мнением и желанием, жить в коллективе.

## **Ошибка родителей №4**

Неблагополучие в семье: ребенок, привыкший к высокому эмоциональному отрицательному накалу во время переживаний по поводу своей семьи, как правило, уже просто не реагирует на проблемы по поводу учебы и отметок – у него просто не хватает на это энергии.

## **Ошибка родителей №5**

Отсутствие четкой организации жизни ребенка, несоблюдение режима дня, безнадзорность в быту – дети, которые организованы помимо школы, т.е. посещают какие-то интересные для них занятия, как правило, несмотря на нагрузку, более мотивированы на учебу.

## **Ошибка родителей №6**

Нарушение единства требований к ребенку со стороны родителей (всегда есть лазейка для ребенка что-то сделать не так, как надо, «столкнуть родителей лбами», пожаловаться бабушке и дедушке на родителей)

## **Ошибка родителей №7**

Неправильные методы воспитания: подавление личности, угрозы,

физические наказания или, наоборот, заласкивания, чрезмерная опека.

### **Ошибка родителей №8**

Завышенные требования без учета объективных возможностей ребенка; усмотрение злого умысла, лени, в то время, как могут быть объективные причины для этих проявлений (соматическое состояние, психологические особенности, особенности умственного развития и пр.)

### **Ошибка родителей №9**

«Убивание» мотивации к обучению путем высмеивания, некорректных высказываний, сравнения с другими детьми, «загон» ребенка в ситуацию неуспеха, неудачи и пр.

Проецирование своих ожиданий на дочку или сына — это, наверное, самая распространенная ошибка родителя, не всегда даже осознаваемая.

### **Ошибка родителей №10**

Родители верят в то, что дети должны разделять интересы, которые были у них в детстве, и порой не допускают даже мысли о том, что их ребенку это может быть совсем не интересно. Давление родителей может быть тем сильнее, чем меньше им самим удалось реализоваться в интересующих их областях.

### **Формирование побуждения к действию. Как это сделать на практике?**

Это означает не просто заложить в голову ребенка готовую цель и мотивы, а создать такие условия, такую обстановку, в которых ему самому захочется учиться.

1) Выяснить, что является причиной низкой мотивации: неумение учиться или ошибки воспитательного характера.

Взрослые часто говорят детям о том, что «не будешь учиться – станешь дворником». Такая далекая перспектива никак не влияет на мотивацию к обучению. Ребенка интересует ближайшая перспектива. Но ему трудно, он не справляется. Трудности в учебе формируют нежелание учиться у тех, кого родители не приучили их преодолевать. Как правило, такие дети не любят учиться. Причиной отсутствия мотивации может быть и прошлый неудачный опыт (два раза не получилось, третий раз не буду и попытаюсь). Родителям необходимо учить ребенка «не сдаваться», а продолжать стремиться к результату, верить в себя и свои силы, и тогда результат не заставит себя ждать.

2) Применять в соответствии с причиной коррекционные меры: учить ребенка учиться, если не сформированы навыки учебной деятельности и произвольного поведения или исправлять свои воспитательные ошибки, а для начала их необходимо просто увидеть и признаться себе, что «я делаю что-то не так».

3) В процессе учебы, пока у ребенка не сформирована произвольность поведения, для ребенка важно, чтобы родители контролировали процесс обучения и учитывали индивидуальные особенности ребенка: когда ему лучше сесть за уроки, какие уроки делать в первую очередь, когда делать паузы и пр. Вообще-то это про начальную школу, а по правде про первый класс. Но, если и в среднем звене ребенок не сформировал у себя навыки учебной деятельности, то важно вернуться к первому классу и пройти снова весь путь формирования учебных навыков, просто это окажется быстрее, чем в первом классе. Иногда ребенок не умеет работать с текстом – учите выделять главную мысль, пересказывать и т.п. Иногда ребенок не может сесть за уроки вовремя – приучайте к самоконтролю.

4) Важно создавать для ребенка зону ближайшего развития, а не делать за ребенка то, что он может (хотя и с трудом) сделать сам. Например, не надо показывать, как решать задачу, решая ее вместо ребенка, а лучше создать такую ситуацию, когда хотя бы часть задачи ребенок делает сам. «Ты старался, молодец. Но ты допустил две ошибки. Найди их». Процесс более длительный, но более правильный. При этом, зачастую такой ребенок (вместо которого задание выполняют родители) всю манипулирует родителем, а родитель и не подозревает об этом. («Мама, только ты можешь так доходчиво мне объяснить и показать, как решать такую задачу, никто другой не может, даже учительница» — манипуляция чистой воды).

5) Очень важный момент – оценивание сделанной работы родителем и учителем. Родитель может оценить работу «Молодец, хорошо!» (сравнивая сегодняшние результаты ребенка со вчерашними), а учитель, сравнив результаты ребенка с классом, оценит это как «плохо». Для избежания таких случаев, важно иметь постоянный контакт со школой и интересоваться требованиями, предъявляемыми к учащимся. В противном случае в сознании ребенка создается образ врага – учителя (родитель хороший – хвалит, учитель плохой – ругает). А это порождает отвращение к школе, нежелание учиться.

6) Согласно результатам исследований, мотивация успеха (и как следствие, высокая учебная мотивация) формируется у детей в тех семьях, где им оказывали помощь при повышении требований, относились к ним с теплотой, любовью и пониманием. А в тех семьях, где присутствовал жесткий надзор либо безразличие, у ребенка формировался не мотив достижения успеха, а мотив избегания неудачи, что напрямую ведет к

низкой учебной мотивации.

7) Очень важным моментом в учебной мотивации является адекватная самооценка ребенка. Дети с заниженной самооценкой недооценивают свои возможности и снижают учебную мотивацию, дети с завышенной самооценкой адекватно не видят границы своих способностей, не привыкли видеть и признавать своих ошибок. Поэтому очень важна адекватность самооценки ребенка в отношении учебного процесса в том числе. Важно помнить, что в жизни есть много значимого, помимо академической успеваемости – можно прожить со средними знаниями и быть личностью. Куда хуже, когда нет позитивного самовосприятия – самооценка занижена, нет чувства уверенности в себе, уважения к себе как к личности – попробуйте с таким багажом выжить и добиться жизненного успеха.

8 ) Важно поощрять ребенка за хорошую учебу. Материальное поощрение (деньги за хорошие отметки) часто приводит к добыванию хорошей отметки любыми способами. Хотя для американцев платить за учебу – явление вполне нормальное, привычное и часто используемое. Но это палка о двух концах: где гарантия, что спустя какое-то время ребенок будет брать в руки книги только за деньги. Поэтому вопрос материального поощрения детей за хорошую учебу – это тот вопрос, который каждый родитель должен решить для себя самостоятельно. А вот поощрять детей за хорошую учебу совместными походами (в цирк, на каток, в боулинг и т.п.) вполне приемлемо, кроме того попутно родителями решается еще одна важная задача: интересное общение со своим ребенком, удовлетворение потребности ребенка быть частью семейной системы.

9) В деле повышения интереса ребенка к учебному процессу очень важен контакт с ребенком и доверительная атмосфера. Важно объяснить ребенку, что процесс формирования умения учиться процесс длительный, но необходимый. Для подростка важно «не пилить», не наказывать, не сулить наград. Нужен контроль – помощь, а не контроль-давление. Для подростка важно поднимать тему профессионального определения.

10) Не ожидайте немедленных успехов – снимите по этому поводу «розовые очки». Могут быть падения, «топтание» на месте. Но если вы будете последовательно и систематически работать над вопросом повышения учебной мотивации своего ребенка, то непременно будет взлет.

11) Очень важен навык самоконтроля в учебной деятельности и формировании у школьника желания учиться. Ведь не секрет, что многие ошибки у детей возникают из-за невнимательности. И если ребенок научился проверять себя после того или иного вида деятельности, количество ошибок резко сокращается – а если ошибок меньше, то и мотивации к новым достижениям становится больше. Поиграйте вместе

ребенком в игры, где он педагог и проверяет ваше задание. Ребенок должен знать, как проверить правильность математических вычислений, как искать по словарю написание слова, как узнать, запомнил ли содержание параграфа. Именно в учении начинают складываться многие деловые качества ребенка, которые затем ярко проявляются в подростковом возрасте, и от которых зависит мотивация достижения успехов. В этот момент очень важно, чтобы родители не дергали, не понукали свое чадо, не раздражались. В противном случае сформировать у школьника желание учиться у Вас не получится.

12) Также очень важным моментом является то, верит ребенок в свои успехи или нет. Учитель и родители должны постоянно поддерживать веру ребенка в свои силы, причем, чем ниже самооценка и уровень притязаний ребенка, тем более сильной должна быть поддержка со стороны тех, кто занимается его воспитанием детей. Ведь если ребенка, который и так чувствует свою слабость, еще и понукают — Вы не только не сможете сформировать у него мотивацию к обучению, но и уничтожите весь интерес к учебе, который у него был.

13) Если Ваш ребенок предполагал, что усвоил учебный материал, а оценка низкая, то нужно разобраться, что произошло на самом деле. Возможно, он действительно все понял, но перенервничал на контрольной, или, например, плохо себя чувствовал, а возможно, опять же, оценка учителя была неадекватной.

Самое главное – это научить Вашего ребенка формировать адекватную самооценку, а для этого, в первую очередь, Вы сами должны стараться оценивать его результаты, основываясь не только на оценке учителя, а исходя из его ожиданий, ощущений и его целей.

14) Очень важный период в жизни школьника — переход в среднее звено. Появляются новые предметы, учителя и обязанности, сильно возрастает нагрузка. Научитесь слушать ребенка и вникать в его проблемы. В этом возрасте он особенно нуждается в вашей помощи. Выучить все, что задают в школе, практически невозможно. Именно поэтому пропадает интерес к учебе. Научите школьника правильно планировать время и распределять нагрузку, это поможет и в дальнейшей жизни.

15) Сдача ЕГЭ – головная боль старших школьников, их родителей и учителей. Мотивации уже не требуется, к 16 годам подростки примерно представляют себе, чего хотят добиться в жизни и что для этого надо сделать. Ваша задача – помочь определиться с выбором, сконцентрировать внимание на главном и найти оптимальный вариант решения проблемы. Поговорите с ребенком, выясните, какие курсы лучше посещать. Уважайте его выбор, даже если он не совпадает с вашим, не подавляйте его

инициативу и зарождающийся интерес к ответственности за свой выбор.

Надеюсь, что каждый заинтересованный родитель и педагог, поняв механизмы и применив на практике полученную информацию, сможет сформировать у школьника желание учиться. Ведь только имея мотивацию к обучению и развитию, ребенок сможет вырасти целеустремленным человеком, способным на ответственные решения.

Сколько бы вы не объясняли, что учиться он для себя, в расчете на будущее, вряд ли это дойдет до сознания ребенка. Запомните, маленькие дети учатся для вас, ради вашей похвалы и признательности. Не надоедайте ему нотациями, а сделайте ставку на любознательность. Тогда и учеба станет для него радостным открытием, и круг интересов постепенно расширится.

Помните, что Ваш ребенок – это личность, ничего не должна Вам, но до какого-то момента зависящая от Вас и нуждающаяся в Вашей поддержке и в Вашем признании ее как самодостаточной.



## Ребенок плохо ведет себя в школе. Что делать?

Вряд ли кого-то из родителей радует замечание в дневнике сына или дочери, звонок учителя по поводу плохого поведения их ребенка, и еще неприятнее, когда принимается крайняя мера – папу и маму приглашают в школу для встречи с директором.



### **Самая главная ошибка родителей**

Как правило, ребенок не становится сразу отъявленным нарушителем школьной дисциплины: к этому он идет постепенно! Все дети приходят в первый класс с желанием быть примерными учениками, хорошо учиться, радовать успехами учителей и родителей. Однако через какое-то время некоторые почему-то становятся отъявленными лодырями, прогульщиками, нарушителями дисциплины! Так в чем же ошибка родителей?

Ошибка в том, что они вовремя не реагируют на тревожные «звоночки»: на родительском собрании ребенка не хвалят, от учителей поступает информация о том, что он не всегда внимателен на уроках, плохо ведет себя на перемене. Сначала кажется, что все это несущественно: отвлекся на уроке, толкнул одноклассника во время перерыва – ну и что? Ведь это дети! Действительно, если это случается редко, тогда ничего страшного! Другое дело, если жалобы от учителей идут часто: это говорит о том, что ребенок уже привыкает к тому, что вести себя можно как угодно! Учителя жалуются, родители молчат. Маленький озорник чувствует себя вполне комфортно: он может позволить себе делать все, что захочет!

**Перерастет...**

Некоторые родители успокаивают себя тем, что ребенок, став старше, образумится и будет вести себя по-другому. Вполне возможно, что их надежды оправдаются. Но есть и другой вариант: взрослея, он будет становиться лишь еще более самоуверенным, циничным, привыкнет к тому, что ему все можно! Поэтому более мудро поступают те родители, которые не уповают на «время», а немедленно принимают меры для того, чтобы направить энергию ребенка в нужное русло. А для этого родителям сначала придется решить несколько вопросов.

### **Почему ребенок ведет себя плохо?**

Прежде всего, выяснить причину, почему их сын или дочь ведут себя не так, как другие. Почему их одноклассники могут вести себя на уроках и переменах хорошо, а они никак не могут держать себя в рамках правил школы. Вот некоторые возможные причины:

1. Ребенок желает быть лидером: его активность – средство самоутверждения.
2. Хочется всегда быть в центре внимания: нет лучшего способа привлечь взгляды всех окружающих, как что-нибудь вытворить.
3. Не дается учеба, нет должной мотивации к знаниям: бурные игры на перемене, разговоры во время урока помогают нерадивому ученику скрасить школьные часы, то есть избежать откровенной скуки.
4. Не выработана усидчивость.
5. Ребенок слишком эмоциональный по характеру: ему трудно сдерживать свои чувства и порывы желаний.
6. Виной всему нерастраченная энергия: у ребенка есть отличный потенциал для занятий спортом, но он им не занимается, и школа становится единственной площадкой для его «показательных выступлений».
7. В силу каких-то причин ребенок некомфортно чувствует себя в классном коллективе: его выходки – способ самозащиты.

### **Разговор по душам**

Возможно, родителям придется не раз задавать своему сыну или дочери вопросы по поводу поведения, прежде чем прояснится какая-то картина. Дети умеют скрывать истинные мотивы своих поступков, но все-таки их можно вызвать на откровенность, если проявить максимум тактичности и терпения: ни в коем случае нельзя тут же, как только выяснится причина дерзкого поведения, ругать сына или дочь, нельзя умалять значение детских проблем и тут же требовать пустые обещания. Ребенок не сможет их выполнить сразу: ему нужно будет время для того, чтобы измениться. Нужно постараться помочь ему выйти из ситуации, которая и для него самого достаточно сложная.

Представьте себе, что вас, взрослого человека, на работе никогда не хвалят, чаще ругают: как бы вы относились к своим обязанностям и самому месту работы? Точно так же и ребенок начинает относиться к школе: ему не хочется туда идти, у него полностью пропадает интерес к знаниям; внутреннее недовольство, раздражение выливается в новые конфликтные ситуации с учителями и одноклассниками.

### **Какие можно принять меры?**

1. Иногда, если окажется, что ребенок не очень комфортно чувствует себя среди одноклассников, можно перевести его в другой классный коллектив или даже в другую школу.
2. Если у ребенка ярко выраженные лидерские задатки, помочь ему найти себя, то есть найти ту область, в которой он действительно будет лучшим.
3. Проблему с успеваемостью тоже можно сгладить, если помочь ребенку наверстать упущенный материал, систематически проверять домашние задания – результат обязательно будет.
4. С теми детьми, у которых нет усидчивости, нужно усиленно заниматься, постепенно прививая им терпение и покладистость.
5. В особо сложных случаях, когда ребенок никак не хочет меняться, не идет на контакт с родными, нужно обязательно обратиться к психологу

Родителям придется и самим проявить максимум дисциплинированности: не так легко ежедневно уделять внимание урокам сына или дочери, поддерживать постоянный контакт с учителями, уметь находить те аргументы для ребенка, которые могли бы заставить его изменить свое поведение в обществе, отношение к сверстникам и старшим. Однако бороться с непослушанием надо: чем раньше родители обратят внимание на факты вызывающего поведения ребенка, тем лучше. Иногда достаточно нескольких строгих замечаний или нравоучительных бесед, чтобы сын или дочь захотели исправиться.

Родители не должны быть безразличны к проблемам своих детей!

*Ольга Крусь (учитель)*

## **Родительское собрание.**

27 ноября в 8 «А» классе проходило родительское собрание на тему «Семейные правила», подготовленное в рамках реализации комплексной программы профилактики правонарушений несовершеннолетних Тамбовской области «Не оступись!».

Родители подростков узнали о правилах, которые существуют в семьях, об их влиянии на развитие ребёнка, на формирование отношений между членами семьи. Собрание было организовано в форме тренинга, в ходе которого взрослые активно участвовали в упражнении «Бег ассоциаций», работали в группах, выражали свое отношение к семейным нормам и традициям воспитания. Родителям было интересно узнать мнение своих детей о существующих семейных правилах, о том, насколько они необходимы и какие нормы поведения будут устанавливать их дети в своих будущих семьях.

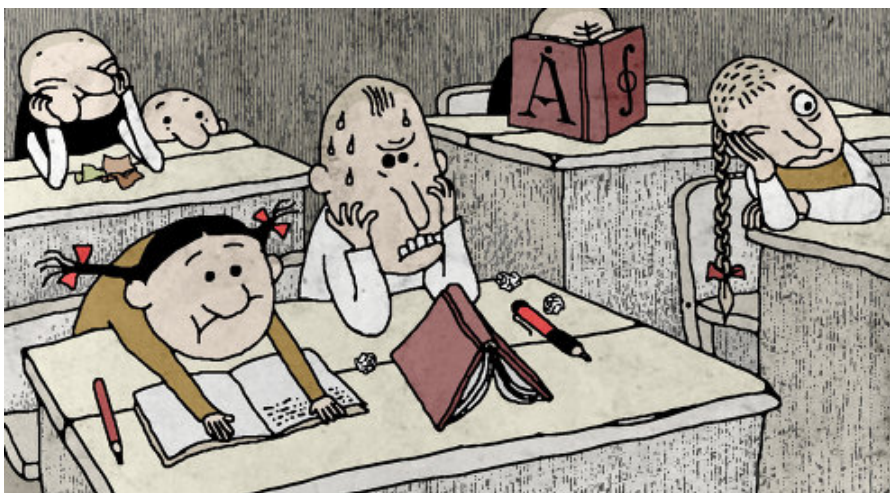
Ролик «Поднимите ладони для защиты детей» в конце встречи помог снять эмоциональное напряжение и настроиться на позитив.

Большое спасибо моей коллеге, психологу Дома Детского Творчества, Никульшиной Валентине Викторовне за помощь в организации и проведении мероприятия.

Педагог-психолог Иванова Н.Ю.

## Школьная успеваемость или жизнь взаимы

Чаще всего и родители, и педагоги связывают проблемы обучения с уровнем интеллектуального развития. Отсюда и вопросы: «Почему он плохо учится, ведь совсем не дурак?» В действительности же, ребенок может плохо учиться, потому что ему не хватает сил, или потому что у него снижены интеллектуальные способности, или ему неинтересно, или это невротический симптом, или просто назло маме.



И в каждом случае помощь ребенку будет различной. Серьезное и подробное освещение того, каким образом это делать, невозможно в пределах одной статьи, поэтому акцент мы сделаем на основных причинах школьной неуспеваемости и на том, как с самого начала обучения предупредить это явление.

Сейчас, как никогда, родители и учителя озабочены вопросами успеваемости детей (причем озабоченность учителей может стать темой для отдельного разговора). Любой родитель беспокоится о будущем своих детей, это нормально, и это родительский долг – подготовить ребенка ко взрослой и самостоятельной жизни. Часто родители думают, что хорошая успеваемость в школе – это гарантия поступления в ВУЗ и, как следствие, панацея от всех бед, которые ждут ребенка во взрослой жизни. Безусловно, хорошая успеваемость – это в большой степени вероятность того, что молодой человек хорошо устроится в жизни, но все же это всего лишь вероятность, а не гарантия. Примером тому многочисленные истории из жизни, когда троечники более успешны во взрослой жизни, чем отличники.

Вот реальный пример. Мария, которой сейчас 18 лет, в школе была круглой отличницей и активно принимала участие в общественной жизни школы, была любимицей учителей, и все как будто бы говорило о том, что эту девочку ждет блестящее будущее. На самом деле, сейчас жизнь Марии очень сложна. Она страдает от расстройства, которое называется нервная булимия, у нее нет друзей, учеба в ВУЗе идет с огромными трудностями (временами

она просто не ходит на занятия без какой-либо объективной на то причины), периодически она находится в состоянии депрессии. Жизнь Марии, этой очень симпатичной и умной девушки, пронизана страданием. Да, она умеет отлично учиться в организованной и привычной среде, но жить как самостоятельный взрослый человек она не умеет, и поэтому она болеет и страдает. И таких примеров очень много.

Как это можно объяснить? Это случаи, когда отличная учеба является невротическим симптомом родителей и ребенка. То есть ребенок учится вместе и для родителей, а не потому, что ему самому это нужно и интересно. Как правило, эти дети очень сильно связаны с родителями, они испытывают огромную (чаще всего неосознаваемую) эмоциональную зависимость от родителей, почти такую же сильную, как зависимость младенца от матери. И пока не разорвана связь родителей и ребенка, он учится отлично, как только эта связь разрывается, прекращается и отличная учеба. Кстати, в ходе психотерапии Марии стало явным ее огромное страдание по поводу того, что мама ее не любит и интенсивная потребность, чтобы мама любила. Конечно, это не значит, что мама действительно ее не любила или не любит, просто Мария так ощущает их отношения. Она была отличницей для мамы. Кто-то скажет: «А что здесь плохого?» Плохо здесь то, что девушка так и не научилась жить для себя, а не для мамы, и то, что в жизни почти невозможно получать только пятерки, а другого способа ощущать, что ты любима (а именно это для нее важнее всего) Мария не знает. И от других людей она, сама того не осознавая, ждет безусловной материнской любви.

Тревога родителей является полем сражений, где происходят драматические поединки между огромным стремлением родителей дать ребенку хорошее образование, стремлением ребенка жить (не только обучаться в школе, но и просто жить) и стремлением педагогов удовлетворить свои профессиональные амбиции. Не зря именно в последние 10-15 лет мы видим огромный рост всевозможных образовательных и «развивающих» программ и учреждений для детей самого разного возраста, где ребенка обучают математике, иностранным языкам и т.д., начиная чуть ли не 2 лет. Как известно, спрос рождает предложение. Тревога родителей – это пространство для манипуляций специалистов, которые обучают, лечат и развивают детей. Тревога родителей превращает ребенка в объект, в который нужно загрузить много-много знаний и умений, и никто не думает о том, что ребенок рождается не для того, чтобы быть отличником, а для того, чтобы проживать свою собственную жизнь. Жизнь, в которой наряду с учебой есть еще игра, друзья, общение, удовольствие.

И получается, что родители ставят ребенка перед выбором: либо хорошо учиться, либо хорошо жить. Слава Богу, многие дети, став подростками, выбирают второе, но это тоже неполноценно, надо уметь и учиться тоже.

Самое главное в школе – это не накачать ребенка всевозможными знаниями, а научить его учиться и ориентироваться в отношениях.

И все же, никто не станет отрицать, как важно помочь ребенку не просто учиться, а учиться хорошо. Смысл в том, что фанатизм (и родительский, и педагогический) здесь не уместен. Мы уже поняли, что отличная успеваемость может быть невротическим симптомом, но и неуспеваемость тоже может им быть.

Как помочь ребенку преодолеть неуспеваемость? Как избежать этой проблемы? Чтобы ответить на эти вопросы, рассмотрим, что же такое обучение вообще. Собственно, в ходе этого рассмотрения мы и будем находить ответы.

Обучение – это деятельность, и ее эффективность зависит от нескольких основных составляющих: ресурсов, мотивации и удовлетворения. Начнем с ресурсов. Что касается учебы, то здесь мы говорим о состоянии соматического здоровья или нездоровья ребенка, его интеллектуального развития и психического развития. Конечно, это все взаимосвязанные вещи, но для упрощения изложения, мы рассмотрим их несколько отдельно.

## **Ресурсы**

Понятно, что соматически нездоровый ребенок имеет меньше шансов хорошо учиться. Многие соматические заболевания астенизируют ребенка, то есть ему попросту не хватает сил и энергии полноценно участвовать в процессе обучения, он быстро утомляется и истощается. И родителям необходимо учитывать этот фактор, выбирая школу и программу, по которой ребенок будет обучаться. Особая статья – это органические поражения центральной нервной системы. Эти поражения в разной степени влияют непосредственно на интеллектуальные способности ребенка, и, соответственно, на успеваемость в школе. Поэтому, если Ваш невропатолог говорит о наличии у ребенка подобной патологии, особенно очень выраженной, то ради Бога, не требуйте от ребенка невозможного: либо подберите ему адекватную его способностям программу обучения и педагогов, либо не ждите блестящих успехов и не наказывайте ребенка без разбора за их отсутствие – иначе через несколько лет хлопот не оберетесь. Чтобы было понятно, о чем идет речь, перечислю некоторые диагнозы, которые Вы можете обнаружить в медицинской карте Вашего ребенка за подписью невропатолога. Это: ПЭП (перинатальная энцефалопатия), ММД (минимальная мозговая дисфункция), СГДВ (синдром гиперактивности с дефицитом внимания) и другие. К сожалению, родители часто не способны поверить в то, что с ребенком что-то не так, и глухи к рекомендациям врачей и психологов. По человечески это очень понятно: кому приятно осознавать, что его ребенок в чем-то ущербен? Вот только последствия этой



недальновидности могут быть самыми плачевными. Адекватность выбора школы и программы – это залог и хорошего самочувствия ребенка, и его успеваемости.

Интеллектуальный уровень ребенка – следующий фактор успеваемости. Что такое интеллект? Это общая способность к познанию и решению проблем, а также это система всех познавательных способностей: ощущения, восприятия, памяти, представления, мышления, воображения. Известно, что в целом люди имеют средний интеллектуальный уровень, часть обладает высоким и очень высоким интеллектом, а часть низким и очень низким. Это к вопросу о том, во сколько лет идти в первый класс, какую школу и программу обучения выбрать. Действительно, есть очень развитые дети, которые способны успешно учиться с шести лет и по очень сложным программам, более того, многие такие программы и создавались в расчете на этих детей. Но нужно быть реалистами: большинство детей не готовы идти в школу с шести лет (многие и в семь-то не готовы) и им очень тяжело учиться по сложным программам. Это не говорит о том, что с детьми что-то не в порядке или они отстают в развитии, совсем нет. Это говорит о том, что каждый ребенок развивается в своем темпе, не существует жестких возрастных норм, все они условны. То есть, в конце концов, к окончанию начальной школы все поймут, как решать уравнение с одним неизвестным, но одному ребенку это понятно уже в первом классе, а второму станет понятно в третьем, хотя и тот и другой ребенок имеют нормальный интеллект, различается лишь скорость его развития. Поэтому, если Вы выбираете для своего ребенка престижную школу с очень высокими требованиями к интеллектуальному уровню развития (проще говоря, учиться там очень тяжело), то, пожалуйста, убедитесь, что Ваш ребенок «потянет» это обучение, иначе проблемы и с успеваемостью, и с самочувствием, и с отношениями Вам гарантированы.

Интеллектуальный уровень ниже нормы называется умственной отсталостью (разной степени выраженности). В этом случае жестоко требовать от ребенка хорошей успеваемости по общей программе, ребенок нуждается в специализированном обучении (которое, кстати, при грамотной его организации и просвещении родителей позволит адаптировать ребенка настолько, насколько это возможно).

Теперь о психическом развитии. Разумеется, при наличии психического заболевания почти всегда хорошая успеваемость невозможна. Здесь мы говорим о психически нормальных детях. Что такое нормальный уровень психического развития? Конечно, этому вопросу можно посвятить отдельную книгу, настолько он обширен. В целом же, это общая адекватность и эмоционально-волевая зрелость ребенка. То есть, ребенок может жить, заниматься разными видами деятельности и общаться, не испытывая слишком большой тревоги. Это и внутренняя способность

ребенка справляться со стрессами и напряжением, посильными для его возраста. В противном случае ребенок будет реагировать различными психическими симптомами (в обиходе называемыми психологическими проблемами), в том числе и успеваемость будет страдать. Таким образом, в этом случае помощь психотерапевта или психолога – это путь преодоления неуспеваемости.

Безусловно, в жизни невозможно четкое деление причин плохой успеваемости, не всегда можно выделить преобладание либо органического компонента, либо интеллектуального, либо собственно психологического. Часто бывает, что у одного ребенка мы видим несколько причин плохой успеваемости.

Иногда при наличии сохранного интеллекта, ребенок производит впечатление умственного отсталого. Исследование таких детей показало, что они неосознанно затормаживают свое мышление в целом. Это особенно характерно для детей, переживших или переживающих жестокое обращение (не только физическое), переживших что-то, что невозможно помнить и осознавать без тотального, уничтожающего ощущения боли и ужаса. В этом случае торможение интеллектуальных функций – это пусть и неадекватный, но все же способ ребенка справиться со страданием. Часто педагоги и психологи не подозревают о подобных вещах, и таких детей определяют в коррекционные классы внутри школ (я бы назвала их резервациями) или даже в спецучреждения

Вообще говорить о психических ресурсах ребенка сложнее, чем о ресурсах биологических и интеллектуальных. И здесь вопрос в том, как связана способность ребенка успешно осваивать обучающую программу с уровнем тревоги, которую испытывает ребенок большую часть времени. Эта связь далеко не однозначна. Понятно, что любое событие (даже пустяковое) вызывает в нас некую реакцию, как-то беспокоит и тревожит. Каждый из нас способен выдерживать определенный уровень тревоги без особенного ущерба для жизни в целом. Для каждого человека этот уровень индивидуален. То есть одни дети могут хорошо учиться, испытывая даже очень большую тревогу, а другие дети, даже при маленьком уровне тревоги будут дезорганизованы и не способны осваивать учебную программу. Если Ваш ребенок слишком тревожен и чувствителен (а это зависит от разных причин, в том числе и от тревожности самих родителей), то ему будет очень сложно учиться в условиях погони за отличными оценками. К счастью, хороший психолог или психотерапевт может помочь снизить уровень тревожности ребенка.

Ресурсы ребенка (биологические, интеллектуальные и психологические) в целом можно определить, как его потенциальные и актуальные возможности обучения и адаптации. И эти возможности родители просто обязаны

соотносить со своими амбициями в отношении ребенка, что на практике происходит очень редко. Соответствие ресурсов ребенка и запросов родителей – это волшебный ключик, которым открываются многие тайны школьной неуспеваемости.

## **Мотивация**

Если ресурсы ребенка можно определить словом «Могу», то его желание учиться, можно определить словом «Хочу». Любой ребенок сначала учится для мамы и папы, для воспитателя и учителя. Пройдет много времени и немало разных событий, прежде чем он начнет учиться для себя. Но этот качественный переворот должен произойти, иначе в подростковом возрасте, когда главная задача ребенка заключается в психологическом отделении от родителей, хорошая учеба (если она была) растает, как закономерно тает в этом возрасте авторитет родителей и учителей для подростка. Если психологического разделения не произошло (как в случае с Марией), то учеба начнет страдать в момент физического разделения (отъезд на учебу в другой город). То есть, мы говорим о двух видах мотивации: учусь для мамы и учусь для себя.

Что нужно делать, чтобы в конце концов ребенок мог учиться для себя? Для этого важно не убить в ребенке стремление изучать мир, интересоваться миром, что изначально присуще каждому маленькому человечку. Помните, есть возраст почемучек, когда ребенок задает вопросы обо всем на свете? Вот здесь-то и можно очень прочно закрепить естественное желание ребенка узнавать новое и изучать все, что его окружает. Как? Отвечая на его вопросы, исследуя вместе с ним камушки, жуков и другие безумно интересные для него предметы. И не бойтесь, что Ваши ответы будут не совсем верными, всегда можно и даже нужно эти ответы поискать вместе с ребенком. Дело не в ответах и не в камушках и жуках, как таковых, дело в том, что именно в этом возрасте закрепляется способность и желание искать ответы на свои вопросы, и, как следствие, умение прикладывать усилия, чтобы эти ответы получить. И ребенок нуждается в Вашей помощи, ему необходимо Ваше внимание, Ваше время, Ваш опыт и Ваш интерес к нему.

Как правило, большинство детей хотят идти в школу, но уже в первом классе многие из них понимают, что получили они не совсем то, чего хотели. И наиболее травматичным для ребенка переживанием являются его школьные оценки. Хоть и существует положение, согласно которому в первом классе оценок ставить нельзя, но учителя повсеместно его нарушают. И даже в саду ребенку уже выставляют оценки. А ведь ребенок в этом возрасте еще не способен понять разницу между оценкой его навыков и оценкой его в целом, как человека. Каждая двойка воспринимается ребенком как оценка его как плохого ребенка. Это не задание плохо выполнено, это я плохой. Ну так уж устроена незрелая психика маленького ребенка. А примерьте этот опыт на

себя: вы устраиваетесь на важную работу и каждый раз, когда Вы допускаете какой-то промах, у Вас возникает мучительное ощущение: «Я плохой человек». Захочется Вам продолжать работу? Вопрос риторический. Поэтому, пожалуйста, помогите ребенку понять, что двойка, тройка, четверка и пятерка относятся не к нему как к личности, а к конкретному заданию. Помогите разобраться, за какие конкретные ошибки снижена оценка, что нужно доделать, чтобы исправить ситуацию.

И это еще один вопрос – вопрос отношения к ошибкам. Важно научить ребенка не бояться и уметь их исправлять. Ведь не бывает жизни без ошибок и промахов, и вопреки известной поговорке, учимся мы только на своих ошибках. А вот сможет ли ребенок использовать этот опыт, зависит от Вас. Если вы сформируете отношение к тройке как к катастрофе, то в дальнейшей жизни ребенок будет ужасно бояться сделать что-то не так, как надо, он будет упускать шансы, потому что ощущение возможного предстоящего провала будет сопровождать любое его действие. И, соответственно, не будет желания пробовать новые пути, использовать новые возможности. Это так называемый синдром отличников: лучше никак, чем посредственно. И действительно, существуют достоверные статистические данные: троечники устраиваются в жизни гораздо лучше, чем отличники, потому что они не боятся пробовать и ошибаться, потому что их желание (мотивация) делать что-либо, сильнее страха сделать это плохо.

Мотивация ребенка напрямую связана с результатами учебы. Здесь так же, как и у взрослых: хочется делать то, что нравится и получается, а то, что не нравится и не получается, делать не хочется. Поэтому важно чтобы программа обучения не была слишком сложной, но и не слишком легкой – и в том, и в другом случае ребенок теряет интерес к учебе.

### **Удовольствие от учебы**

Мотивация очень тесно связана с вопросом, получает ли ребенок удовольствие от своей учебы или нет. Удовольствие зависит от многих показателей: безопасно ли ребенку в школе, способен ли он контролировать и себя, и окружающую обстановку (и каким образом), может ли преодолевать трудности и препятствия, получает ли он восхищение от родителей и учителей, как он воспринимает это восхищение, способен ли вступать в конкурентные отношения с одноклассниками.

Мы неизбежно получаем удовольствие, когда занимаемся любимым делом. Важно сформировать у ребенка интерес к школе и к учебе. На практике же ребенка уже с детского сада воспитатели (под предлогом формирования мотивации) начинают пугать школой, как Бабой Ягой. А как можно сделать что-либо хорошо и тем более получить от этого удовольствие, если очень боишься?

Важна и общая способность ребенка испытывать удовольствие от чего бы то ни было. Понаблюдайте, что происходит с ребенком, когда он получает долгожданные игрушки и подарки. Это заставляет его светиться изнутри и сохранять приятные ощущения надолго, или почти сразу же после этого ребенок снова начинает тосковать и просить все новые и новые подарки? Способен ли Ваш ребенок переживать удовольствие вообще? Если нет, то и от учебы удовольствия не будет, будет что угодно: страх, боязнь наказания, желание доказать, что он самый лучший, потребность соответствовать родительским ожиданиям, но не удовольствие.

Вот из этих слагаемых и состоит секрет хорошей успеваемости: хочу, могу и нравится учиться. Проблемы начинаются там, где выпадает какое-либо звено. Хочу, но не могу – это проблемы ресурсов ребенка (если не помочь ребенку, то дальше будет: не могу и не хочу, то есть, начнет страдать мотивационный компонент). Могу, но не хочу – это проблемы мотивации, если упустить, через какое-то время это будет уже и проблема ресурсов (прежде всего интеллектуальных в широком смысле). Могу, хочу, но не буду – это сигнал родителям, что в отношениях что-то не так.

Если у Вашего ребенка все более или менее в порядке со здоровьем, с интеллектуальными способностями и нет явных психологических проблем («ребенок как ребенок»), то неуспеваемость, скорее всего, является сигналом: что-то не в порядке в семейных отношениях, чаще всего в отношениях родителей и ребенка. Посредством плохой учебы ребенок хочет что-то Вам сказать, привлечь Ваше внимание. Часто, не имея других способов, ребенок таким образом выражает свои чувства к родителям.

Вернусь к началу статьи. Почему родители так озабочены успеваемостью детей, почему пытаются с пеленок учить ребенка читать (есть такой метод: показывать младенцу карточки с буквами), почему навязывают ребенку непосильную ношу сложнейших обучающих программ? Потому что для многих родителей успешность и отличная учеба – это синонимы, или, по крайней мере, родители считают отличную учебу условием успешности в жизни вообще.

На самом деле успешность зависит не от количества пятерок в аттестате, а от умения общаться, находить общий язык с разными людьми, от умения самостоятельно планировать свое время и распределять усилия, от общей способности ориентироваться в жизненных ситуациях, от понимания, чего я хочу или не хочу, от способности справляться с тревогой, от умения ставить собственные цели и самостоятельно их добиваться, от способности вступать в конкурентные отношения с другими, то есть от того, чему отчасти можно научиться в школе, но это не называется школьной успеваемостью и не оценивается в пятерках.

Но родители как будто не понимают этого и практически с рождения обеспечивают ребенку режим марафона за достижениями, особенно, если в собственной жизни достижений негусто. Давно уже не секрет, что родители, отдавая ребенка в престижную школу или требуя от него только отличных оценок, руководствуются совсем не заботой о будущем ребенка. Отнюдь нет. То есть сознательно, конечно, любой родитель скажет: «Это для его же (ребенка) блага». На самом же деле, глубоко в душе у родителей ярким и ненасытным огнем горит желание, чтобы его сын или дочь воплотили в жизнь нереализованные родительские амбиции. Обломки разрушенных родительских надежд питают этот жадный огонь. Как сказала одна моя знакомая: «Огромное число родителей, не осознавая того, пытаются посредством пятерок детей исправить жирную «двойку», которую им самим жизнь поставила». И чем более неудавшейся кажется собственная жизнь, тем больше вероятность, что жизнь ребенка окажется жизнью взаимы. Но вот вопрос: можно ли быть счастливым, проживая чужую жизнь? Можно ли быть счастливым, день за днем реализуя чужие мечты, воплощая чужие замыслы, удовлетворяя чужие желания? И дело не в том, хорошие или плохие эти мечты, замыслы, желания, чувства, дело в том, что они чужие. Безусловно, дети таких родителей часто добиваются больших высот, но они не бывают счастливы. По той простой причине, что переживание счастья возможно только в своей, а не в чужой жизни.

*Пашковская (Попова) Татьяна Анатольевна*