

В ПЕРВЫЙ КЛАСС

ПОХВАЛИТЕ ДВОЕЧНИКА — ОТЛИЧНИКА ВСЯКИЙ ПОХВАЛИТ

Первое сентября для первоклашек, конечно, праздник. Но не обольщайтесь, родители, потому что, скорее всего, — это вежа вашей семейной жизни. А для бывшего детсадовца школа в первый год обучения — сплошной стресс. Большинство детей устают и переутомляются, некоторые невеселы уже с утра, жалуются на головные боли и боли в области живота, а страх, тревога перед предстоящим учебным днем и расставанием с домом и родителями так велик, что в иные дни "первачок" просто не может идти в школу...
С какими трудностями сталкиваются родители и учителя, общаясь с первоклашкой и чем можно помочь малышу?



"МАЛЕНЬКИЙ НЕУДАЧНИК"

Так называют "хронически неуспешных" детей. Причины такой неуспешности могут быть связаны и с... отношением родителей к успеваемости ребенка! Это и опасения, что ребенку в школе будет плохо, и страх перед тем, что ребенок будет чаще болеть. Это и ожидание от малыша только высоких достижений, и активное демонстрация недовольства тем, что он с чем-то не справляется, чего-то не умеет. К неизбежным в начале обучения трудностям родители часто относятся отрицательно, из-за чего ребенок перестает верить в себя, нервничает и тревожится; это ведет к очередному неуспеху, а неуспех усиливает тревогу, которая, опять же, дезорганизует... Так неуспешность становится хронической.

Часто родители, пытаясь добиться от ребенка лучших (с их точки зрения) результатов, увеличивают нагрузки, устраивают ежедневные дополнительные занятия, ставят перед собой несколько раз переписывать задания, чрезмерно контролируют. Это приводит к еще большему торможению развития и комплексу неуверенности.

УШЕЛ В СЕБЯ И НЕ ВЕРНУЛСЯ

Это когда ребенок сидит на уроке и в то время будто отсутствует: не слышит вопросов, не выполняет заданий учителя. Это не связано с повышенной отвлекаемостью: это уход во внутренний мир, фантазии. Такие "уходы" часто случаются у детей, которые не получают достаточного внимания, любви и заботы со стороны родителей. Исправить ситуацию можно, если... меньше воспитывать малыша. Поощряйте его творческую деятельность, больше хвалите, и он "вернется"!



ДЕМОНСТРАЦИЯ НЕГАТИВА

Такое поведение характерно для детей с высокой потребностью во внимании со стороны окружающих. Здесь будут жалобы не на плохую учебу, а на поведение ребенка: он постоянно нарушает общие нормы дисциплины, действует по принципу "чем хуже, тем лучше", делает все, что угодно, лишь бы обратить на себя внимание, не терпит лишь одного — равнодушия. Взрослые его наказывают, но вот в чем парадокс: любое наказание для такого ребенка — почти поощрение, поскольку это — проявление внимания. А истинное наказание — лишение внимания и общения.

ВЕРБАЛИЗМ

Вербализм, как правило, сопряжен с высокой самооценкой ребенка и завышенной оценкой со стороны взрослых его способностей. Такие дети отличаются высоким уровнем развития речи и... задержкой мышления. Многие родители считают, что речь — показатель психического развития и прилагают большие усилия для того чтобы ребенок научился бойко и гладко говорить (стихи, сказки и так далее). При этом развитие абстрактного и логического мышления, практических навыков (ролевые игры, рисование, конструирование) отстает.

В школе же обнаруживается, что ребенок не способен решать простейшие задачи, а деятельность, требующая образного мышления, вызывает у него трудности. Не понимая, в чем причина, родители обвиняют в происходящем учителя и ребенка, отчего у него формируется страх перед школой и вина за свою неуспешность. "Рецепт" от этой проблемы один — придерживать речевой поток ребенка и стимулировать его продуктивную деятельность, творчество.

ПСИХОФИЗИЧЕСКИЙ ИНФАНТИЛИЗМ

Ребенок, не готовый к школе психологически, не считает важными и серьезными школьные требования, никакой тревоги по этому поводу не испытывает, да и его школьные оценки беспокоят учителя и родителей, но не его. Неудач для такого ребенка — вовсе не трагедия: если при хронической неуспешности самооценка занижена, то при инфантилизме — просто не сформирована.

"ВСЕ ВРЕМЯ ЛЕНИТСЯ"

За этой жалобой может стоять все, что угодно. Нужно попробовать разобраться в причинах, отчего ребенок не хочет ничего делать? Не может, боится, не получается? Необходимо из списка проблем исключить лень в собственном смысле — поведение, когда ребенок делает только то, что ему приятно, поскольку это — избалованность.

ЧЕМ ПОМОЧЬ "ПЕРВАЧКУ"

Ребенку, начинающему учиться в школе, нужна моральная и эмоциональная поддержка. Его надо не просто хвалить (и поменьше ругать, а лучше вообще не ругать), а хвалить именно тогда, когда он что-то делает. Нельзя — ни в коем случае! — сравнивать его посредственные результаты с достижениями других, более успешных, учеников. Лучше вообще никогда не сравнивать ребенка с другими детьми. Сравните его только с ним самим и хвалите только за одно: за улучшение его собственных результатов. Если во вчерашнем домашнем задании он сделал 3 ошибки, а в сегодняшнем — 2, это нужно отметить как реальный успех, который должен быть оценен искренне и без иронии.

А если ребенок успешен в какой-либо области — в спорте, рисовании, танцах — ему нельзя ставить в вину неуспехи в других школьных делах. Напротив, следует подчеркнуть, что если он научился что-то делать хорошо, то постепенно научится и всему остальному.

Ну а самое главное: ребенок должен знать, что любят не его пятерки, а его самого, такого, какой он есть. Тем более, что он этого заслуживает.

ДЕТИ И НАРКОМАНИЯ

«КАЗБЕК» И ТЮБИК ИЗ-ПОД КЛЕЯ

Одним из первых этапов в профилактике наркомании является раннее выявление лиц, употребляющих наркотические вещества. Каковы общие признаки начала потребления наркотических веществ подростками? На что прежде всего необходимо обратить внимание родителям? Настораживающими сигналами возможного попадания в "группу риска" являются:

- снижение у подростка интереса к учебе, обычным увлечениям;
- появление отчужденности, эмоционально холодного отношения к окружающим (могут усилиться такие черты, как скрытность и лживость);
- компания, с которой общается подросток, зачастую состоит из лиц более старшего возраста;
- появляется стремление занять деньги или отобрать их у более слабых;
- эпизодическое наличие у подростка крупных или непонятного происхождения небольших сумм денег;
- наличие у подростка шприцев, игл, закопченных ложек, небольших пузырьков, таблеток, небольших кулек из полиэтилена или фольги, тюбиков из-под клея, наличие специфического химического запаха от одежды и изо рта;
- резкое изменение аппетита — от полного отсутствия до резкого усиления (обжорства);
- периодическая тошнота, рвота;
- наличие следов от инъекций в области локтевых сгибов, предплечий, кистей рук, раздражений на коже, слизистых;
- беспричинное сужение или расширение зрачков;
- наличие у подростка папирос "Беломорканал", "Казбек" (причем раньше он их не курил).

Если у вас возникли подозрения, что ваш ребенок употребляет наркотики, постарайтесь корректно, избегая репрессивной и осуждающей тактики, убедить его в целесообразности обращения за квалифицированной медицинской помощью. Вызовите его на доверительную беседу, объясните, к каким последствиям это может привести, что его ожидает в будущем. Ведь причина появления пристрастия к наркотикам кроется прежде всего в непонимании человеком их опасности.

Тактичность в беседе с подростком, имеющим наркологические проблемы, является обязательным правилом — необоснованные подозрения в употреблении наркотических веществ могут сами по себе оказаться психотравмирующим фактором и, в свою очередь, подтолкнуть к их реальному употреблению.

Лилия КАТКОВА.

ДОМАШНЯЯ ДИАГНОСТИКА

НАПИСАНО НА ЛИЦЕ

1. На лбу появилась угревая сыпь.

Это связано с дисфункцией желчного пузыря. А он сильно реагирует на стрессы и на острую и жирную пищу, чего вам и следует избегать.

2. Отекают верхние веки.

Признак того, что почки перегружены. Откажитесь от пива, белых сухих вин (в них много кислоты, с которой не могут справиться почки) и вообще сократите на какое-то время потребление жидкости. Во всяком случае, не пейте перед сном.

3. Отечность под глазами.

Скорее всего, перегружена поджелудочная железа и угнетена функция селезенки. Надо сократить употребление молочных продуктов:

йогурта, мороженого, торта со сливками, творога с вареньем и так далее.

4. Расширенные поры и угревая сыпь на носу.

Вообще, "жирный" нос — значит, неблагополучно с печенью и желчным пузырем. Избегайте стрессов, правильно питайтесь. Вам не мешают овсяные и гречневые каши с оливковым маслом.

5. Складки от носа ко рту уплотнились и покраснели.

Пора чистить кишечник, а еще лучше денек поголодать. Перестаньте есть плавленые сыры, свежий хлеб и все, что, как пластилин, "залипает" в углах кишечника.

6. В уголках рта появились трещинки.

Вам не хватает витамина B₁₂. Это тоже следствие опреде-



ленных проблем с кишечником. Постарайтесь есть продукты, содержащие необходимый вашему организму витамин: рыбу, старые твердые сыры, печень животных, рис.

7. Сухость и угревая сыпь на подбородке.

Значит, перегружен желудок, его стенки подвоспалены. Начните день с каши. На время можно перейти на раздельное питание.

По материалам
медицинских изданий.



КРЫЖОВНИКОМ ПО ХОЛЕСТЕРИНУ

Сейчас много пишут о холестерине. Вот я и решила сходить в поликлинику провериться. Результат анализа меня огорчил. Те средства, которые выписала врач, оказались не по карману, да и не привыкла я пить таблетки. Воспользовалась написанным в каком-то медицинском журнале советом. Он простой и доступный. Разомните две столовые ложки свежих ягод крыжовника. Залейте стаканом кипятка, охладите и процедите. Пейте этот напиток по половине стакана 3 раза в день. Кажется, что лекарство это какое-то совсем уж бесхитростное. Тем не менее проверила я холестерин через месяц и поразилась хорошим анализом. Правда, ничего жирного и консервированного по совету врача я тоже не ела.

Галина П.
Пенсионерка.

Полосу подготовила Ирина ПОЧИТАЛИНА.