# AETCTB® BIOLAPOR



TEMA HOMEPA:

Современный ребёнок и его проблемы

Nº 4 2022

### **B HOMEPE**

№ 4, 2022

«Детство в подарок»

информационное издание для
родителей и специалистов,
работающих с семьей

**Периодичность выхода** 4 раза в год

**Распространение** бесплатно

Редакция издания info@cppisp33.ru

Производство и распространение ГБУ ВО ЦППМС, 600000, Владимир, ул. Летне-Перевозинская, д. 5. Тел.: +7 (4922) 32-38-61

#### Фото:

Любое использование материалов без согласия редакции запрещено

Аудитория: 16+





- 3-6 --- ПРОФИЛАКТИКА ЗАВИСИМОГО ПОВЕДЕНИЯ
- 7-8 ---- ДОФАМИНОВАЯ ЛОВУШКА
- 9, 12-14---- ВИРТУАЛЬНАЯ СРЕДА: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД?
- 10-11 ---- ПОДАРИ ИМ ДЕТСТВО
- 15-16 ---- СОВРЕМЕННЫЕ ИГРУШКИ
- 17 --- РЕЧЕВАЯ КУЛЬТУРА
- 18-19 --- РОДИТЕЛЯМ БУДУЩИХ ПЕРВОКЛАССНИКОВ
- 20 \_\_\_\_ ПОВЫШАЕМ МОТИВАЦИЮ РЕБЁНКА



#### СОВРЕМЕННЫЙ РЕБЁНОК И ЕГО ПРОБЛЕМЫ

Современный мир меняется очень быстро, меняются и дети, растущие в этом мире.

Если раньше дети больше времени проводили в семье, в школе, были заняты в различных кружках, то сейчас это – поколение технического прогресса: они с самого рождения сталкиваются с компьютерами, сотовыми телефонами, Интернетом и т.д. И это накладывает отпечаток на их психику: они становятся эрудированными, любознательными, развитыми не по годам. Но развитие мышления и умственных способностей наших детей всё-таки не опережает возраст. В связи с проблемами со здоровьем многие дети имеют задержку психического и речевого развития.

У современных детей страдает не только связная речь, но и словарный запас. Информированность детей не ведёт к увеличению словарного запаса. Влияние на это оказывает и телевидение. Много ли сейчас родителей, которые сами рассказывают своим детям сказки, затем обсуждают их, развивают мышление и словарный запас ребёнка? Большинство предпочитает сажать ребёнка перед телевизором. Вследствие того, что ребёнок, смотря телевизор, не разговаривает, а только слушает, развиваются примитивность и бедность речи, оскудение словарного запаса. Такой ребёнок, в основном, не разговаривает, а кричит, как его экранные мультяшные герои, которые сейчас отнюдь не добрые и позитивные.

Отсюда и увеличение за последние годы гиперактивных детей, неусидчивых, не умеющих концентрироваться на чём-либо (на игре, занятиях и т.д.). Современные дети постоянно находятся в каком-то движении, их трудно чем-нибудь заинтересовать, привлечь внимание.

Постоянный просмотр различных телепередач, компьютерные игры также способствуют тому, что у детей перестаёт развиваться образно-логическое мышление. Они перестают фантазировать, выдумывать, а предпочитают нажимать бездумно на кнопки (телевизора, сотового телефона, игровой приставки) для получения результата.

Значимые изменения у современных детей и подростков:

- 1. Резкое снижение когнитивного развития детей дошкольного возраста.
- 2. Рост эмоционального дискомфорта и снижение желания активных действий.
  - 3. Уход из жизни ребёнка сюжетно-ролевой игры.
- 4. Снижение любознательности и воображения у дошкольников.

- 5. Недостаточная сформированность мелкой моторики и, следовательно, графических навыков у детей дошкольного возраста указывают на неразвитость соответствующих мозговых структур, в том числе отвечающих за произвольность.
  - 6. Рост «экранной» зависимости.
- 7. Ограничение общения со сверстниками, появление чувства одиночества, растерянности, отсутствие веры в себя.
- 8. Увеличение числа детей с эмоциональными проблемами.

#### Как помочь ребёнку?

Основными условиями нормального психосоциального развития современного ребёнка являются: снижение информационного потока - ограничение доступа к телевизору и компьютеру, укрепление физического здоровья ребёнка - совместные занятия спортом, физкультурой, участие ребёнка в различных спортивных секциях, соревнованиях по его выбору, благоприятный климат в семье спокойная, доброжелательная обстановка, отсутствие конфликтов родителей при детях, внимательное отношение родителей или окружающих ребёнка лиц к его эмоциональным потребностям; предоставление ребёнку самостоятельности и независимости; возможность общаться со сверстниками и взрослыми вне дома - участие в различных кружках, занятиях и т.д., целенаправленное обучение детей в школе конструктивным способам преодоления трудных или кризисных ситуаций.

#### Рекомендации для родителей

Не поддавайтесь искушению облегчить себе жизнь, усадив малыша перед телевизором и занявшись в это время своими делами. Помните, что психика ребёнка формируется только в совместной деятельности со взрослым.

Чётко регламентируйте просмотр ребёнком телепрограмм. Максимальное количество времени у экрана не должно превышать возрастные нормы (при просмотре художественной сказки в старшем дошкольном возрасте от 15–20 минут до 1 часа в день).



профилактика зависимого поведения

Оградите ребёнка от просмотра рекламы, информационных программ, а также художественных фильмов, ориентированных на взрослую аудиторию.

Старайтесь отслеживать содержательность и художественность детских программ.

Обсуждайте с ребёнком сюжеты просмотренных фильмов. Важно понять, что он думает, чувствует, как бы поступил в той или иной ситуации. Научите ребёнка анализировать и оценивать поступки и понимать чувства других людей. Просматривая и обсуждая мультфильм или художественный фильм-сказку, дети учатся, чему надо радоваться и из-за чего надо огорчаться. Совместное обсуждение позволит им понять, что такое успех, победа, взаимопомощь, боль, предательство, сформировать свой способ поведения в конкретной ситуации.

После обсуждения можно предложить ребёнку нарисовать героев фильма или вылепить их из пластилина. При этом важно обратить внимание на изображение эмоций этих героев.

Для детей старшего дошкольного возраста можно организовать игру в режиссёров-мультипликаторов: придумать и

нарисовать серию рисунков для нового фильма (с участием любимых героев) или продолжить понравившийся, но завершить его по-другому.

Всё это поможет ребёнку пережить положительные и отрицательные эмоции, свойственные герою, с которым он себя идентифицирует, понять, что ему ближе, и сформировать свой личный осознанный эмоциональный опыт.

Таким образом, признавая огромную роль телевидения в жизни каждого человека, мы должны помнить о той ответственности, которая лежит на взрослых: сделать всё возможное, чтобы исключить негативное влияние информационного потока на психику ребёнка.

Гущина Юлия Алексеевна, учитель-логопед Гусь-Хрустального филиала ГБУ ВО ЦППМС

Литература: http://doshkolnik.ru/skid.html



# О РЕЗУЛЬТАТАХ СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОГО ТЕСТИРОВАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ В 2022–2023 УЧЕБНОМ ГОДУ

С 15 сентября по 01 ноября 2022 года во всех образовательных организациях Владимирской области прошёл первый этап социально-психологического тестирования на предмет раннего выявления незаконного потребления наркотических средств и психотропных веществ, которое является важным инструментом первичной антинаркотической профилактики и направлено на выявление склонности подростков к вовлечению в употребление психоактивных веществ

Существование такого инструмента уже само по себе играет значительную сдерживающую роль среди обучающихся. Важный психологический момент заключается в том, что обучающиеся, обычно поддающиеся негативному влиянию со стороны сверстников, находят повод отказаться от предлагаемых наркотиков, ссылаясь на вероятность прохождения тестирования. Реализация тестирования позволяет выявить на ранней стадии группы несовершеннолетних, попавших в трудную жизненную ситуацию, и как результат – обеспечить социальной и психологической защитой детей и подростков, снизить количество дезадаптированных детей, а также детей, склонных к девиантным (отклоняющимся) формам поведения.

Задача социально-психологического тестирования (СПТ, тестирование) – выявить у подростков и молодых людей личностные (поведенческие, психологические) особенности, которые при определённых обстоятельствах могут стать (или уже стали) значимыми факторами риска употребления психоактивных веществ; а затем организовать соответствующую деятельность специалистов, осуществляющих воспитательную и профилактическую работу и оказывающих психолого-педагогическую и социальную помощь этим обучающимся.

Понимание себя позволит подросткам избежать импульсивных, неконтролируемых решений, быть более подготовленным к возможным ситуациям риска. При желании обучающийся может проконсультироваться с психологом по результатам тестирования, узнать итоги.

С 2019 года для всех образовательных организаций на территории Российской Федерации введена Единая методика социально-психологического тестирования, в основу которой положен методический комплекс для выявления вероятных предикторов (прогнозов) возможного вовлечения школьников в зависимое поведение, разработанный в МГУ



им. М.В. Ломоносова и доработанный сотрудниками ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей».

Важной составляющей подготовки к социально-психологическому тестированию является разъяснительная работа с обучающимися и их родителями. Поэтому в начале учебного года в течение сентября месяца проводилась информационномотивационная кампания, во время которой педагогипсихологи, социальные педагоги образовательных организаций работали над тем, чтобы сформировать мотивацию для прохождения тестирования обучающимися, вызвать личный интерес каждого обучающегося и родителя.

В текущем учебном году количество обучающихся, подлежащих социально-психологическому тестированию, – более 77 700 человек. Это учащиеся общеобразовательных организаций Владимирской области, студенты учреждений среднего профессионального образования, высших учебных заведений.

С 2019 года тестирование обучающихся проводится в электронном виде посредством сети Интернет на платформе https://спт.образование33.pd.

По завершении социально-психологического тестирования в информационной системе СПТ проведены обработка и анализ результатов тестирования, подведены итоги.

По итогам тестирования в текущем учебном году в регионе число участников СПТ образовательных организаций Владимирской области увеличилось в сравнении с прошлым годом на 1277 человек, или на 1,8%, и составило 75 925 учащихся.

Надо сказать, что значительно снизилось число отказов от прохождения социально-психологического тестирования по сравнению с прошлым учебным годом. В 2022–2023 учебном году было принято 573 отказа (в 2021–2022 учебном году – 1370 отказов).

Результаты социально-психологического тестирования показали, что у 58 344 обучающихся (75,1% от общего числа



подлежащих тестированию) не выявлена какая-либо вероятность вовлечения в зависимое поведение (2021-2022 учебный год - 74,6%).

Показатели «незначительная» (латентная) и «повышенная» (явная) вероятность вовлечения в зависимое поведение формируют «группу риска», к которой относятся обучающиеся как с незначительной, так и с явной психологической готовностью к аддиктивному (зависимому) поведению.

В целом по области «группу риска» в 2022–2023 учебном году составили 19361 обучающийся образовательных организаций. Это 24,9% от общего числа обучающихся, подлежащих тестированию. В 2021-2022 учебном году в «группе риска» было 19774 обучающихся области (25,4% от общего числа обучающихся, подлежащих тестированию).

Необходимо отметить, что проводимое тестирование фиксирует вероятность вовлечения обучающихся в зависимое поведение и не может быть использовано для формулировки заключения о наркотической или иной зависимости респондента. Результатами тестирования следует считать не только выявление «группы риска», но и активизацию межведомственной работы, направленной на формирование здорового образа жизни и профилактику зависимости от психоактивных веществ обучающихся в образовательных организациях.

Подводя итоги проведения социально-психологического тестирования в 2022-2023 учебном году необходимо отметить, что СПТ имеет определённое значение для всех участников тестирования и выступает как элемент воспитательной работы.

Для обучающихся тестирование выступает в качестве мотивирующего компонента, направленного на самоисследование и саморазвитие, позволяет актуализировать внутренние позиции личности, объективировать ценностные и нормативно-поведенческие установки.

В отношении родителей (законных представителей) СПТ является индикатором, акцентирующим внимание на их детях, способом объективизации происходящего с подростками (при условии искренности детей). СПТ позволяет увидеть истинное эмоциональное состояние обучающегося на момент прохождения теста. Благодаря тестированию роди-

тели (законные представители) могут увидеть, что именно вызывает у подростка негативные переживания и повлиять не на ребёнка, а на источник, на те трудности, с которыми он сталкивается.

Для специалистов в сфере профилактики, педагогов и педагогов-психологов, администрации образовательной организации СПТ выступает в качестве диагностического инструментария, способствующего повышению адресности профилактической деятельности, является объективным основанием для корректировки и построения системной профилактической работы, уточнения её содержания.

Задачи образовательной организации в профилактике зависимости заключаются в формировании единого профилактического пространства в образовательной среде путём объединения усилий всех участников профилактического процесса для обеспечения комплексного системного воздействия на целевые группы профилактики; в формировании социально значимых знаний, ценностных ориентаций, нравственных представлений и форм поведения у обучающихся; в создании инфраструктуры службы социальной, психологической поддержки и развития позитивно ориентированных интересов, досуга и здоровья.

> Мочалова Светлана Михайловна. социальный педагог ГБУ ВО ЦППМС

- 1. Методические рекомендации Министерства просвещения Российской Федерации «Использование результатов единой методики социально-психологического тестирования для организации профилактической работы с обучающимися образовательной организации» (разработаны ФГБНУ «Центр защиты прав и интересов детей», письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 13.02.2020 № 07-1468);
- 2. Методические рекомендации по нормированию результатов социально-психологического тестирования обучающихся образовательных организаций при оценке индивидуальной вероятности вовлечения в зависимое поведение (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 18.10.2019 № 07-7305).

#### **АДРЕНАЛИНОВАЯ ЗАВИСИМОСТЬ У ПОДРОСТКОВ**: ПОЧЕМУ ОНА ВОЗНИКАЕТ И КАК ЕЁ ПРЕОДОЛЕТЬ?

В погоне за новыми, яркими ощущениями или в попытках противостоять воздействию повседневного стресса подростки часто прибегают к формам поведения, которые могут вызвать зависимость.

Адреналиновая зависимость возникает у людей, стремящихся к постоянному риску. Но неоправданный риск только вредит человеку, ставя его на край гибели. Зависимость возникает не мгновенно: она формируется в результате некоторого количества повторений у адреналинщика - сначала это просто увлечение. Более стойкая зависимость, на химическом уровне, возникает позже и формируется незаметно. Таких людей притягивает опасность: езда на запредельной скорости, крутые горнолыжные спуски, прыжки с парашютом... Адреналинщик всегда готов на «подвиг». Специалисты считают, что склонность к экстриму - это зависимость: адреналинщики не мыслят своей жизни без риска, и даже возможность тяжёлой травмы их не останавливает. При адреналиновой зависимости человек наслаждается своими ощущениями, ему нравится искать занятия, которые вызовут выброс этого гормона. Одновременно они ощущают эйфорию и счастье.

Проблема с адреналином развивается примерно по той же схеме, что и любая другая зависимость. Но если в случае с алкоголизмом или наркоманией причина внешняя (спиртное, ПАВ), то при «адреналиновой болезни» источник удовольствия - внутри самого человека.

Психология давно занимается поиском причин возникновения тяги к экстриму, и было выявлено, что зависимость начинает формироваться ещё в детстве, плюс существует генетическая предрасположенность. У людей есть ген, который отвечает за склонность к алкоголю, наркотикам и адреналину. При рождении этот ген выявлен у 6% новорождённых. Он начинает развитие в утробе матери, часто переживающей стресс. Ребёнок, который стремится самоутвердиться в среде сверстников, доказать свою исключительность, повысить самооценку или стать лидером, находится в группе риска зависимости от гормона адреналина. С возрастом потребность быть исключительным у многих проходит. Но всё же находится немало подростков, для которых адреналин становится важной частью жизни. Его недостаток приводит к депрессии, тягостному состоянию, неуверенности в себе. Только риск даёт возможность почувствовать себя в «своей тарелке».

В погоне за острыми ощущениями и адреналиновым взрывом в организме у подростка нередко стирается

грань между обычным миром и той реальностью, где правят гормоны. Такой подросток перестает заботиться о безопасности собственной и своих близких: рискует на горнолыжных склонах, неосторожно водит мотоцикл и т.д. Если подросток привык искать свой адреналин в драках и конфликтах, он начинает получать удовольствие от насилия, становится агрессивным и неуправляемым.

Последнее время в СМИ всё чаще появляются новости о гибели подростков. Молодые люди, полагая, что обладают достаточной степенью свободы и чрезмерной уверенностью в своих силах, идут на необдуманный риск, поднимаясь на крыши зданий, спускаясь в подземные городские коммуникации, путешествуют на рельсовом транспорте с внешней стороны и совершают другие действия, которые могут привести к печальным результатам. В лучшем случае ребёнок может провести некоторое время в больнице с последующим восстановлением здоровья. А в худшем стать инвалидом или даже погибнуть.

И всё ради чего? Ради эффектного селфи? Ради признания друзей? Ради адреналина в крови? Почему подростки идут на необдуманный риск, покоряя высокие здания или нелегально катаясь на поездах на открытом воздухе?

Совсем не обязательно, что все пострадавшие были «зацеперами» - так называют любителей кататься на крыше состава. Точно так же нельзя говорить, что каждый упавший с крыши подросток относил себя к субкультуре «руферов» - любителей посещать крыши зданий и сооружений. Но ясно одно: подростков привлекают риск и адреналин. Средний возраст таких любителей риска – 14-17 лет. И не удивительно, что специалисты винят во всем переходный возраст. У подростка появляется желание самоутвердиться, и он стремится испытать себя, протестировать свои возможности. У некоторых молодых людей эти чувства трансформируются в потребность во что бы то ни стало доказать окружающим людям, что они способны на подвиги. Разумеется, не последнюю роль играют темперамент подростка, его окружение, атмосфера в семье. Но это – дополнительные факторы. Главный – адреналин.





Подростку могут нравиться ощущения, которые возникают в результате выброса адреналина, потому что физиологически это приятно. Может нравиться впечатление, которое он производит на окружающих, в том числе на своих друзей. Может привлекать ощущение контроля над собой, своими чувствами и страхами, над окружающим

Но почему же чувство самосохранения не останавливает подростков в поисках острых ощущений или красивых городских пейзажей? По мнению специалистов, многие дети к 14-15 годам еще не способны адекватно строить причинно-следственные связи. Недостаток абстрактно-логического мышления ведёт к тому, что человек не способен качественно просчитать последствия своих действий и видит только их часть. В случае с опасным поведением подросток гораздо ярче видит удовольствие от своих ощущений, реакции окружающих, а не возможные риски, за которые ему, возможно, придётся расплатиться здоровьем или даже жизнью.

Пытаясь разобраться в ситуации и оградить ребёнка от опасных увлечений, многие из родителей совершают ошибки. Не прилагая усилий, чтобы понять своего ребёнка-подростка, вникнуть в его интересы, родители начинают давить, угрожать, манипулировать. Всё это ради детской безопасности.

На самом деле совет для родителей стар, как мир. Главное – это уважать в своём ребёнке личность. Общайтесь, выводя подростка на диалог, узнавайте, чем он увлекается, постарайтесь разделить эти интересы. Психологи советуют родителям разговаривать с взрослеющим любителем риска на равных. Подросток скорее услышит мнение человека, который относится к нему с уважением и интересом, чем мнение того, кто ему не доверяет. Родителю может быть страшно уменьшить контроль за взрослеющим ребёнком, но на самом деле в подростковом возрасте человек способен скрыть всё, что захочет, поэтому доверительные отношения гораздо важнее попыток оградить ребёнка от риска. Если у него хорошие отношения с родителями, он справится с опасностями, а где потребуется, сам спросит совета.

#### Как же снизить адреналиновую зависимость?

- ♦ Необходимо выяснить, чего на самом деле не хватает (признания, внимания, заботы, принятия себя или причина в пониженной самооценке). Подумать, каким способом это можно получить.
- ♦ Научиться расслабляться. В этом поможет йога, релаксация, медитация.
- Научиться переключаться.
- ♦ Хорошо помогают сбрасывать адреналин физические нагрузки, но не в погоне за результатом, а в удовольствие.



- ♦ Найти новые занятия, которые помогут чувствовать себя живым и наполненным. Эти занятия должны давать новые знания, навыки.
- ◆ По возможности ограничить или уменьшить количество стресса.
  - Отрегулировать сон.
- ◆ Стараться больше путешествовать. Это даст новые впечатления, знания.
- ◆ При необходимости обратиться к психологу, психиатру, психотерапевту.

Поскольку предрасположенность к адреналиновой зависимости обычно проявляется ещё в детском возрасте, начинать с ней бороться нужно именно в это время. Если подросток слишком активен или агрессивен, важно направить его энергию в мирное русло. Это может быть профессиональный спорт, интересные секции, учёба или необычные хобби. В сложных ситуациях может помочь детский психолог.

Мочалова Светлана Михайловна, социальный педагог ГБУ ВО ЦППМС

Литература:

1.https://www.b17.ru/article/335436/?ysclid=I92dq0 dhhv554091891

- 2.https://www.israclinic.com/nashi-publikatsii/zavisimosti/adrenalinovaya-zavisimost-v-psikhiatrii/
- 3.https://rosa.clinic/blog/narkologia/nekhimicheskie-zavisimosti/
- 4. https://detdom-vidnoe.ru/for\_parents/6306.php?ysclid= 192j2hpeqi22742064
- 5. https://narko-info.ru/adrenalinovaya-zavisimost/?ysclid=l92lkdzb1759896311

#### ДОФАМИНОВАЯ ЛОВУШКА МАССОВОЙ КУЛЬТУРЫ

Всем нам известно, что психология поведения человека неразрывно связана с физиологией и нейрофизиологией.

По большому счёту вся наша жизнь регулируется гормонами. Под их влиянием мы делаем всё то, что вызывает у нас удовольствие. Для мозга удовольствие – синоним выживанию. И этот принцип, который позволил человеку дожить до наших дней, теперь играет с нами злую шутку.

В современном мире развлечения доступны многим детям практически в любое время суток – социальные сети, видео-игры, фильмы и т.д. Все вышеперечисленные плоды массовой культуры приносят мгновенное удовольствие, стимулируя выработку определённого нейромедиатора дофамина.

Дофамин – это способ донести до мозга сообщение об удовольствии. И поэтому является важной частью химической системы вознаграждения мозга. Дофамин вырабатывается во время положительного, по субъективному мнению человека, события. Чаще всего к ним относят все приятные телесные ощущения: когда вы греетесь под тёплым солнцем, когда идёте на массаж или в сауну, бассейн, спортзал, на встречу с приятными вам людьми и т.д. Так как это субъективное восприятие, то у каждого будет свой набор действий и событий, которые способствуют выделению дофамина.

Как только выделяется дофамин, мозг получает сигнал об удовольствии. Так наш мозг привыкает к положительным эмоциям от какого-то действия и мотивирует нас делать его чаще.

Однако могут возникать состояния, когда организм делает действия, дающие выброс дофамина, игнорируя всё остальное. Это и есть дофаминовая ловушка.

В норме дофамин вырабатывается постоянно небольшими порциями. То есть мы практически всю свою жизнь проводим в «дофаминой ловушке»: мы выспались – удовольствие и порция дофамина. Вкусно поели – ещё порция. Надели одежду, которая нравится – новая порция. Предвкушаем поход в театр, кино, встречу с интересным человеком – порция дофамина. И это нормальная работа нашего организма.

Схема получения дофамина проста: «триггер – действие – поощрение». Однако нашему мозгу безразлично, откуда берётся дофамин. Главное – чтобы он поступал.

И тут оказывается, что мы можем получить дофамин либо прилагая определённые усилия, либо «по-быстрому».

Выбираем долгий путь: собираемся нарисовать картину («триггер») – пишем её («действие») – получаем похвалу от преподавателя («поощрение»).

Потом этот круг повторяется несколько раз и возникает устойчивое действие, записанное в нейронных связях: «писать картины – хорошо». И мы продолжаем это делать.

Выбираем путь «по-быстрому» (и тут на сцену выходят проявления современной массовой культуры: социальные сети, компьютерные игры, различный видеоконтент): захотели написать пост или выложить селфи («триггер») - сделали это («действие») - получили лайки («поощрение»).

И это записывается как хорошая и наиболее простая модель поведения, ибо даёт дофамин.

«Лайки», которые мы получаем в соцсети, или новый уровень (скилл) в компьютерной игре для мозга абсолютно аналогичны реальным достижениям и успехам. Потому что и там, и там он получает положительное подкрепление в виде дофамина.

Более того, современные компьютерные игры часто замещают не только темы личных достижений (вождения, например), но и дают возможность проявить себя во всех сферах: создать интерьер дома, выбрать персонажу одежду, сформировать гардероб и т.д. И всё это без особых усилий и затрат.

Дети в современном мире, как и взрослые, всё чаще отдают предпочтение именно таким нетрудозатратным делам. В итоге у них снижается внутренняя мотивация к выполнению сложных действий вроде чтения и изучения академических дисциплин, занятий спортом и освоения новых навыков. Ребёнку становится объективно сложно заставить себя сесть за уроки или убраться в комнате, а с годами привычка листать ленту соцсетей и проводить время за видеоиграми



всё больше демотивирует заниматься чем-либо созидательным, даже если хочется.

Не все люди попадают в дофаминовую ловушку. Чем скучнее у человека жизнь, тем ниже базовый уровень дофамина. В этом случае игры и соцсети – это яркая звезда на сером небосводе жизни. Однако резкие скачки уровня дофамина приводят к сбою налаженной «системы поощрения».

Дело в том, что большой всплеск дофамина – это стресс для нашей нервной системы. В этом случае организм снижает чувствительность дофаминовых рецепторов, чтобы защитить нервные клетки от перенапряжения.

Постоянные скачки дофамина понижают его базовый уровень.

Теперь, чтобы просто ощущать себя нормально в повседневной жизни, приходится регулярно прибегать к зависимостям, потому что только они позволяют «допрыгнуть» до прежнего базового уровня дофамина, в котором человек со здоровой нервной системой находится всегда, не прилагая никаких усилий.

В то же время, если у человека хватает повседневных радостей, то его организм будет гораздо спокойнее реагировать на проявления массовой культуры, и они будут просто одним из многих источников получения удовольствия.

Мы не будем давать советы, что нужно срочно удалить аккаунты в соцсетях и никогда в жизни не разрешать ребёнку

включать компьютерные игры. Это часть современной жизни. И уже достаточно существенная часть.

**Во-первых**, важно помнить, что есть реальный мир и реальная жизнь. Наполняйте жизнь ребёнка красками: интересными делами, замечательными людьми, вкусной едой, красивой одеждой, хорошим отдыхом и так далее.

**Во-вторых**, сознательно учите себя и детей новым полезным привычкам с помощью вознаграждений – хвалите за успехи, акцентируйте на достижениях внимание. Сознательно повторяйте те действия, которые хотите сделать привычками и вознаграждайте за них.

**В-третьих,** нам кажется хорошей идеей устраивать дофаминовый детокс для всей семьи: день, когда никто не пользуется мобильным телефоном и не смотрит телевизор. Вы заметите, как после нескольких часов без чтения новостей и просмотра видео даже приготовление еды и уборка покажутся интересными делами.

Важно, чтобы правило соблюдали и дети, и родители. Ваша задача – не запретить детям пользоваться соцсетями и другими цифровыми приложениями, а показать им альтернативу и помочь отдохнуть от цифровых девайсов.

Емельянова Алена Александровна, заведующий Кольчугинским филиалом ГБУ ВО ЦППМС



# **ВИРТУАЛЬНОЕ ПРОСТРАНСТВО**

XXI столетие именуется веком информационных технологий, что непосредственно сказывается на жизнедеятельности подростков. Они не представляют свою жизнь без компьютеров, телефонов и иных гаджетов, позволяющих им свободно пользоваться Интернетом. Следствием этого является возникновение новой социокультурной среды, в которой развиваются и «живут» современные подростки. Можно говорить о том, что их социализация происходит в двух средах: виртуальной и реальной. Всё это, в конечном итоге, приводит к изменению общественных ценностей.

Чем же привлекает подростков виртуальный мир? Конечно же, способностью удовлетворить потребности в общении, самоутверждении, самовыражении, поиске новых ощущений и впечатлений, обособленности от влияния взрослых.

В реальном мире, при удовлетворении подростком указанных потребностей, вероятность возникновения какихлибо трудностей значительно выше, нежели чем в виртуальном, так большое влияние оказывает страх быть отвергнутым ближайшим окружением (родителями, друзьями).

Особого внимания заслуживает проблема пристрастия подростков к онлайн-играм. В процессе постоянной игры подросток теряет контроль над временем и самоорганизацией, перестает соблюдать элементарные навыки личной гигиены, что в конечном итоге приводит к его отчуждению от взаимодействия с реальными людьми.

Отмечают две группы предпосылок возникновения игровой компьютерной зависимости, включающие индивидуально-личностные и социально-психологические характеристики. Первые связаны непосредственно с самим подростковым возрастом – рискованное поведение, эмоциональная неустойчивость, недостаточно развитая воля, заниженная или завышенная самооценка и др. Вторые характеризуются особенностями взаимодействия с социумом: родителями, иными взрослыми и сверстниками. К причинам ухода подростков от реального в виртуальный мир относят: подростковые комплексы, трудности в общении, стиль семейного воспитания, акцентуации (особенности типологических свойств и черт характера).

Все компьютерные игры делятся на две группы. Ролевые игры входят в первую группу, в них игрок совершает действия за конкретного или воображаемого компьютерного персонажа (Dota 2, Brawl stars, Genshin Impact). Ко второй группе относятся неролевые компьютерные игры, суть которых заключается, как правило, в набирании очков, желание пройти игру до конца (аркады, игры на быструю реакцию, головоломки). Таким образом, ролевые компьютерные игры оказывают наиболее мощное влияние на личность играющего. Популярность онлайн-игр зависит от



правильно построенной системы поощрения для пользователей. Чувство подъёма и мотивирование обуславливает зацикленность поведения игрока. Однако, закончив игру, человек чувствует усталость, что свидетельствует об истощении системы мозга, которая отвечает за выработку дофамина. Подростки являются наиболее уязвимой категорией людей, которые подвержены вышеуказанной зацикленности, в первую очередь, это связано с особенностями подросткового периода (гормональные скачки, быстрая утомляемость, низкий уровень работоспособности). Отсюда возникает серьёзный риск формирования игровой компьютерной зависимости.

Геймеры – участники игры, идентифицирующие себя со своими аватарами (игровыми образами), становятся частью виртуальной реальности. В их сознании соединена виртуальная и материальная реальность, а также два разных образа – образ героя из игры и образ реального человека, следствием чего выступает усвоение норм и ценностей другого мира.

Изучая феномен геймерства, выделяют признаки игровой компьютерной зависимости в рамках психологического аспекта:

- переживание позитивных эмоций во время пользования компьютером;
- сложность и практическая невозможность контролировать свою включенность в игру;
- значительное увеличение времени, проводимого за игрой;
- пренебрежение близким окружением;
- неудовлетворение потребности (подавленное состояние) из-за отсутствия доступа к гаджетам;
- ложь и недосказанность близкому окружению о своей деятельности:
- трудности в учёбе и работе.

В то же время влияние игр на личность подростка необходимо рассматривать с двух сторон. С одной стороны, злоупотребление компьютерными играми действительно может привести к негативным последствиям, а с другой – умеренное использование игр может благоприятно отразиться на развитии когнитивных процессов, так как в них

>>>продолжение на 12 стр.

#### ПОДАРИ ИМ ДЕТСТВО



Александр А., декабрь 2009 г.р.



ЕСЛИ В ВАШЕМ СЕРДЦЕ И В ВАШЕМ ДОМЕ ЕСТЬ МЕСТО -ЗАДУМАЙТЕСЬ, ВОЗМОЖНО, ВЫ УЖЕ ГОТОВЫ ИЗМЕНИТЬ ЧЬЮ-ТО ЖИЗНЬ?



Анна К., февраль 2020 г.р.

Дмитрий К., июль 2015 г.р.

Эвелина С., сентябрь 2020 г.р.



Полина К., май 2017 г.р.

Иван Т, февраль 2005 г.р.



Максим В., август 2007 г.р.

Станислав С., февраль 2019 г.р.



Константин Л., июль 2007 г.р.

Диана К., январь 2013 г.р.

10





Вячеслав П., март 2012 г.р.



Виктория К., июль 2010 г.р.

#### ПОДАРИ ИМ ДЕТСТВО



Екатерина Ш., июль 2015 г.р.



**Наталья П., март 2020 г.р.** 



Виктор Р., июнь 2016 г.р.



Валерия Х., октябрь 2013 г.р.



Виктория К., декабрь 2006 г.р.



Анжела 3., март 2007 г.р.



Александра Р., декабрь 2008 г.р.

ИНФОРМАЦИЯ О ДЕТЯХ-СИРОТАХ И ДЕТЯХ, ОСТАВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ, РАЗМЕЩЕНА:

Усыновление в Российской Федерации в разделе «Банк данных» – http://усыновите.pф

Федеральный банк данных о детях-сиротах и детях, оставшихся без попечения родителей – http://usynovite.ru

Всероссийская база видео-анкет детей-сирот «ИЗМЕНИ ОДНУ ЖИЗНЬ» http://changeonelife.ru

Общероссийская информационно-поисковая система для усыновителей «ВИДЕОПАСПОРТ» —

ГБУ ВО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» в разделе «Банк данных о детях-сиротах» – http://cppisp33.ru

Консультативная помощь гражданам, желающим принять на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей, по телефону: 4922-32-25-20

Сергеева Светлана Николаевна, главный специалист ГБУ ВО ЦППМС; Киселёва Юлия Васильевна, главный специалист ГБУ ВО ЦППМС.

приходится применять определенную стратегию и тактику. Игра по своей сути является сложной деятельностью, во время которой необходимо отслеживать различные показатели и удерживать в голове большой объём информации. В настоящее время существуют так называемые серьёзные игры. Основное различие серьёзных и увлекательных игр заключается в постановке задач, сформулированных разработчиками.

**ПОМНИТЕ!** Помощь специалистов (психологов, психотерапевтов, психиатров) необходима, если деятельность, связанная с компьютерными играми, преобладает над другими сферами жизни подростка.

Практические рекомендации для родителей:

- будьте спокойны;
- постепенно ограничивайте время проведения за игрой;
- узнайте, чем интересуется ваш ребёнок, кроме компьютерных игр, какую музыку слушает, какие фильмы смотрит, каких кумиров предпочитает;
- сделайте направленность подростка к информационным технологиям общественно и значимо полезной. Изучите деятельность детских и общественных организаций на территории того пункта, в котором вы проживаете, возможно, там есть кружки робототехники, программирования или же IT-классы. Данная деятельность отличная

альтернатива компьютерным играм. Она позволяет не только реализовать свой талант, но и наладить межличностное взаимодействие со сверстниками. Наличие общих интересов и целей – прекрасная тема для общения и создания совместных проектов;

- особое внимание уделите организации досуга и совместной деятельности. Так, например, можно организовать какую-нибудь реальную игру, которая выступит альтернативой виртуальной. Главное замотивировать подростков и способствовать их включённости в подготовку и реализацию (главный посыл подростки в роли разработчиков игры);
- дополнительно можно поиграть в настольные игры. Данные игры положительно влияют на развитие мышления, памяти, творчества, воображения, конструктивных навыков взаимодействия и налаживанию отношений с ребёнком;
- помните, что родители образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые устанавливаете для ребёнка.

Корчагина Анастасия Сергеевна, педагог-психолог ГБУ ВО ЦППМС



#### ДЕТИ И СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ: РЕАЛЬНАЯ И МНИМАЯ ОПАСНОСТЬ

Чем могут быть опасны и вредны социальные сети и как правильно контролировать ребёнка?

Интернет и социальные сети так прочно вошли в жизнь современного человека, что представить мир без них уже невозможно. Цифровизация повседневной жизни затрагивает современное детство: социальные сети становятся всё более привычной формой досуга для детей. Домашнее пространство становится одновременно приватным и публичным – ребёнок может общаться с целым миром, сидя в своей комнате.

В случаях, когда ребёнок не выпускает из рук телефон и всё время проводит как бы «не здесь», родитель начинает беспокоиться: «Что он там смотрит? Не вредит ли это его здоровью? Вдруг у ребёнка развилась зависимость? Не угрожает ли ему опасность?»

Почему ребёнок всё время «сидит в телефоне»?
Причины бывают разные, от незначительных до серьёзных.

- 1. Нежелание отрываться от коллектива. Просматривая соцсети, ребёнок просто получает информацию, позволяющую ему быть «на одной волне» со своим окружением.
- 2. Интересный контент. Иногда соцсети действительно предлагают пользователю материалы, связанные с искусством, литературой, музыкой, наукой и т.д. Если пребывание ребёнка в соцсети ограничивается такими группами по интересам, родителю не нужно беспокоиться, эта деятельность связана с основным хобби.
- **3. Способ расслабиться.** Иногда соцсети становятся просто способом отвлечься, потому что потребление контента не требует серьезных усилий.
- 4. Формирующаяся зависимость. Эта причина является самой опасной, справиться совместными силами родителям и ребёнку не всегда удаётся. Может потребоваться помощь специалиста.

Часто соцсети не оказывают серьёзного влияние на психику и развитие ребёнка, однако в некоторых случаях социальные сети могут причинить реальный вред его психологическому (а иногда и физическому) состоянию.

## ♦ Чем может быть вызвана опасность социальных сетей?

- **1. Нежелательное общение.** Ребёнок может начать общаться с разными людьми, и некоторые знакомства могут оказаться опасными.
- **2. Нежелательный контент.** Не все социальные сети фильтруют поступающие материалы, среди них могут оказаться и материалы, травмирующие ребёнка.



- **3. Травля.** Современные родители знакомы с понятием «школьный буллинг». Но не все знают, что с травлей ребёнок может столкнуться и в Интернете.
- 4. Зависимость. Ребёнок может стать зависимым от пребывания в социальных сетях. Это в свою очередь может привести к падению успеваемости, потере контакта с близкими людьми, проблемам в общении с друзьями и подавленному состоянию в целом.

#### ♦ О чем важно помнить, когда «ребёнок онлайн»?

Родители выбирают разные тактики в отношении активности своих детей в Интернете, это зависит от ряда факторов: возраста ребёнка, характера отношений между ребёнком и родителями, опыта использования информационных технологий.

С появлением социальных сетей в жизни ребёнка появляются риски, которые стоит обсудить заранее на примере гипотетических ситуаций: что ты сделаешь, если под твоим постом напишут оскорбительный комментарий или будут присылать письма с угрозами. Шантаж, кибербуллинг и другие неприятности в Интернете – во всех этих случаях ребёнку нужна поддержка, он не должен оставаться один на один с такими проблемами. Поэтому полное игнорирование со стороны родителей детского опыта использования соцсетей недопустимо.

Другая крайность – избыточный контроль и гиперопека. Проверка истории запросов в браузере и специальные программы родительского контроля ситуативно помогают



снизить тревогу, но негативно сказываются на доверии в отношениях с детьми. Особенно высок риск разрушить отношения с ребёнком, если подобные программы устанавливаются тайно от него. Подобные действия родителей говорят ребёнку об отсутствии уважения в семье, нарушают границы субъектности ребёнка, означают отсутствие личного пространства.

- ◆ Каковы же основные негативные последствия нахождения в соцсетях, и как с ними справляться?
- 1. Снижение физической активности. Этого можно избежать, например, составляя план на день, в котором онлайн-занятиям будут отведены определённые промежутки между делами, которые требуют движения.
- 2. Нарушения сна. Для профилактики важно учить ребёнка ограничивать использование цифровых девайсов за пару часов до сна и тем более в ночное время.
- 3. Набор веса и переедание в связи со сбитым режимом отдыха и активности. Желательно разграничивать в квартире зоны приёмы пищи и досуга, приучать ребёнка к полноценным приёмам пищи вместо перекусов за компьютером.
- 4. Проблемы с концентрацией внимания. Для профилактики важно, чтобы ребёнок умел получать удовольствие от вещей, которые требуют сосредоточенности на протяжение длительного времени.

Чрезмерное использование Интернета – это не причина, а симптом серьёзной неудовлетворённости жизнью. Для детей, которые сталкиваются с депрессией, одиночеством, стигматизацией, нездоровой обстановкой дома, соцсети становятся формой и возможностью сбежать от серых будней (эскапизма), от неблагополучной среды.

- ♦ Какую пользу ребёнку могут принести соцсети?
- 1. Социальные сети как пространство автономии и саморепрезентации. Многие дети и подростки используют свои аккаунты в социальных сетях для того, чтобы делиться своей деятельностью с аудиторией, которая может состоять из близких друзей, одноклассников, друзей по переписке, сообщества людей со схожими интересами.
- 2. Новые подкасты про уникальные истории, оставшиеся за границами школьной программы.

Для большинства пользователей, и детей в том числе, Интернет функционирует как территория исследований. Множество научно-популярных ресурсов позволяет подросткам выбрать наиболее удобный для себя формат получения знаний – для кого-то это подкасты, для кого-то статьи, для кого-то короткие видео.



- 3. Выстраивание идентичности, то есть попытка рефлексировать на тему самого себя. Идентичность неразрывно связана с независимостью только самостоятельный субъект может осознавать себя целостным.
- 4. От общения в соцсетях выигрывают дети с высокими социальными компетенциями: Интернет становится дополнительной площадкой для реализации и совершенствования их коммуникативных навыков.

#### Рекомендации родителям

- 1. Одинаково важно научить ребёнка переживать неудачный опыт Интернет-взаимодействий и дать ему пространство для самостоятельности. Ни полное игнорирование, ни тотальный контроль над ребёнком не обеспечат ему безопасность.
- 2. Социальные сети позволяют ребёнку экспериментировать с самовыражением, а также помогают на разных этапах взросления они становятся ещё одним инструментом для познания мира и социализации.
- 3. В вопросе использования Интернета самое важное знать меру, потому что вредит, как правило, только превышение этой меры, которое тянет за собой проблемы со здоровьем, учёбой и общением.

Рысева Алена Александровна, социальный педагог Кольчугинского филиала ГБУ ВО ЦППМС

#### СОВРЕМЕННЫЕ ИГРУШКИ СОВРЕМЕННЫХ ДЕТЕЙ

В старые времена люди хорошо понимали значение игры для передачи опыта от поколения к поколению. Даже в самых бедных семьях у детей были игрушки. Иногда куклой могло быть просто завернутое в тряпицы полено, с которым девочка играла в дочки-матери. Мало кто знает, что на Руси в приданое девушке полагалась корзина с куклами. Хочется также упомянуть о том, что воспитанные в скромности великие княжны предпочитали играть в простые куклы, одетые в костюмы разных народов России, хотя у них были и дорогие куклы в великолепных нарядах. Любимыми игрушками цесаревича были солдатики. Он устраивал с ними войны, манёвры и парады. Уже в играх царские дети знакомились со славной историей своей страны, готовились к своему будущему предназначению.

Время не стоит на месте. Каков же сейчас современный ребёнок? Сегодня уже не вызывает сомнений тот факт, что современный ребёнок не такой, каким был его сверстник несколько десятилетий назад. И не потому, что изменилась природа самого ребёнка или закономерности его развития. Принципиально изменилась жизнь, предметный и социальный мир, ожидания взрослых и детей, воспитательные модели в семье, педагогические требования в детском саду. Социальные изменения привели к изменениям психологическим.

Если говорить о современных детях, то, прежде всего, нужно сказать: дети в наши дни либо совсем не играют, либо играют слишком мало. Это связанно с тем, что современное общество требует от детей ранних успехов и достижений. Не секрет, что к ребёнку при поступлении в первый класс



предъявляют достаточно высокие требования с точки зрения развитости его познавательных процессов, поэтому, организуя времяпрепровождение малыша, родители в первую очередь озадачены тем, как подготовить его к школе. Все стремятся научить детей! Как можно раньше – читать, писать, считать, забыв о том, что ведущая деятельность ребёнка-дошкольника – игровая! Именно через игру можно развивать, обучать, корректировать, воспитывать. Без этого важного «игрового» периода не бывает успешного обучения в школьном возрасте, а позже не происходит полноценной зрелой личности.

По словам специалистов, чем раньше ребёнок сталкивается с гаджетами или роботизированной игрушкой, тем активнее у него формируется зависимость.

Игра с обычной игрушкой, как бы странно это ни звучало, требует от ребёнка значительного усилия. Нужно представить себе воображаемую ситуацию, наделить характером и чувствами игрушку, придумать сценарий, по которому будут развиваться события, увлечь, в конце концов, своим невидимым миром другого ребёнка. С электронными игрушками ничего этого не нужно: ребёнок нажимает кнопку, и на него обрушивается целый поток сенсорной информации. Мозг получает удовлетворение простым и быстрым способом, а именно так возникает любого рода зависимость (в том числе химическая). Отсюда и истерики, депрессии, возникающие у детей, у которых отняли телефон, планшет или говорящую собачку.

#### Какие игрушки полезны для ребёнка?

Больше игрушек – не значит лучше. Детская комната бывает завалена тысячами игрушек, многие из которых ребёнок едва удостоил вниманием. Ребёнок не умеет играть, потому что не успевает насладиться новой игрушкой, привыкнуть к ней, полюбить. Вместо этого он забрасывает её в ящик и стремится выпросить у родителей новую игрушку. Увы, современные дети быстро увлекаются новой игрушкой, но так же мгновенно и охладевают к ней. Малыш часто просто не знает, что делать с игрушкой, фантазировать он не обучен. В этом кроется печальное последствие засилья игрушек в детской.

Покупайте малышу конструкторы, настольные игры, кукольный театр. Эти игры будут интересны и мальчикам, и девочкам. Главное – правильно подать их: начните играть вместе с детьми, задайте весёлый и доброжелательный тон



игре. В памяти ребёнка должны остаться только позитивные эмоции, связанные с развивающими интеллект играми.

Чем проще детская игрушка, тем сильнее будет у малыша мотивация к развитию воображения. Но начать придётся вам, помогите ребёнку придумать историю, в основу которой будет положена сюжетно-ролевая игра. Возьмите за правило обращать внимание на материалы, из которых произведены игрушки, но при этом не забывайте о текстуре: малыш в процессе развития познает игрушки на ощупь и даже на зуб. Поэтому тактильные ощущения должны быть как можно более разнообразными.

Семейные прогулки на свежем воздухе с активными подвижными играми должны стать частью семейных традиций. Кроме того, если хорошенько подумать, на улице можно обнаружить массу интересных заготовок для игрушек. Расскажите ребёнку, что такое гербарий и соберите разные листья, а собрав коллекцию желудей, вы получите ценный материал для поделок.

Конечно, уберечь ребёнка от новинок и современных гаджетов невозможно, но в силах родителей ограничить взаимодействие малыша с ними. Поначалу, в силу привычки, дети будут скучать со старомодными игрушками, а родителям придется научить своих детей играть. Увлечь ребёнка смогут сюжетно-ролевые игры, неоспоримым преимуществом которых является гибкость игрового сюжета - его можно изменять хоть каждый день. Аксессуары к игре можно изго-



товить из подручных материалов. Например, любимая мамина скатерть запросто может стать плащом мушкетёра.

Кроме того, дети тяготеют к атрибутам быта. Игрушечная посуда почти наверняка будет менее интересна девочке, нежели настоящие кастрюли и сковородки, на которых готовит мама. Не запрещайте детям познавать взрослые вещи, это тоже важная веха в развитии.

> Тихонова Екатерина Николаевна, педагог-психолог Селивановского филиала ГБУ ВО ЦППМС



#### ВЛИЯНИЕ СЕМЬИ НА РЕЧЕВОЕ РАЗВИТИЕ СОВРЕМЕННОГО РЕБЁНКА

«Ребёнок - зеркало семьи...» [В.А. Сухомлинский]

Всем известно, что именно семья формирует ребёнка как личность, развивает его коммуникативные способности, дает широкий круг представлений о жизни. Речь ребёнка формируется на примере речи родных и близких ему людей: матери, отца, дедушки, бабушки, старших сестёр и братьев.

В настоящий момент проблема развития речи является одной из наиболее актуальных. Год от года растёт количество детей, имеющих задержку речевого развития. Статистические данные говорят о том, что каждый второй ребёнок имеет проблемы с речью и нуждается в логопедической помощи

Первая и самая значимая причина задержки речевого развития ребёнка заключается в том, что современный темп жизни не всегда дает возможность родителям уделять достаточно внимания общению со своим малышом. Ребёнок нуждается в общении, даже если он ещё не умеет разговаривать. С первых дней жизни он начинает «впитывать» и копировать все действия, слова и привычки своих родителей. Чем больше мама и папа разговаривают с ребёнком, тем лучше. Рассказывайте ему сказки, пойте детские песни, общайтесь между собой в семье спокойно, доброжелательно, с уважением. Тем самым ребёнок будет подражать родителям и начнёт разговаривать вовремя, без нарушений.

Вторая причина заключается в чрезмерном использовании в воспитательных целях современной техники. Экран телевизора, телефона или планшета всё чаще заменяет бабушкины сказки, мамины колыбельные песенки, разговоры с отцом. Во время просмотра мультфильмов, компьютерных игр нервная система ребёнка возбуждается, тем самым начинается торможение развития речевого аппарата. Не прибегайте к данному методу воспитания слишком часто. лучше почитайте ребёнку интересную детскую книгу.

Отсутствие культуры чтения в современных семьях является третьей возможной причиной плохого развития речи ребёнка. Чтение книг способствует формированию у ребёнка правильной, чёткой, образной, красивой речи. Чем больше вы уделяете времени чтению, тем лучше. Купите хорошие детские книги: сказки, развивающие журналы, стихотво-



рения. Главное, чтобы книга несла добрый и поучительный смысл, тогда вы принесёте больше пользы для воспитания и развития своего ребёнка.

Как ни странно, постоянное внимание и гиперопека могут также вызвать у ребёнка нежелание разговаривать. И это ещё одна причина нарушения речи. Когда родители без слов понимают своего малыша, знают все его предпочтения, у ребёнка нет необходимости просить о чём-то, говорить, чтобы добиться того, что он хочет. Поэтому необходимо провоцировать ребёнка на диалог, больше разговаривать с ним, задавать вопросы, чтобы малыш давал вам развернутые ответы.

В семье необходимо создавать такие условия, чтобы ребёнок испытывал удовлетворение от общения со взрослыми, получал от них не только новые знания, но и обогащал свой словарный запас, учился верно строить предложения, правильно и чётко произносить звуки и слова, интересно рассказывать.

Правильная и красивая речь - это богатство, которое может подарить ребёнку каждый родитель, и оно особенно ценно, потому что останется с ним на всю жизнь. Всегда помните – благополучие малыша целиком и полностью зависит от родителей!

> Маркова Ольга Александровна, учитель-логопед Селивановского филиала ГБУ ВО ЦППМС



#### ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

Первый год обучения определяет порой всю последующую школьную жизнь ребёнка. В этот период школьник под руководством взрослых совершает чрезвычайно важные шаги в своем развитии. Многое на этом пути зависит от родителей первоклассника.

Поступление в школу – переломный момент в жизни каждого ребёнка. Начало школьного обучения кардинальным образом меняет весь его образ жизни. Свойственные дошкольникам беспечность, беззаботность, погружённость в игру сменяются жизнью, наполненной множеством требований, обязанностей и ограничений: теперь ребёнок должен каждый день ходить в школу, систематически и напряженно трудиться, соблюдать режим дня, подчиняться разнообразным нормам и правилам школьной жизни, выполнять требования учителя, заниматься на уроке тем, что определено школьной программой, прилежно выполнять домашние задания, добиваться хороших результатов в учебной работе и т.д.

В этот же период жизни, в 6-7 лет, меняется и весь психологический облик ребёнка, преобразуется его личность, познавательные и умственные возможности, сфера эмоций и переживаний, круг общения.

Своё новое положение ребёнок не всегда хорошо осознает, но обязательно чувствует и переживает его: он гордится тем, что стал взрослым, ему приятно его новое положение. Переживание ребёнком своего нового социального статуса связано с появлением «внутренней позиции школьника» (Л.И. Божович). Наличие «внутренней позиции школьника» имеет для первоклассника большое значение. Именно она помогает маленькому ученику преодолевать превратности школьной жизни, выполнять новые обязанности. Это особенно важно на первых этапах школьного обучения, когда осваиваемый ребёнком учебный материал объективно однообразен и не слишком интересен.

Многие из сегодняшних первоклассников являются весьма искушёнными в учебных занятиях еще до прихода в школу. Усиленная подготовка к школе, посещение дошкольных лицеев, гимназий и т.д. зачастую приводит к тому, что поступление в школу утрачивает для ребёнка элемент новизны, мешает ему пережить значимость этого события.

В поддержании у первоклассника «внутренней позиции школьника» неоценимая роль принадлежит родителям.

Многочисленные «можно», «нельзя», «надо», «положено», «правильно», «неправильно» лавиной обрушиваются на первоклассника. Эти правила связаны как с организацией самой школьной жизни, так и с включением ребёнка в новую для него учебную деятельность. Нормы и правила порой идут вразрез с непосредственными желаниями и побуждениями ребёнка. К этим нормам нужно адаптироваться. Большинство



учащихся первых классов достаточно успешно справляются с этой задачей. Здоровый, любознательный, верящий в себя и умеющий строить взаимоотношения с другими людьми ребёнок без серьёзных проблем включается в школьную жизнь.

Тем не менее, начало школьного обучения является для каждого ребёнка сильным стрессом. Все дети, наряду с переполняющими их чувствами радости, восторга или удивления по поводу всего происходящего в школе, испытывают тревогу, растерянность, напряжение. У первоклассников в первые дни (недели) посещения школы снижается сопротивляемость организма, могут нарушаться сон, аппетит, повышаться температура, обостряться хронические заболевания. Дети, казалось бы, без повода капризничают, раздражаются, плачут.

Период адаптации к школе, связанный с приспособлением к ее основным требованиям, существует у всех первоклассников. Только у одних он длится один месяц, у других – одну четверть, у третьих – растягивается на весь первый учебный год. Многое зависит здесь от индивидуальных особенностей самого ребёнка, от имеющихся у него предпосылок овладения учебной деятельностью.

Включение в новую социальную среду, начало освоения учебной деятельности требуют от ребёнка качественно нового уровня развития и организации всех психических процессов (восприятия, внимания, памяти, мышления), более высокой способности к управлению своим поведением и в свою очередь формируют психофизиологическую зрелость.

Однако возможности первоклассников в этом плане пока ещё достаточно ограниченны. Это во многом связано с особенностями психофизиологического развития детей 6–7 лет.

По данным физиологов, к 7 годам кора больших полушарий является уже в значительной степени зрелой (что и обеспечивает возможность перехода к систематическому обучению). Однако наиболее важные отделы головного мозга, отвечающие за программирование, регуляцию и контроль сложных форм психической деятельности, у детей этого возраста ещё не завершили своего формирования (развитие лобных отделов мозга заканчивается лишь к 12–14 годам), вследствие чего регулирующее и тормозящее влияние коры оказывается

недостаточным. Несовершенство регулирующей функции коры проявляется в свойственных детям особенностях эмоциональной сферы и организации деятельности. Первоклассники легко отвлекаются, неспособны к длительному сосредоточению, обладают низкой работоспособностью и быстро утомляются, возбудимы, эмоциональны, впечатлительны.

Моторные навыки, мелкие движения рук ещё очень несовершенны, что вызывает естественные трудности при овладении письмом, работе с бумагой и ножницами и пр.

Внимание учащихся 1-х классов ещё слабо организовано, имеет небольшой объём, плохо распределяемо, неустойчиво.

У первоклассников (как и у дошкольников) хорошо развита непроизвольная память, фиксирующая яркие, эмоционально насыщенные для ребёнка сведения и события его жизни. Произвольная память, опирающаяся на применение специальных приёмов и средств запоминания, в том числе приёмов логической и смысловой обработки материала, для первоклассников пока ещё не характерна в силу слабости развития самих мыслительных операций.

Мышление первоклассников преимущественно наглядно-образное. Это значит, что для совершения мыслительных операций сравнения, обобщения, анализа, логического вывода детям необходимо опираться на наглядный материал. Действия «в уме» даются первоклассникам пока ещё с трудом по причине недостаточно сформированного внутреннего плана действий.

Поведение первоклассников (в силу указанных выше возрастных ограничений в развитии произвольности, регуляции действий) также нередко отличается неорганизованностью, несобранностью, недисциплинированностью.

Став школьником и приступив к овладению премудростями учебной деятельности, ребёнок лишь постепенно учится управлять собой, строить свою деятельность в соответствии с поставленными целями и намерениями.

Родители и учителя должны понимать, что поступление ребёнка в школу само по себе ещё не обеспечивает появления этих важных качеств. Они нуждаются в специальном развитии. И здесь необходимо избегать довольно распространенного противоречия: с порога школы от ребёнка требуют того, что только ещё должно быть сформировано.

Первоклассники, уже перешагнувшие семилетний рубеж, являются более зрелыми в плане психофизиологического, психического и социального развития, чем шестилетние школьники. Поэтому семилетние дети, при прочих равных условиях, как правило, легче включаются в учебную деятельность и быстрее осваивают требования школы.

# Советы психолога родителям будущих первоклассников

Чаще делитесь с ребёнком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого. Перелистайте вместе с ребёнком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильней и уверенней в себе. Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребёнка радостным ожиданием.

Помогите ребёнку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться. Удостоверьтесь, что ваш ребёнок помнит своё полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

Приучите ребёнка содержать в порядке свои вещи. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребёнка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Всё это как у взрослых, но – личная собственность ребёнка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

Не пугайте ребёнка трудностями и неудачами в школе. Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счёт. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...». В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдалённые последствия всегда плачевны.

**Не старайтесь быть для ребёнка учителем.** Дайте ребёнку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребёнком этого достичь невозможно.

Хорошие манеры ребёнка – зеркало семейных отношений. «Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребёнка до школы. Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно. Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребёнок непременно скопирует ваш стиль.

Приучайте ребёнка к самостоятельности в обыденной жизни. Научите ребёнка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застегивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.)

Научите ребёнка самостоятельно принимать решения. Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения. Посоветуйтесь с ребёнком о меню семейного воскресного обеда. Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Планирование семейного досуга всех членов семьи на выходные дни. Приучайте ребёнка считаться с интересами семьи и учитывать их в повседневной жизни.

> Родионова Лариса Викторовна, педагог-психолог ГБУ ВО ЦППМС

#### ПОВЫШАЕМ МОТИВАЦИЮ РЕБЕНКА



# **КАК ПОВЫСИТЬ МОТИВАЦИЮ РЕБЁНКА. ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ**

«Ребёнок не хочет учиться, ничем не увлекается, всё делает как из-под палки» – с таким запросом родители очень часто приходят на консультацию.

#### Что мы можем?

**Во-первых**, родителю нужно понимать, что мотивы всегда находятся внутри человека, а стимулы снаружи. И их задача соединить одно с другим.

Как соединить? Нужно использовать связь «мотив-самооценка», ведь именно нормальный уровень самооценки и позитивный образ «Я» помогает «начать движение» ребёнка к цели. Задача взрослого – помочь сформировать позитивный образ своего «Я» у ребёнка.

Вы можете помочь ребёнку понять:

- свои сильные и слабые стороны;
- Зону личных границ и других людей;
- ♦ как не бояться предъявлять себя миру и проговаривать свои желания;
- ♦ что внутри каждого из нас живёт не только критик, но и хвалитель.

Общайтесь с ребёнком и давайте ему возможность рассказать о том, что у него получается.

Для закрепления результатов предлагаем создать вместе с ребёнком «Дерево опыта», на котором и вы, и он будете прикреплять листики с описанием его достижений. Тем самым формируя развесистую крону дерева самооценки.



**Во-вторых**, родителю нужно понимать, что мотивация всегда связана и с потребностями. Поэтому важно узнать, чего же

хочет ребёнок на самом деле, наметить способ реализации его потребностей, поставить цель и понять, для чего она нужна.

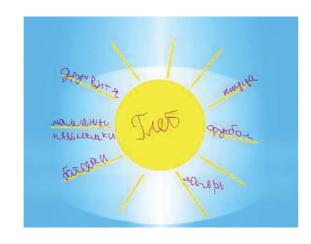
Помощником в решении этого вопроса может быть такое несложное упражнение: Запишите вместе с ребёнком 5 ответов на вопрос «Зачем мне это нужно?».

Когда цель ясна, помогите наметить путь, разбив его на маленькие шаги, понятные вашему ребёнку. Это поможет ему радоваться своим успехам чаще, а не только в конце пути.

**В-третьих**, помните, что мотивация связана и с ресурсами ребёнка. Ведь, как известно, «из пустого кувшина воды не нальёшь».

На этом этапе может помочь следующее упражнение:

Ребёнок рисует солнышко, внутри пишет своё имя, а на лучиках записывает то, что приносит ему радость и удовлетворение. Зачастую такие простые вещи, как мамин торт или игра в футбол, заряжают большой порцией душевного тепла, а значит и отлично ресурсируют.



**В-четвёртых**, родителю следует помнить, о моментах, которые мешают мотивации:

- элость на родителей;
- сформированная позиция жертвы (ничего не умею);
- неуверенность в себе;
- неумение проигрывать;
- перфекционизм;
- психологические травмы на различных этапах развития.

Поэтому, прежде всего, родителю следует понимать, что изменения в сознании ребёнка начинаются с изменения сознания самого родителя, потому что одно без другого малоэффективно.

Ульянова Галина Владимировна, педагог-психолог Кольчугинского филиала ГБУ ВО ЦППМС



