**Проблемы дошкольников и младших школьников**

Специалисты отмечают в поведении дошколят некоторые особенности, которые совместными усилиями врачей, родителей и воспитателей еще поддаются коррекции. Среди них:

* **Ухудшение мелкой моторики и концентрации: неумение завязывать шнурки, аккуратно укладывать вещи, собирать самостоятельно портфель**

Чтобы выработать навыки самообслуживания, занимайтесь с ребенком аппликацией, завязыванием узелков, плетением макраме и другими видами рукоделия.

* **Задержка развития, дефекты речи**

При поступлении в школу дети все чаще имеют недостаточный словарный запас, не выговаривают сложные звуки, плохо воспринимают речь на слух. В результате письмо и чтение даются им с трудом. Учителя порекомендуют в таких случаях занятия с логопедом. Но если бы молодые родители не забывали читать вслух, проговаривать скороговорки, считалки, логопедических проблем удалось бы избежать.

* **Недостаток концентрации и внимания**

Такие непоседы не высиживают до окончания урока, быстро отвлекаются, не доведя дело до конца. Они могут не слышать учительские замечания, не сразу реагируют на родительские наставления. Творческие способности остаются нереализованными из-за банальной неусидчивости.

* **Отсутствие любознательности**

Современные дети как будто рождаются всезнайками. «Сто тысяч почему» - это не про них. Учителя жалуются, что им трудно заинтересовать школьников. Научные истины и исторические факты явно проигрывают в конкуренции со зрелищными компьютерными играми.

Педагоги прибегают к мультимедийным аргументам, используя на уроках, презентации и другие компьютерные технологии. Однако эксперты советуют не сбрасывать со счетов методики старой школы, в которой первостепенное значение имела **энергетика преподавателя**, что очень сильно проявилось в период карантина.Так же изменился формат преподавания предметов. Вместо того, чтобы объяснять новый материал в достойной педагога форме, многие учителя дают детям задание на уроке и сами выполняют задания по собственному ведению документации и тому подобное в ноутбуках. В итоге ученики лишены возможности усвоения материала. Так как игнорируются все каналы восприятия информации кроме визуального. А не все индивиды способны подобным образом воспринимать информацию. Так зарождается не успешность и отвращение к учёбе.

**Проблемы детей школьного возраста**

* **Неумение дружить**

Постоянное сопровождение взрослых не дает детям завести друзей по интересам на этапе взросления. А легкое общение в соцсетях снижает ценность понятия «дружба». Сочувствие, взаимовыручка для современной молодежи – лишь книжные термины, про которые они пишут сочинения. Лишь виртуальные друзья без каких – либо ценностей и взаимовыручки. А это отразится на социуме при взрослении современных десятилеток.

Лучший способ отвлечь ребенка от виртуала - заинтересовать его командным спортом или иным увлечением, в которых присутствует элемент соперничества. Азарт и желание побеждать в состязаниях подарят подростку накал страстей и выброс адреналина, сравнимый с виртуальными боями.

* **Непризнание авторитетов**

Еще недавно дети относились ко взрослым как к безусловному примеру для подражания. В современном мире приоритеты изменились. Довольно часто можно наблюдать, как мама просит помочь малыша разобраться с новой техникой, и тот без труда справляется со сложным механизмом.

Отрицание к родительских советов всегда был свойственен взрослеющему поколению, но в наши 0дни он достиг апогея. Кто же правит бал в умах подростков? Все тот же вездесущий интернет. Примером для подражания стали известные личности, блогеры, адепты и гуру всех мастей.

Постарайтесь интересоваться, чем «дышит» ваш ребенок, какие сайты посещает, чем увлекается и чьим мнением дорожит. Главное – сохранить доверительные отношения. Тогда при необходимости удастся своевременно скорректировать появляющиеся проблемы.

* **Зависимость от гаджетов**

Необходимость № 1 для современного подростка –гаджет. С ним он просыпается и засыпает, посредством него общается со знакомыми, слушает музыку и не представляет свою жизнь без него вообще.

Если еще лет 20 назад человека встречали по одежке, то в современном мире школьники судят друг о друге по статусности гаджета. Попробуйте спросить ребенка: «У кого в классе самый крутой гаджет?» Моментально получите развернутый ответ с указанием марки, фирмы производителя и цены, с замечанием, что и ему давно пора обновить свою устаревшую модель.

Родители и учителя пытаются вести активную борьбу с электронным врагом обучения. Дабы дети не играли на уроках и не списывали решение задачек из интернета, в некоторых школах введен запрет на пользование мобильными телефонами. Изъятие у детей гаджетов при входе в учебное заведение одобряют далеко не все, но более разумного способа борьбы пока не придумано.

**Как бороться с компьютерной зависимостью**

Задумайтесь, зачем ребенку уходить от реальности? Затем, чтобы переключиться от скучной и неприятной обыденности в мир положительных эмоций. Компьютерная игра позволяет почувствовать себя вместо нерадивого ученика супергероем, спасающим планету.

Там просто стать сильным и смелым, ведь в запасе еще много «жизней». Легко исправить ошибку, просто вернувшись на предыдущий уровень. Так создается великая иллюзия, что можно стать лучшим, если обыграть всех.

Эти моменты очень притягательны для современных детей, в особенности, мальчиков. Так они могут моментально забыть о собственных проблемах: полученной двойке, о постоянном родительском недовольстве, об отсутствии настоящих друзей и непопулярности у девчонок. Просто нажав на кнопки.

Какой веский аргумент привести родителям, чтобы преодолеть детскую зависимость от компьютера и прочих девайсов? Прежде всего, осознать, что никакие волшебные слова тут не помогут. Постарайтесь наполнить обыденную жизнь подростков яркими эмоциями. В каждом из них дремлет скрытый талант, попытайтесь найти его и помочь реализоваться.

Если вместо компьютера, ребенок будет спешить в спортзал, музыкальную школу, на занятия танцами или плаванием, то многие проблемы в его жизни потеряют актуальность.

Специалисты Национального исследовательского центра здоровья детей при Минздраве РФ изучили данные о состоянии здоровья российских школьников и назвали самые распространенные среди них заболевания.

Были названы самые распространенные заболевания у российских школьников. Как говорится в отчете ведомства, к абсолютно здоровым в первом классе были отнесены 4,3% детей. При этом к концу обучения в школе почти все школьники приобретают какие-либо болезни. Отмечается, что хронические заболевания стали диагностироваться на 52,8% чаще, а функциональные отклонения — на 15%.

Как пишет [RT](https://russian.rt.com/russia/news/658968-samye-rasprostranyonnye-zabolevaniya-shkolnik?utm_source=yxnews&utm_medium=desktop), чаще всего у девочек диагностируют нехватку массы тела, близорукость, неврозы и головные боли. Среди школьников мужского пола чаще встречаются язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки, плоскостопие, гипертония, ожирение и бронхиальная астма. В исследовании приняли участие 426 учеников из четырех московских школ. Эксперты провели около 25 тысяч врачебных осмотров с 2005 по 2015 год.

Все дети бывают время от времени непослушны и импульсивны, и это нормальное явление. Однако, если в течение дня происходят частые эпизоды с приступами гнева и деструктивным поведением, это может быть признаком поведенческого расстройства.

К тому же опасность заключается в том, что дети реализуются в виртуальной реальности в виде лидеров, вождей, королей, абсолютно упуская лидерство в социуме.

Не планомерно ли детей пытаются перевести из реального мира в виртуальный? Ведь там нет реальной реализации. А в это время дети определенных кругов социума получают блестящее образование и стажируются в реальном мире. По-моему, стоит задуматься.

**Что подразумевается под поведенческим расстройством у детей?**

Поведенческие расстройства у детей характеризуются устойчивым деструктивным поведением. Однако психологи придерживаются мнения, что термин "расстройство" следует использовать с осторожностью в отношении детей. Именно поэтому до 5 лет редко когда ставят поведенческие нарушения

Иногда признаки поведенческого расстройства у детей могут указывать на проблемы неврологического свойства, например, [аутизм](https://www.vikids.ru/categories/5d70dd746c1d4032ad251f07/articles/priznaki-i-simptomy-autizma-u-detey-chto-vyzyvaet-autizm-u-detey). Его симптомы проявляются довольно рано. По статистике Американской психиатрической ассоциации, примерно у одного ребенка из 68 наблюдается одно из расстройств аутистического спектра.

**Что вызывает нарушения поведения у ребенка?**

Точные причины многих поведенческих расстройств неизвестны, но существует ряд факторов риска, которые включают в себя:

* **Беременность и роды**

Трудные, осложненные беременности, низкий вес при рождении, [преждевременные роды](https://www.vikids.ru/categories/5cc171006c1d4073c02ddae3/articles), токсикозы разных периодов беременности  могут, как считается, стать причиной трудного поведения детей в более сознательном возрасте.

* **Пол**

Нарушение поведения чаще встречается у мальчиков, чем у девочек. Неясно, насколько оно имеет генетическую составляющую и насколько зависит от опыта социализации.

* **Темперамент**

Дети, которые проявляют гнев или агрессию с ранних лет, более склонны иметь поведенческие проблемы или расстройства в более позднем возрасте.

* **Сложности в семье**

Известно, что дети из неблагополучных семей более подвержены нарушениям поведения.

* **Трудности в обучении**

Поведенческие расстройства у детей часто связаны с проблемами чтения и письма.

* **Умственная отсталость**

У детей с умственными недостатками вероятность развития поведенческих расстройств в два раза выше.

* **Развитие мозга**

При сканировании мозга видно, что у детей с СДВГ меньше активности в мозговом центре, который управляет вниманием.

**Наиболее распространенные поведенческие расстройства у детей**

Существует несколько типов поведенческих расстройств, которые могут протекать параллельно.  детей.

**1.**[**СДВГ (синдром дефицита внимания и гиперактивности)**](https://www.vikids.ru/categories/5d70dd746c1d4032ad251f07/articles/sindrom-defitsita-vnimaniya-i-giperaktivnosti-sdvg-u-detey-prichiny-simptomy-i-metody-lecheniya)

Это наиболее распространенный тип нарушения, которое затрагивает 2-5% детей, причем мальчиков в три раза чаще, чем девочек.

**Типы синдрома дефицита внимания и гиперактивности у детей:**

СДВГ имеет три основных типа:

1. Преимущественно гиперактивно-импульсивный.
2. Преимущественно невнимательный.
3. Сочетание гиперактивно-импульсивного и невнимательного

**Симптомы синдрома дефицита внимания и гиперактивности у детей:**

У детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности могут проявляться следующие симптомы:

* дезорганизация;
* трудности с концентрацией;
* проблемы с быстрой и точной обработкой информации;
* проблемы с выполнением инструкций;
* неспособность усидеть на месте;
* непрестанная болтовня;
* трудности с участием в спокойной деятельности;
* разговоры о неуместных вещах;
* импульсивное поведение с пренебрежением к последствиям.

**2. Вызывающее оппозиционное расстройство (ВОР)**

Вызывающее оппозиционное расстройство в основном характеризуется упорным неповиновением авторитетным фигурам и обычно начинается в возрасте от 8 до 12 лет.

Дети с этим нарушением поведения часто ведут себя вызывающе по отношению к членам семьи, воспитателям, учителям. Они также испытывают сложности в общении со сверстниками.

**Симптомы вызывающего оппозиционного расстройства у детей:**

* частая вспыльчивость;
* отказ от выполнения просьб взрослого или споры с ним в ответ;
* намереннное раздражение других людей;
* обидчивость;
* обвинение других в ошибках.

**3. Расстройство поведения**

Расстройство поведения диагностируется у детей старшего возраста или подростков, которые постоянно нарушают правила или проявляют делинквентное поведение. Это, как правило, дети, которых называют сложными. Около трети из них также имеют СДВГ и около 5% десятилетних детей - обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР), причем у мальчиков оно встречается в четыре раза чаще, чем у девочек.

Расстройство поведения характеризуется частыми нарушениями соответствующих возрасту социальных норм или прав других людей. Таких детей часто отстраняют от занятий в школе, а подростки - нередкие гости в детской комнате полиции.

**Симптомы расстройства поведения у детей:**

* нарушение серьезных правил дома или в школе;
* побеги из дома;
* пребывание на улице ночью;
* физическая агрессия по отношению к животным и людям;
* порча чужого имущества;
* принуждение кого-то к сексуальной активности.

**Диагностика поведенческих расстройств у детей**

Диагноз поведенческого расстройства детям ставит психиатр или психолог. Ребенок с нарушением поведения может также проявлять ряд других симптомов, таких как депрессия, тревога, СДВГ.

Врач исследует историю болезни и семейный анамнез на предмет выявления других психических заболеваний, семейных стрессоров и нарушений в обучении. Для сбора информации потребуется несколько встреч или сессий, а также использование специальных психологических таблиц.

**Как лечатся поведенческие расстройства у детей?**

Если оставить без внимания нарушение поведения у ребенка, то он вырастет с ворохом проблем. Ранняя терапия - залог эффективности лечения.

Лечение может включать в себя:

* Родительское воспитание: родители с помощью специалистов обучаются выстраиванию отношений с детьми.
* Семейная терапия: вся семья получает помощь в построении коммуникации и решении проблем.
* Когнитивно-поведенческая терапия: помогает ребенку получить другой взгляд на ситуацию и учит контролировать мысли и поведение.
* Социальное обучение: ребенок обучается основным социальным навыкам, необходимым для того, чтобы ладить с другими людьми.
* Управление гневом: распознавание признаков гнева или растущей фрустрации является фокусом лечения и выработки надлежащих навыков совладания, которые призваны рассеять любой агрессивный всплеск.
* Поощрение: дети с нарушениями поведения неизбежно столкнутся с повторными неудачами во взаимодействии с другими людьми и в школе. Поощрение их к занятиям спортом поможет укрепить их уверенность в себе.
* Медикаментозное лечение: в тяжелых случаях для контроля чересчур импульсивного поведения требуется медицинское вмешательство.

**10 наиболее распространенных проблем, с которыми сталкиваются подростки сегодня**

* Они страдают от негативного принятия своего тела.
* Они стремятся принадлежать к поддерживающим и принимающим сообществам за пределами своей семьи.
* Они испытывают стресс и трудности, расставляя приоритеты и управляя своим временем.
* Они чувствуют большое давление со стороны сверстников, родителей и общества, в том чтобы соответствовать противоречивым ожиданиям.
* Они подвержены риску психического и физического здоровья.
* Им не хватает хороших наставников, образцов для подражания и героев.
* У них возникает соблазн начать нездоровые привычки.
* Они подвергаются насилию в интернете.
* Они сталкиваются с издевательствами - онлайн и оффлайн.
* Они могут участвовать в рискованной сексуальной активности.

**1. Проблемы с принятием тела**

Во время перехода от детства к взрослой жизни, когда их тела принимают новые формы и размеры, подростки изо всех сил пытаются смириться со своими телами и чувствовать себя комфортно в своей собственной коже.

* Расстройства пищевого поведения (включая анорексию, булимию, переедание и т. д.) Обычно начинаются непосредственно перед и во время подросткового периода, и 95% людей с расстройствами пищевого поведения находятся в возрасте от 12 до 25 лет.
* Расстройства пищевого поведения могут повлиять на здоровье, настроение, отношения и повседневную деятельность подростка.
* Расстройства пищевого поведения поражают женщин больше, чем мужчин, но все больше молодых парней более склонны к так называемой мышечной дисморфии, где они становятся нездорово одержимыми ростом и большей мускулатурой.
* Даже если неудовлетворенность своим телом не заставляет их чрезмерно тренироваться или заболевать, постоянное и всепроникающее чувство, что их тела "неправильны", может иметь много длительных негативных последствий для их жизни.

**2. Неудовлетворенная потребность в общности и идентичности**

Многие подростки пытаются найти место в обществе, хотят, чтобы их признали сверстники. Это одна из самых важных задач их жизни на данном этапе, и они сталкиваются с большим количеством беспокойства и неуверенности.

Когда подростки понимают, что они не вписываются и не принадлежат к какому-то важному для них месту, это может привести к ощущению изоляции, разобщенности и депрессии. Телевизионные шоу, ориентированные на подростков, устанавливают для них нормы поведения такие как издевательства, ранний секс, агрессивное и жестокое поведение и нарушение правил. Или же вы крутые, только если вы владеете всеми брендами. Чувство непринадлежности распространено и затрагивает все аспекты жизни подростка.

Подростки хотят чувствовать, что они принадлежат к сообществу, но многим подросткам трудно найти признание.

**3. Стресс**

Стресс возрастает в школе и по мере взросления возрастает количество дел, которые необходимо выполнить. Учёба, домашние дела, внеклассные мероприятия, занятия спортом... На социальном фронте открывается новый заманчивый горизонт - знакомства, вечеринки и общение с друзьями. Между тем их постоянно отвлекают электронные СМИ. Подросток, научившийся совмещать все эти ожидания, находится под большим стрессом.

Подросток неожиданно должен вести себя как взрослый. От него ожидается, что он будет самостоятельно управляться со своими делами, принимать правильные решения, а также управлять своими финансами. Хотя большинство родителей жалуются на грязные спальни, неопрятные полки и шкафы, вонючие носки, недостающие вещи... но подумайте, где взять на всё это время !? Подростки просто не успевают сделать все это, и давление делает их более склонными к беспокойству и депрессии.

**4. Социальное давление**

Часто родители живут через своих детей и ожидают, что их дети достигнут всего, чего они хотели, но не имели. Ожидание, что подросток получит хорошие оценки, заведёт хороших друзей, преуспеет во внеклассных мероприятиях и будет вести себя хорошо, ответственно - это большое давление. К этому добавляется давление со стороны сверстников. Чтобы быть принятыми среди сверстников и стать "популярными", подростки чувствуют необходимость соответствовать определенным вкусам, поведению и внешнему виду.

Когда все окружающие подростка люди пытаются придать ему / ей другую форму, давление нарастает. Родители, учителя, старшие родственники, братья и сестры, друзья, одноклассники и социальные группы играют свою роль и тянут подростка в разные стороны.

Попытка соответствовать академическим и социальным ожиданиям наносит ущерб физическому и психическому здоровью подростков.

**5. Вопросы психического и физического здоровья**

Все это влияет на здоровье подростка:

* **Плохое питание.** Пищевые привычки подростков бедны и не контролируются.
* **Недостаток сна.** В попытке всё успеть сделать подросток жертвует сном. Им требуется около девяти часов сна, но в среднем подростки получают примерно семь часов. Это означает, что каждый день они испытывают дефицит сна.
* **Депрессия и беспокойство.** Гормональные изменения, добавленные к хаосу и напряжению планирования, расстановке приоритетов, достижению и удовлетворению ожиданий, подвергают подростка значительному эмоциональному давлению. Это отражается на перепаде настроения, агрессии, депрессии, тревоге, а иногда даже полном расстройстве.

Психическое и физическое здоровье связаны между собой. Если ваш подросток физически не здоров, это повлияет на его психологию, и наоборот.

**6. Отсутствие позитивных ролевых моделей и героев**

Часто самые хулиганистые дети считаются самыми завидными и популярными. Средства массовой информации прославляют этих людей, а плохое поведение приветствуется в кино, спорте и музыке. Куда бы они ни пошли, наши дети питаются паршивыми образцами для подражания и впитывают развратные ценности тех "героев", изображаемых в средствах массовой информации.

**7. Наркотики и алкоголь**

33,2% старшеклассников в России сообщили, что употребляли алкоголь в течение последнего месяца.

В 2017 году в старших классах средней школы 5,9% подростков в США ежедневно употребляли марихуану.

В 2017 году ежегодное исследование употребления наркотиков и алкоголя среди подростков показало, что почти 40% всех опрошенных 11-х классов употребляли какие-то запрещенные наркотики в прошлом году, а 55,7% употребляли алкоголь.

И алкоголь, и марихуана могут повредить развивающийся мозг подростка. Очень важно поговорить с ними, чтобы узнать, что происходит в их школе и в группе сверстников, выяснить, с чем они сталкиваются, и рассказать своему ребенку об опасностях.

**8. Насилие на экране и нездоровые социальные сети**

Ответственное использование Facebook, Instagram, Twitter, Вконтакте и других социальных платформ может быть отличным способом для подростков соединиться с миром, но при безответственном использовании появляются проблемы. Жестокие видеоигры способствуют агрессии и насилию. Выход в интернет подвергает подростка к встрече с плохим характером других людей, нездоровыми изображениями, порно, насилию и др. Независимо от того, что вы делаете, нет способа полностью защитить их. Родители должны знать, что делают дети в Интернете, и учить их безопасному взаимодействию с Интернетом.

**9. Запугивание**

Приблизительно 30% подростков в России страдают от издевательств - либо в качестве жертвы, либо в качестве агрессора. Каждый третий студент говорит, что в школе издевались над ним, но теперь и онлайн-издевательства тоже происходят. Буллинг и троллинг сейчас очень распространены в подростковой среде. Способствуют этому множество факторов, но главный из них – взрослые. Их недопустимые модели поведения и агрессивные герои фильмов. С 90 х годов насилие стало модным и считается нормой во многих субкультурах. Многие не знают, что издевательства могут быть прямыми или косвенными, включая сплетни и распространение слухов. Многие дети даже не знают, что такое киберзапугивание, или полностью не осознают потенциально разрушительный эффект их поведения в Виртуальном мире..

**10. Рискованная сексуальная активность**

По данным Национального центра статистики здравоохранения, более половины подростков в России занимаются сексом к 18 годам. Хотя в последние годы отмечается снижение подростковой беременности, это не обязательно означает, что они пользуются защитой. : Ежегодно из 20 миллионов новых диагнозов ЗППП более половины страдают люди от 15 до 24 лет.

Несмотря на факты, большинство родителей не считают своих детей сексуально активными. Опять же, очень важно поговорить со своими детьми о сексе, даже если вы не думаете, что они им занимаются.

В 90е годы произошла сексуальная революция в нашей стране. Её итог – растление молодежи, рост проституции и восприятие этой древнейшей профессии как символ благополучия и достатка для небогатых девушек.

Пропагандируется много пошлости, которая входит в нормальный быт как новая норма жизни.

Все это влияет на неокрепшую детскую психику, нанося непоправимый вред морали и здоровью подрастающего поколения.

**Помощь подросткам в решении проблем, с которыми они сталкиваются**

Подростки сегодня вынуждены жить на очень поверхностном уровне, на краю общества, без какого-либо принятия и очень небольшого положительного подтверждения. Ожидается, что они узнают, как правильно жить из Интернета и телевидения, где уделяется мало внимания моральной ценности или личному совершенству.

**В 2016 году уровень самоубийств среди детей в возрасте от 15 до 24 лет составил 13,15%.**

**Что могут сделать родители, чтобы помочь своим подросткам?**

**Нам нужен сдвиг в парадигме того, кто наши подростки, и более четкое представление о нашей роли как родителей.**

* Нам нужно искать способы помочь подросткам, улучшить наши родительские навыки, прекратить жаловаться и взять на себя ответственность за наших подростков прямо сейчас.
* Мы не можем игнорировать наши родительские обязанности. Даже если они в подростковом возрасте, они все еще нуждаются в нас, так же, как и когда они были маленькими. Сотовые телефоны, компьютеры и другие гаджеты, с которыми они проводят время, не могут дать им необходимое воспитание.
* Обеспечьте здоровую и полноценную еду всякий раз, когда вы ее упаковываете или кладете на стол.
* Создайте линии связи, которые настолько сильны, что ваши дети всегда будут знать, что они для вас как союзники, а не враги. Общайтесь положительно.
* Обсудите и установите правила для работы по дому, выполнения домашних заданий, знакомства, секса и употребления наркотиков и алкоголя. Продолжайте говорить обо всех этих проблемах.
* Дайте им знать, что у вас не всегда есть ответы на все вопросы, и вы не всегда правы. Слушайте их мнения и предлагайте помощь, когда это необходимо.
* Будьте достаточно умны, чтобы благодарить, ценить и любить их при любом удобном случае.
* Убедитесь, что ваша политика помогает, а не вредит.
* Будьте готовы выслушать их точку зрения. Ободряющее и поддерживающее отношение имеет большое значение.
* Страх неудачи является одной из главных причин стресса, поэтому помогите им справиться со своей тревогой и повысить самооценку.
* Обращайте внимание на признаки стресса, беспокойства, недостатка концентрации, плохих привычек питания, нарушения сна и резкого падения интереса к социальной деятельности и немедленно устраняйте их.
* Если у вашего подростка есть признаки тревоги или депрессии, немедленно обратитесь за помощью.
* Самое главное, дайте им знать, что вы о них заботитесь!

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 10-11 ЛЕТ**

В возрасте 10-11 лет дети переходят в подростковый период. Этот момент очень важен, он повлияет на всю дальнейшую жизнь ребёнка. Однако сейчас у него могут возникнуть многие трудности.
Дело в том, что многих возрастных особенностей детей этого возраста родители не понимают.

Руганью и недовольством родители только лишь усугубляют ситуацию. Нужно понимать, что для подростка это трудное время. Он осознаёт перемены в собственной жизни, видит, что теперь взрослеет. Ему необходима поддержка взрослых, он активно её ищет. Поэтому старайтесь проводить с детьми больше времени, доверительно общайтесь, разговаривайте. Тогда вы станете надёжной опорой в то время, когда мир вокруг для ваших детей буквально меняется.

Детство закончилось навсегда.

Возраст 10-11 лет психологи называют концом детства. Это связанно не только с переходом в разряд подростков. Меняется очень многое, в том числе мнение ребёнка о себе. Он уже несколько лет посещает школу. За это время стал гораздо опытнее, многому научился, многое понимает. Конечно, перед нами все ещё ребёнок, который любит игры, общение с друзьями, а его планы на будущее часто меняются.

У этого возраста присутствуют некоторые особенности, которые стоит понимать родителям. Их можно охарактеризовать следующим образом:

* подросток сам понимает, что взрослеет, осознает свой новый статус;
* поведение нормализуется, он готов к диалогу с родителями;
* среди взрослых выделяет тех, кто пользуется авторитетом;
* обращается к родителям за помощью.

Сейчас большинство детей признаёт авторитет старших и тянется к ним. В этом возрасте им не терпится вступить в новый для них мир взрослых, так что общение со взрослыми приносит большое удовольствие. Опять появляется желание заслужить похвалу, поощрение от родственников, учителей.

* [Психологические особенности](https://rebenkoved.ru/psihologiya/vozrastnye-osobennosti-detej-10-11-let.html#i-2) тенейджеров

Взросление — процесс не простой. В этом возрасте дети часто начинают вести себя не совсем так, как ожидают родители. Это вызывает массу вопросов, ссор и скандалов. Лучше всего вспомните себя в этом возрасте, а потом попытайтесь понять особенности поведения вашего ребёнка. Некоторые из них можно с гордостью назвать положительными, а другие — отрицательные — хочется скорее исправить. Родителям нужно проявить терпение, ведь 10 лет — тоже непростой возраст.

Позитивные проявления

Сюда можно отнести:

* повышение самостоятельности, рост чувства ответственности;
* расширение круга интересов;
* появление планов на будущее.

Для того, чтобы подросток мог полностью раскрыть позитивные качества своего возраста, необходимо нормальное воспитание. Если не уделять ему внимания, не воспитывать, то позитивных сторон можно и не дождаться.

Данные проявления указывают на совершенствование психического развития у подростков. Главное, чтобы переход к подростковому возрасту был плавным. Для этого необходимо постепенно увеличивать нагрузку: больше ответственности, больше возможностей, достаточно общения с детьми и взрослыми.

Негативные проявления

Дети уже вполне всё понимают, но не всегда могут реагировать адекватно на происходящее. Конечно, черты детского поведения пока ещё остаются. Опять же, если не будет правильного воспитания, то негативные проявления возраста будут преобладать. Сюда относятся:

* частые смены настроения;
* огромное желание отказаться от своего детства, всего связанного с ним;
* протесты против запретов.

Смены поведения бывают очень бурными. Сначала всё идёт хорошо, но потом родители что-то не разрешили, за что-то отругали. Поведение меняется, ребёнок может стать агрессивным, плаксивым, раздражительным. Тут, к сожалению, мало что можно посоветовать, это особенности возраста. Родителям нужно разработать оптимальную «систему отказов». Возможно, стоит не просто говорить «нет», а объяснять причину, разговаривать. Не думайте, что в 10-11 лет ребята ещё ничего не понимают. Они многое замечают, видят и знают о жизни своей семьи.

Общие проблемы всех подростков

Все дети разные, но в данном возрасте проблемы у них одни и те же. Все проходят через взросление физическое и психологическое. У всех в тот или иной момент могут возникнуть следующие проблемы:

* высокий уровень тревожности, неуверенности в себе;
* мальчиков беспокоит, что они медленно растут;
* девочки начинают волноваться из-за внешности, лишнего веса;
* начинается гормональная активность, детей начинают заботить темы сексуальности, личной жизни;
* начинается пора первых влюблённостей;
* хочется как можно больше свободы и независимости;
* родителей и взрослых уважают, но стараются больше времени проводить со сверстниками.

Потребуется время, чтобы они пришли в согласие с собой. Не стоит сильно нервничать, такие проблемы были и будут у всех подростков. Главное, что родители могут помочь детям облегчить ситуацию.

* [**А**](https://rebenkoved.ru/psihologiya/vozrastnye-osobennosti-detej-10-11-let.html#i-4) что родители?

С высоты своего опыта каждая мама может сказать дочке, что для 11 лет её рост и вес нормальные, а если нет — впереди ещё много лет, чтобы это исправить. Первая влюбленность часто вызывает смех у взрослых. Проблемы в школе не кажутся родителям такими уж важными. Это большая ошибка — так легкомысленно относиться к тому, что сильно беспокоит детей. От вас не всегда ждут совета, но поговорить, довериться — бесценно.

Лучше всего ещё до этого возраста попытаться выстроить доверительные отношения с ребёнком. Тогда он не побоится прийти к вам в трудный момент. Смеяться или ругать, называть детские проблемы глупостями не стоит. Это лишь уверит ребёнка в том, что вы — взрослый и мудрый — не можете его понять. Соответственно не можете и помочь, и за помощью он будет обращаться к кому-то другому.

Несколько советов для родителей подростков

Чтобы помочь своим детям, в первую очередь нужно понимать психологические особенности возраста. Без этого ничего не получится. Пусть вам кажется, что ваш сын или дочь развиваются не так быстро, как должны, мало читают, не слишком внимательны или увлекаются откровенной ерундой. Отбросьте свои мысли и попытайтесь вспомнить себя в этом возрасте:

* что для вас было важно;
* как реагировали родители на ваши проблемы;
* к кому вы шли за советом.

Можно предложить родителям несколько простых советов по воспитанию и общению в этот период:

* говорите с ребёнком, даже если тема не самая простая или деликатная;
* больше рассказывайте о себе в его возрасте;
* не стесняйтесь говорить с детьми, общайтесь открыто;
* занижать перед ребёнком значимость его проблемы — ошибка;
* не показывайте им свою любовь, но говорите комплименты;
* внимательно следите за изменениями характера ребёнка.

Так вы поможете ребёнку гораздо больше, чем если будете осуждать, высмеивать или ругать его.

10 лет – Волшебный возраст

Для начала стоит рассказать немного общей информации о возрасте 10 лет, чтобы иметь более четкое представление о нем.
Этот период находится на грани между младшим школьным возрастом и подростковым.
*И все противоречия, возникающие как при воспитании ребенка, так и в нем самом, на мой взгляд, идут именно от неопределенности этого возраста. Кто же он – ребенок или уже подросток?*
На самом деле, 10 летний ребенок еще и не подросток, но уже точно не малыш... Также это переход от «кризиса 7 лет» к «кризису 11-12 лет», который является началом подросткового кризиса (по Л. Выготскому, известному советскому психологу).
*Именно возраст 10ти лет большинство психологов называют «концом детства».*

Это связано и с началом перехода в подростковый период, и еще с рядом изменений, происходящих в жизни ребенка, таких как:

* Осознание своего взросления самим ребенком – он перестает воспринимать себя маленьким.
* Выделение авторитета среди взрослых, но необязательно близких, и скорее всего, этим авторитетом станут не родители
* Появление желания поощрения, похвалы со стороны взрослых и особенно авторитетов
* Поведенческая нестабильность – на похожие ситуации ребёнок реагирует по-разному.

Психологические особенности развития ребенка к 10 годам

Ребенок в этом возрасте активно изменяется. Десятилетка часто сам не понимает, что с ним происходит, бывает вспыльчив и раздражителен. Его поведение вызывает непонимание и множество вопросов со стороны родителей. Ведь он еще не подросток, и всем известный «подростковый кризис» пока точно не наступил. *Интересно, что, проходя определённый этап взросления, человек вскоре забывает о том, с какими трудностями сталкивался в этом возрасте, что было для него важно. Именно поэтому часто родители не могут понять своих детей.*

Изменения в поведении ребенка 10 лет, которые порадуют родителей

* Появляется чувство ответственности
* Ребенок становится самостоятельнее
* Он начинает думать о будущем, строить планы, пусть и не слишком определенные
* Расширение круг интересов, хобби

Изменения в поведении, с которыми нужно научиться справляться

* «Бунтарское» настроение, бурные протесты против каких-либо запретов/просьб, которые ребенок не хочет выполнять
* Частые перемены настроения, переход «из крайности в крайность»
* Вспыльчивость, раздражительность, иногда выливающаяся в агрессию, при этом неуверенность в себе и комплексы чаще всего из-за физиологических трансформаций
* Желание свободы, иногда доходящее до абсурда и явно выходящее за рамки допустимого
* В этом возрасте так же происходит вспышка паранормальных способностей человека. Дети очень часто рассказывают о своих путешествиях во снах, где они путешествуют по различным астральным мирам. Иногда происходит параллельное существование в мирах. Всё чаще на своих консультациях я слышу, что подростки ложатся спать в этой реальности, а просыпаются во сне в другой. А это огромная нагрузка на психику современного подростка, абсолютно лишенного теософского мышления и духовной культуры. Очень часто с этими проблемами родители отводят детей к психиатру, где происходит уничтожение истинных талантов и гениев.

Физиологические особенности развития ребенка 10 лет

* В физиологии ребенка в таком возрасте также происходит ряд перемен. Развитие происходит неравномерно – рост увеличивается, а сердечно-сосудистая система еще не работает в полной мере и не развита настолько хорошо. То есть некоторые дети могут быстро утомляться.
* Повышается подвижность, координация, скорость реакции.
* Нормализуются обменные процессы и активизируется гормональная система.
* Начинается период полового созревания, который несет за собой выявление половых различий в формах тела, его размерах.

***10 лет – возраст, в котором дети постепенно становятся подростками - одни раньше, другие позже, но тело, мышление и ощущения себя у ребенка меняется****.* Ему сейчас без поддержки не обойтись. Успокойте свое чадо и самое главное, не смейтесь над ним – иначе он останется с подростковыми комплексами чуть ли не навсегда, ведь именно **с полученными в этом возрасте травмами самооценки справляться тяжелее всего.**

**Воспитание детей 10 лет – общее и различия.**

 Несмотря на то, что в наше время не делаю больших различий в воспитании мальчиков и девочке, они есть.

**Воспитание мальчика 10 лет**

*Мальчики часто начинают беспокоиться, что слишком медленно растут – сейчас девочки могут перегонять их в росте.*

Мальчикам в таком возрасте очень важно самоутвердиться в глазах сверстников. Им хочется выглядеть «классными». К сожалению, хорошо учиться – не значить быт «крутым», и тут могут начаться проблемы. Бывает, что мальчик для того, чтобы добиться уважения ровесников начинает употреблять нецензурную лексику, совершать странные или опасные поступки, или даже курить (!!!).
Здесь важно объяснить ребенку, что таким способом авторитета не добиться. Если и получиться получить внимание и «уважение» ребят, но не на долго. А потом будут требования новых «подвигов», которые ни к чему хорошему явно не приведут.
*Нужно донести, что не всегда стоит выполнять то, что от тебя требует общество и не пытаться выделиться лихим поведением.* Если ребёнок стремиться стать лидером в коллективе, используя подобные способы, можно пройти  консультации психолога, где ему объяснят, кто такой настоящий лидер и как им стать. Для мальчиков этого возраста важен пример и уважение пап. Поэтому папам важно давать достаточно внимания сыновьям и живыми примерами показывать, что значит быть мужчиной – совершать поступки, достойные уважения.
Важно рассказать мальчику о том, как принимать самостоятельные решения. Конечно, 10 лет – детский возраст, но рассказывать и показывать, что значить брать на себя ответственность за решения, поступки и их последствия- стоит.
Мальчику стоит стараться предоставлять больше самостоятельности, чтобы он учился принимать решения сам, воспитывать в нем внутренний стержень.

**Воспитание девочки 10 лет**

*У девочек процесс развития (в том числе и полового созревания) происходит год-два раньше, чем у мальчиков, и они часто начинают переживать из-за внешности, лишнего веса, если он есть.*

Из-за того, что половое созревание кроме той самой взрослости несет еще и ряд возможных гормональных нарушений, нередко ребенок негативно воспринимает все происходящие с ним метаморфозы.
Нужно понять и научиться принимать изменения в себе.
Они очень бурно реагируют на свои внешние изменения, многие расстраиваются из-за этого, некоторые вообще не понимают, что с ними происходит и почему их тело меняется. И почему меняется характер, а такое часто случается.
Важно, чтобы мама поддержала дочь.
Родителям, особенно мамам, очень важно в такое время быть рядом с ними. Объяснить – все, что происходит с внешностью, что каждая девочка проходила это и что мама ее понимает, как никто другой.
Девочкам важно научиться понимать свои эмоции и говорить о них.
Так уж вышло, что по своей природе девочки более эмоциональны, а в 10 это проявляется больше, чем до этого. У них могут появиться частые смены настроения, бурные реакции на оценку своей внешности или своих поступков окружающими. Родителям нужно учить дочерей понимать и принимать эмоции, правильно из выражать. Для этого есть тренинги *по эмоциям*, где научат этому важному навыку.
Для девочки важна оценка окружающих.
Здорово, когда о ней заботятся, хвалят, особенно ее качества, а не только поступки больше о ней заботиться, защищают. У нее развивается чувство собственного достоинства.
А если постоянно критиковать дочь, то она будут думать, что любовь надо заслужить, не будет пытаться этого делать.
*Не обязательно становиться хорошей для всех, чтобы быть любимой.*

**5 советов – как воспитывать ребенка 10 лет**

Одного уникального и подходящего на все случаи жизни совета, как воспитывать десятилетнего ребенка, нет – все познается методом проб и ошибок. Но есть 5 основных советов:

* Учитывайте мнение ребенка
Принимая решение, спросите, «а что ты думаешь, как лучше поступить?» В этом возрасте у ребенка формируются свои взгляды на большинство вещей в этом мире. Если их игнорировать или отвергать, ребенок может замкнуться в себе, а возможно - будет яро протестовать и доказывать свою правоту.
* Общайтесь с ребенком мягче
Не используйте каких бы то ни было жестких, резких и категоричных фраз по типу «как я сказал, так и будет», «ты обязан», «ничего не хочу слышать». Это вызовет лишь сопротивление. Если вам что-то не нравится, поговорите с ребенком, аргументируя свою точку зрения и будьте готовы выслушать его.
* Не сравнивайте ни с кем
Примите таким, каков он есть. Не критикуйте его как личность, его внешность, не смейтесь. Ребенок должен чувствовать себя любимым при любых обстоятельствах.
* Разговаривайте с ним как можно больше
На абсолютно различные темы. И о чем-то личном, и просто о том, что расширит его кругозор и понимание мира. Ребенку важно знать, что он может поговорить о чем-то сокровенном и что ему не будут устраивать допрос с пристрастием.
* Дайте ему немного свободы, но при этом обозначьте рамки ответственности
Ребенок хочет побыть взрослым – пожалуйста. Не надо запрещать, просто покажите, что это несет за собой большую ответственность. Покажите, что вы не сомневаетесь в нем и поддерживайте его инициативность и самостоятельность.

Советы психологов для родителей

* Интересуйтесь тем, чем увлекается ваш ребенок, старайтесь проводить с ним больше времени. Как именно проводить досуг – расскажем ниже
* Развивайте в ребенке уверенность в себе. Это качество будет верным помощником в жизни.
* Не ругайте, а направляйте, объясняйте.
* Не наказывайте, а разбирайтесь вместе в случившемся, выясняйте мотивы тех или иных поступков
* Никакого авторитаризма! Только сотрудничество
* Не унижайте ребенка, а поддерживайте его. Дайте ему чувствовать в вас опору.

Частая проблема подросткового возраста в том, что дети и родители не понимают друг друга, отдаляются. Именно сейчас, когда ваше чадо только начитает взрослеть, закладывается фундамент здоровых хороших отношений. Это решает много проблем, которые могут возникнуть в будущем!
*Построить доверительные отношения с 10 летним ребенком гораздо проще, чем потом добиться доверием и понимания от подростка!*

Общий досуг родителей с ребенком 10 лет

Время, которое вы проводите вместе, позволяет родителям и ребенку сблизиться, сплотиться. Оно дарит массу положительных эмоций и способствует большему взаимопониманию. Если вы хотите стать друзьями со своим ребенком, без совместного времяпрепровождения никуда.

* Пикник
На мой взгляд, эта идея всегда отличная! Весело, по-домашнему, а если к пикнику добавить поход и увлекательные игры, то станет еще интереснее!
* Хобби
Если у вас нет семейного хобби, то займитесь тем, чем увлекается ваш ребенок – так вы станете еще ближе, он будет рад тому, что родителям не только не все равно, чем он занимается, так они еще и поддерживают его!
* Посмотрите вместе фильм
Домашний кинотеатр – почему бы и нет? Перед самим просмотром можно еще и вместе приготовить всякие вкусняшки... Можно и в кинотеатр сходить, но дома уютнее)
* Сойдите с ума вместе
Как бы абсурдно это ни звучало… Попрыгать на кровати, подраться подушками… Признавайтесь, сами же этого хотите – в каждом даже самом серьезном взрослом живет маленький ребенок!
* Посетите какое-либо мероприятие
Например, выставку, концерт – всё что угодно. Главное, чтобы было интересно и вам и ребёнку.

Помните о том, что дети прекрасно понимают, что у взрослых свои дела. Но проводить вместе время важно и нужно. Причем не надо в этот момент отвечать на телефонные звонки!
*Дайте ребенку 2 часа в неделю Вашего времени и внимания, чтобы почувствовать, что он – самый важный в вашей жизни!*
Ведь так оно и есть, правда?

Какие занятия стоит посетить с 10 летним ребенком?

Сейчас ребенок становится более осознанным. Для него важно развить:

* Уверенность в себе и адекватную самооценку
* Научить его понимать свои эмоции и эмоции других людей
* Объяснить, как правильно общаться с людьми, сроить отношения и заводить друзей, решать конфликты.

Также сейчас просыпается интерес к выбору профессии – можно сыграть в игру *«Калейдоскоп профессий»* и узнать самые востребованные и появляющиеся профессии – в таком возрасте для ребенка это самое то!

Подводя итоги…

Фраза, которую я упоминаю постоянно – любите своих детей. Такими, какие они и есть. И помогайте им развиваться и становиться лучше.
Ничего нового и сверхъестественного я не открываю, а лишь говорю о том, о чем почему-то многие забывают или на что просто не обращают должного внимания.
*Общайтесь со своим ребенком открыто, рассказывайте о том, какими в его возрасте были вы – доверие в отношениях и ваша любовь так много значат для него!*
Следите за тем, как меняется ребенок, его характер, ценности и поддерживайте, направляйте его энергию в нужное русло. И все будет хорошо.
10-11 лет – важное время в жизни каждого ребенка, от того, как пройдет этот период, зависит то, каким он будет в подростковом возрасте.
Не упустите момент и будьте счастливы!

Гормональные изменения у девочек в 10 лет

Примерно с 10 лет у девочек берет начало период полового формирования, в момент которого происходит физическое и половое развитие девочки. Уже к 18-20 годам девушка полностью достигает полной половой, физической и социальной зрелости и становиться полностью готовой к осуществлению детородной функции. Как правило, в вначале этого периода гормональные изменения у девочек в 10 лет начинают активную деятельность, влияя на многие изменения в организме подростка.

**Гормональные изменения**

Итак, что касается гормональных изменения у девочек в 10 лет, то в этот период наблюдаются заметные изменения в функционировании организма. Так, например, яичники девочек в перебутантный период (это период, первая фаза которого начинается с 10-13 лет и обусловлена формирование суточной цикличности и увеличением выработки в яичниках эстрогенов) при постоянном режиме направлены на выделение в небольшом количестве гормона эстрогена, продукция которого регулируется при помощи гипоталамуса (часть головного мозга). Это происходит по системе «обратная связь» и позволяет обеспечить поддержку концентрации гормона на определенном и постоянном уровне. Но в момент перестройки организма и периода полового созревания меняются «настройки» гипоталамуса и в связи с этим наблюдаются существенное возрастание синтеза эстрогена яичниками, что ведет к повышенной концентрации данного гормона в крови. В связи с этим процессом у некоторых девочек может, заметно прибавившись, измениться общая масса тела.

Также в этот период гормональные изменения происходят не только на уровне повышения количества эстрогенов, что циркулируют в кровотоке, но и со временем происходит изменение количества выработки прогестерона, который синтезируется яичниками в момент после овуляции. Все эти изменения заметно влияют на большинство систем организма девочки и соответственно приводят к различным физиологическим трансформациям.

Те девочки, которые в 10 лет имеют низкое содержание телесного жира, зачастую отстают от своих сверстниц относительно периода наступления полового созревания. В первую очередь, это обусловлено тем, что количество жира, находящегося в организме девочки напрямую взаимосвязано с продукцией гормонов.

Кстати, гормоны, как правило, ассоциирующиеся с мужским полом - андрогены и в небольших количествах тестостерон, также характерны для организма девочки, вот только присутствуют они в нем в весьма незначительных скоплениях. Эти гормоны выполняют множество многозначительных функций. Так, например, они отвечают за общий рост волос на теле.

Гормональные скачки и повышение их уровня в организме девочки в момент полового формирования могут быть обусловлены разнообразными изменениями эмоционального состояния подростка, например, эмоциональной изменчивостью, частыми изменениями настроения, постоянным чувством беспокойства и тревоги.

**Гормональный всплеск и физические изменения**

На первом этапе полового созревания начинается интенсивный рост яичников и прочих внутренних репродуктивных органов. Продуцируемые эрогенны, в этот момент набирают пика соей активности.

Начинается влияние телесного жира на пубертатные изменения: у девочек плотного телосложения половое созревание наступает значительно раньше, а у худеньких девчонок с низким весом наблюдаются задержки физиологических изменений организма.

В результате повышения уровня гормонов в организме, девочка начинает обретать женственные формы: увеличивается молочная железа, понижается голос, начинают появляться волосы на лобке. Этот процесс называется появлением вторичных половых признаков. После этого идет заметное ускорение роста, которое стимулируется ростом степени половых гормонов, гормона роста и еще одного элемента, что носит название инсулиноподобный фактор роста I. Как раз именно по этой причине в период от 10 до 12 лет, девочки имеют рост намного выше за их сверстников парней, а ведь всему виной активный всплеск гормонов, который сопровождает практически весь период полового созревания девочек.

Во время полового созревания мальчику как никогда необходима помощь родителей. Когда неподготовленный 10-летний ребенок сталкивается с первыми поллюциями, эрекцией, другими гормональными изменениями, он впадает в растерянность. Поэтому беседовать с мальчиком нужно заранее, постепенно «разжевывая» все процессы, которые в скором времени будут происходить в его организме.

При этом следует уяснить, что не каждый мальчик станет обсуждать подобные темы с мамой. В то время как отец, основываясь на собственном опыте взросления, просто и доходчиво расскажет о физических, гормональных и психологических изменениях, свойственных для данного этапа.

**Какова роль гормонов в период полового созревания мальчика?**

В период полового созревания, гипоталамус головного мозга начинает продуцировать гонадолиберин. В организме 10-летнего мальчика этот гормон выбрасывается только в ночное время, когда ребенок крепко [спит](https://vse-pro-detstvo.ru/sovetyi_dlya_mam/rebenok-ploho-spit-nochyu-kak-uluchshit-detskiy-son)**.** Со временем, секреция гонадолиберина налаживается и происходит исключительно в периоды бодрствования. Гормон активизирует процесс выработки сперматозоидов и мужских гормонов. Именно андрогены приводят ко многим изменениям в организме.

Тестостерон вырабатывается в больших объемах и приводит к оволосению тела по мужскому типу, развитию кадыка. Пока гормональная система не стабилизируется, мальчик будет подвержен частым перепадам настроения.

**Общие признаки полового созревания у мальчиков:**

1. Скелет интенсивно растет, развивается. Мальчик становится выше, его мышечная масса увеличивается. Плечи «расходятся» и его фигура приобретает характерные мужские пропорции.
2. Половой член и яички увеличиваются в размерах.
3. В области паха, мошонки, подмышечных впадинах начинают появляться волосы. Со временем волосы появляются на всем теле, лице. Сначала редкие волоски пробиваются в уголках над верхней губой, на щеках. Позднее юношеский пушок оккупирует всю поверхность над верхней губой.
4. У многих мальчиков начинаются проблемы с кожей. Это происходит из-за гормональных «качелей», приводящих к усиленному функционированию сальных и потовых желез. В итоге жирность кожи повышается, поры расширяются, она постоянно лоснится, имеет неухоженный вид. Без должного ухода поверхность тела и лица покрываются угревой [**сыпью**](https://vse-pro-detstvo.ru/zdorove_detey/syip-u-rebenka-prichinyi-simptomyi-lechenie-i-profilaktika-syipi-u-detey), гнойниками, [**прыщами**](https://vse-pro-detstvo.ru/zdorove_detey/pryshhi-u-podrostka-prichiny-simptomy-lechenie-i-profilaktika-akne).
5. Горловые мышцы развиваются, голосовые связки растягиваются, формируется кадык (адамово яблоко). Голос становится более низким, ломается. Устойчивый мужской голос формируется в течение 24 месяцев.
6. Предстательная железа развивается, а гормональные изменения приводят к возникновению ночных поллюций. Это является признаком нормального развития семенных пузырьков.
7. Приступы беспричинной агрессии сменяются затяжной меланхолией. Мальчик становится раздражительным.
8. Просыпается интерес к противоположному полу. Чтобы усилить свою привлекательность, мальчик посещает спортивные секции.
9. Посещая интеллектуальные кружки, стремится отличиться, занять свое место в социуме.

Наличие перечисленных признаков говорит о том, что ребенок вступил в новый этап своего развития. Из-за гормональных всплесков психо-эмоциональное состояние мальчика нестабильно. Не получив поддержки и понимания со стороны близких, он начинает грубить, замыкается в себе.

Многие родители списывают подобное поведение на начало [**переходного возраста**](https://vse-pro-detstvo.ru/sovetyi_dlya_mam/perehodnyiy-vozrast-i-krizis-u-rebenka-chto-delat-roditelyam) и пускают ситуацию на самотек. Это роковая ошибка, ведь ощутив свою ненужность, мальчик ищет поддержку среди сверстников, причем не всегда положительных.

Именно в период полового созревания, сами себе предоставленные дети пробуют алкоголь, сигареты или наркотики. Чтобы уберечь своего сына от влияния сомнительных друзей, беседуйте с ним на равных, подарите ему уверенность в своей безоговорочной любви и поддержке.

Сколько часов должен спать ребенок 10 лет? В среднем, для полноценного отдыха и нормальной работоспособности, детям в этом возрасте необходимо спать не менее 9-10 часов в сутки. Большая часть этого времени приходится на ночной сон, дневной сон у детей обычно отсутствует или возникает эпизодически при повышенных нагрузках или сбоях в длительности ночного сна – ранних подъемах и поздних засыпаниях.

**Нарушение сна у ребенка 10 лет.**

Обычно в этом возрасте у нормальных здоровых детей проблем со сном нет. Поэтому, если ребенок 10 лет плохо засыпает, его сон беспокойный или прерывистый, он длительно не может уснуть – первое, что нужно проверять – нервную систему. Обычно при чрезмерном возбуждении нервной системы ребенку сложно успокоиться даже перед сном, отсюда и расстройства сна. Первое, что нужно в таком случае – запрет на все планшеты, компьютеры  игры, телевизоры. Не стоит перед сном выяснять отношения и скандалить, это приведет к проблемам здоровья и сна. Почему ребенок плохо спит?

Лишить сна детей могут проблемы в школе или отношения со сверстниками, стоит мягко и деликатно выяснить проблему и устранить ее, чтобы нервы ребенка пришли в норму. Если ребенок 10 лет постоянно просыпается ночью, стоит выяснить причины подобного – это могут быть боли, зуд от наличия глистов, невроз. Помочь в выяснении причин могут наблюдение за сном ребенка, его жалобы и данные анализов и обследований. Плохо спать могут дети в условиях шума в комнате, духоты и сухости воздуха. При повышенной эмоциональности и возбудимости ребенка сон его может быть поверхностным и чувствительным.

Как бороться с бессонницей?

Если ребенок плохо спит в 10 лет, нужно выяснить у врача путь для нормализации сна. Прежде всего, это могут быть травяные чаи и настои, обладающие успокоительным, седативным, спазмолитическим эффектами. К ним относят чай с мятой, липовым цветом, отвар валерианы или пустырника. Помочь расслабиться помогут теплый душ или ванна с морской солью, хвойным экстрактом. настроиться на сон помогает чтение книг, беседы с родителями, прослушивание спокойной музыки. Помочь лучше спать поможет прогулка перед сномв парковой зоне. Помочь крепкому сну может стакан теплого молока с ложечкой меда.
Источник: <https://detstrana.ru/article/deti-3-7/zdorove/son-rebenka-v-10-let/>

Существует определенная дилемма: как сделать так, чтобы ребенок успешно осваивал школьную программу, при том, что:

* Очень сильно изменились программы — даже по русскому, математике  и чтению.
* Очень сильно изменился исходный уровень знаний детей-первоклассников –  многие школы ждут детей, уже умеющих читать, писать, считать, говорить на иностранном языке.
* Преподавание иностранного языка начинается с 1-2 класса, программы рассчитаны на то, что осваивать их ребенку будет помогать взрослый, но большинство из нас начинали изучение языка с 4-5 класса.
* В России резко увеличилось количество неработающих мам, которые готовы все свое время посвятить ребенку, который стал школьником, в результате чего снизился уровень самостоятельности детей. Никто не ходит с ключом на шее и не разогревает сам себе обед.

 эти изменения:

* неудобны для родителей, так как делают их напрямую ответственными за успешность детей в обучении.
* В долгосрочной перспективе очень неблагоприятно влияют на отношения между детьми и родителями.
* Уменьшение самостоятельности в учебе в начальной школе замедляет волевое  созревание детей, снижает мотивацию к обучению вплоть до полного нежелания учиться и невозможности это делать самостоятельно — без родительских понуканий и сидения мамы рядом.

***Сейчас  на первых родительских собраниях  в первом классе учителя напрямую предупреждают родителей, что теперь им придется учиться вместе с детьми****.*

Учителя, по умолчанию, предполагают, что вы всю начальную школу будете отвечать за качество и количество приготовления домашних заданий. *Если раньше задача учителя была – научить, то сейчас задача учителя – дать задание, а задача родителей (предположительно) — эти задания выполнить.*

По иностранному языку программы вообще составлены так, что ребенок их в принципе не может сделать без взрослого. Грубо: «Не понял – сам дурак. Я объясняю материал, а если ребенок не понял – то либо идите на дополнительные занятия, либо объяснят родители». ***К такой ситуации нужно быть готовыми***.

Значит, родители должны сесть и делать уроки с первоклассником, второклассником, третьеклассником, четвероклассником. Но сейчас созревание наступает довольно рано, и уже в 9-10 лет можно наблюдать всю симптоматику подросткового возраста. К 5-6 классу эта возможность – сидеть и делать уроки вместе с ребенком – у вас пропадет. Эта ситуация станет невозможной, а за четыре года ребенок привыкнет, что за уроки отвечает мама*,****и сам он эту ответственность взять не может и не умеет*.**

Вы можете ценой потери отношений продолжать его заставлять лет до 14-15, пока сил хватит. Конфликт будет отложен на несколько лет, а ребенок будет по-прежнему не в состоянии отвечать за свои задания. В 14-15 лет протест будет уже очень яркий — и с разрывом отношений.

Есть такие показатели, что дети, которые были чуть ли не отличниками  в начальной школе, потому что за них все делали мама и папа, в средней школе резко снижают учебу, потому что помощь принимать уже не готовы, а умения и навыков учиться – нет.

***Эта система, навязываемая многими педагогами начальной школы, – чтобы ребенок все делал дома идеально, то есть с помощью родителей.***

Если ребенок отстает, то педагог может предъявить родителям претензию: недосматриваете! Только старые опытные педагоги придерживаются классической системы – чтобы ребенок все делал сам, пусть и с ошибками, и сами готовы научить и исправить.

 **«Как у нас дела?»**

**Формирование правильного учебного стереотипа**

***Нужно понять, с каким педагогом вам предстоит иметь дело, какая у него позиция.*** И, в зависимости от жесткости этой позиции, гнуть линию самостоятельности.

***Самое важное, чему можно научить ребенка в начальной школе, — это ответственности, умению работать и возможности воспринимать задание, как свое****.*

Сначала, если вы движетесь в русле формирования самостоятельности учебной, у вас показатели успеваемости будут ниже. Особенно остро формируется несамостоятельность у единственных в семье детей, и здесь нужно быть особенно внимательными.

Ребенок пишет свои первые крючки – и сразу подвергается давлению родителей: «Не туда повел ручку! Ты над нами издеваешься! Ты будешь дворником!». ***Уровень мотивации у ребенка низкий – уровень мотивации у родителей зашкаливает.***

А в школе педагог говорит: «Почему у ребенка не выходит соединение букв?». Не вы приходите к учителю, а он вас заставляет учиться вместе с ребенком. Объяснив материал в школе, он предполагает, что вы регулярно будете заниматься и советоваться, что и как делать. И формируется устойчивая лексическая связка «Как у нас дела?», говорящая о продолжающемся симбиозе матери и ребенка. Потом, классе в 9, ребенок говорит: «А я не знаю, кем я хочу быть», — у него не сложилось ощущение себя в учебе.

Если ребенка все время страховать, он вообще не научится делать что-либо самостоятельно, он знает, что «мама что-нибудь придумает», что в любой ситуации родители найдут выход.

Но у родителей часто существует страх: ***«Не выльется ли приучение к самостоятельности в конфронтацию ребенка с учителем,  с системой?»***

Сначала могут быть отставания, но потом ребенок достигает успехов. Идет первоначальная потеря, но нет этой потери в 4-5 классе. Если  в этом периоде успеваемость искусственных отличников резко падает, то успеваемость таких детей резко возрастает.

***Есть дети, которым все-таки нужно помогать***. Это дети хронически рассеянные, ребенок «не здесь», в своих мыслях (хотя и в рамках нормы).

Таким детям нужно помогать чуть больше. Если у ребенка в принципе есть способности к самоорганизации, их нужно включить. Вопрос с уроками очень простой: либо он возьмет за них ответственность, либо не возьмет.

Картина складывается довольно рано, еще с «подготовки». ***Лучше создать условия для возникновения самостоятельности, и нужно формировать правильный учебный стереотип, связанный с уроками.***

**Школьные персонажи**

**Если педагогов много**

Ребенку проще привыкнуть к одному педагогу, который ведет несколько предметов. Если  преподаватели разные, нужно помочь ребенку сориентироваться, «как зовут какую тетю». Тети  разные, у них есть отчества, а первоклашки с отчеством разбираются с трудом – его сложно запомнить, нелегко произнести.

[**Подробнее**](https://fond.pravmir.ru/causes/tarasova-arina/?utm_source=www.pravmir.ru&utm_medium=site-widget&utm_campaign=fond-single-cause-widget--article-content)

Тут может быть нужен своего рода домашний  тренинг: вырезаем фигурку тети такой-то – она ведет математику, зовут ее так-то.

Стоит также помочь ребенку выучить имена и фамилии одноклассников. Пока ребенок не знает, как зовут одноклассников и педагогов, он чувствует себя некомфортно.

***Ориентируясь на  способности ребенка, помочь запомнить «школьных персонажей» –  детей и взрослых,  – это важная родительская задача.***

**Ежедневные заботы**

**Школьнику нужно помочь организовать процесс обучения**

Если у вас в семье  существуют детские  домашние обязанности, если у вас есть хотя бы какое-то подобие режима или ритма жизни, есть какая-то ежедневная цепочка событий, которая повторяется (примерно в одно время встаем, в одно время ложимся) — ребенку будет проще привыкнуть к школьному ритму.

Домашние обязанности приучают брать на себя ежедневную ответственность. И  тут очень хороши цветы и домашние животные, вынос мусора – то, что необходимо делать регулярно*.*Цветы видимым образом засыхают, коты мяукают и просят пить, а мусорным ведром нельзя пользоваться. Взрослым надо не «спасать» ребенка и не выполнять обязанности вместо него.

***К моменту попадания в школу у ребенка должны быть регулярные обязанности, то, что он делает ежедневно:*** чистит зубы, заправляет кровать, складывает одежду. На этом фоне к домашним обязанностям прибавляются другие ежедневные обязанности — школьные.

**Школьнику полезно**:

1.***Самому уметь  собрать вещи для занятий в секциях  и сложить портфель***. Это нужно начинать делать за год до школы – минимум. У мальчиков  это в целом получается хуже, чем у девочек.

Сначала ребенок будет делать это с вашей помощью, с подсказкой последовательности. Пока ребенок не читает, можно повесить на стенку нарисованный список того, что должно быть в портфеле. Если ребенок забыл что-то, не нужно обязательно его поправлять: пусть он один раз окажется с недостающим предметом, зато сможет это запомнить.

2. Если вы знаете, что ребенок будет все равно забывать что-то дома, можно с ним***проверять портфель.***«Давай проверим, все ли ты собрал. Покажи мне, все ли есть в портфеле».

3.***Знать, где лежит одежда и обувь для школы.***Он должен оценить, чистая это одежда или грязная, грязную убрать в грязное белье. Тут тоже формируется ответственность: нет ничего сложного, посмотреть свою одежду на предмет пятен.

4.***«Детский тайм-менеджмент»:*** не только собрать портфель, но еще собраться вовремя на занятия. Это базовый навык, без которого начало обучения в школе очень сложно. Формировать этот навык, который станет ступенечкой к следующему, также нужно не в 1 классе, а за год перед ним, когда занятия довольно расслабленные и не с самого утра.

5. ***Знать, в какие дни происходит какая подготовка.***Для этого хорошо пользоваться календарями. Можно под днями написать, какие именно в этот день занятия, раскрасив их разными цветами, чтобы ребенок знал, что именно нужно собрать.

***Если вы не успели дать своему ребенку все эти навыки до школы, делайте то же самое в 1 классе*.**

**Как делать уроки**

***Для того чтобы делать уроки, должно быть определенное время***. Нужно дневное расписание: встаем, умываемся, одеваемся — канва дня, и выделенное время – делаем домашнее задание. ***Ребенку проще, когда все ритмично***. Возникает динамический стереотип (по Павлову) – система реакции на время: ребенок заранее готовится перейти к следующему действию.

Такая система проще примерно для 85% детей, которые относятся к категории «ритмичных». Есть 15% безритмовых, с хаотическим временным устроением. Их видно с младенчества, они такими остаются и к школе.

После школы должен быть час покоя (это правило следует соблюдать), а дальше может наступать **время уроков.**

Ребенку ***можно показать расписание папы, мамы в еженедельнике****,****ежедневнике, и потом написать его расписание****,* объясняя, что такое у людей бывает,  и это – атрибут взрослости. Все, что атрибут взрослости, — все предпочтительно.

***Одна из болезней современности – уроки, растянутые на непомерное количество времени.***Это значит, что  люди не сделали простых действий, помогающих и ребенку  и себе.

1.Надо знать, что ребенок не чувствует времени. 6-7 летний ребенок время так, как взрослые, не чувствует, он не знает, сколько прошло.

2.Чем дольше ребенок сидит за уроками, тем ниже у него КПД.

Норма делания уроков для первоклассника:

40 минут – 1 час.

2 класс – 1 час – 1,5 часа

3-4 класс – 1,5 – 2 часа (не 5 часов)

к 5-6 классу эта норма переходит к 2-3 часам,

***но больше 3,5 часов не должно быть потрачено на уроки.***

Если ребенок делает уроки дольше, то его не научили работать, либо он – хронический «тормоз», а их особенно хорошо нужно учить работать. Ребенок не чувствует время, и родители должны помочь ему время почувствовать.

*Адекватный период делания уроков для первоклассника – 20-25 минут, для подготовишки еще меньше – минут 15, для детей истощаемых – может быть еще меньше.*

Но если вы ребенка усаживаете на время большее, чем нужно, вы просто теряете время – и свое, и его. С уроками можно не помогать, но вот с «тайм-менеджментом» все-таки стоит.

***Для того чтобы почувствовать время, есть разные способы помощи ребенку***. Например, разного рода таймеры:

— могут быть песочные часы (не подходят для мечтателей – мечтатели будут смотреть, как сыпется песок);

— могут быть электронные устройства, которые будут пищать через определенное время;

— спортивные часы, в которых имеется секундомер, таймер, запрограммированные сигналы;

—  кухонные таймеры;

— записанный на телефон звук школьного звонка.

***При подготовке домашнего задания нужно составить план его выполнения***. Обычно начинают с того урока, который дается довольно легко. Сначала делаются письменные задания, а потом устные. Начинаете с того, что полегче;  ребенок вырабатывается – перерыв.

***Чтобы ребенок активно работал, нужна смена видов деятельности, переменка:*** прибежал на кухню, выжал с вами сок и его выпил; намазал себе бутерброд; пять раз обежал вокруг стола; сделал несколько упражнений, — *переключился.*

Но***рабочее место ребенка – не на кухне.*** У него должно быть определенное место, а на кухню можно прийти на «переменке». Нужно учить школьника содержать рабочее место в порядке. Хорошая экология учебного места – очень важное дело. Должно оставаться место для игрушек, место для сна, а для занятий место можно организовать даже с 4 лет.

Вы заранее договариваетесь, что если ребенок сделает уроки за отведенный час, то вы потом успеете много всего: почитаете книжку, поиграете в настольную игру, порисуете, что-то смастерите, посмотрите любимый фильм, погуляете, — все, что вам нравится. ***Ребенку должно быть интересно и выгодно сделать уроки за это время.***

***Время делания уроков – предпочтительнее, пока не стемнело***. После школы, отдыха. Не оставлять уроки на после кружков, пока вы не сформируете навык. Чтобы успевать на дополнительные занятия (бассейн, танцы), нужно научиться делать уроки быстро и качественно. Если вы так сделаете, то не будет растягивания на весь остаток дня.

Если вечер безграничен, и уроки можно делать до отбоя, то возникает ситуация «ослика»: он встал, уперся, ничего хорошего не ждет, не ругают сильно – можно и не делать. Обычно дети соображают, что можно не весь день потратить на эту скучную миссию, а есть еще что-то в жизни. Важно, чтобы жизнь не кончалась походом в школу: первая часть дня – занятия, а вторая – уроки до ночи, и ребенок привык, что это все размазано, как манная каша по тарелке, и ничего другого придумать не может. Обычно временные границы и хорошие последствия работают великолепно.

Финальные последствия необходимо менять периодически: настольные игры заменить слушанием сказки или еще чем-то приятным. В графике дня идут сначала уроки, а потом – свободное время, т.е. начинается своя жизнь, и ее с уроками смешивать не надо.

**Уроки с энтузиазмом?**

Что же такое – домашнее задание? Продолжение того, что было в школе или отдельное дело дома?

Психологически – это тренировка навыка: в классе объяснили, а дома сами отработали. Если нет сильной неуспешности, то лучше отнестись к этому как к чему-то, после чего начинается жизнь. Ждать энтузиазма от ребенка не нужно (хотя есть отдельные дети – потенциальные отличники*).*Надо научить относиться к урокам, как к промежуточному этапу, даже весело – потрудился, а потом будет радость. Если не сформировался другой стереотип (уроки до самого поздна со слезами и руганью), то этого бывает достаточно.

Задания дублировать нельзя (добавлять сверх заданного) – они должны быть маленькие, чтобы сохранялось желание учиться, чтобы ребенок не перетрудился. Все «пере-» гораздо более опасные, чем «недо-».

Обычно ребенок в состоянии удержать себя за столом 15-20 минут, и возникает навык делать уроки в темпе. Если ребенок не успевает за отведенное время, а мама сидит над ним, ловит и заставляет продолжать, то школьник получает негативный опыт. Наша задача не помучить ребенка, а дать ему понять, что он что-то упустил.

Если ребенок до школы сталкивался с ограничениями времени – на каких-то занятиях, сам собирался или занимался какой-то конкретной деятельностью в четко отведенных временных рамках, то у него уже сформирован некоторый навык.

Впервые сталкиваться в 1 классе с этими сложными временными навыками может быть большой проблемой. Начинать лучше с «подготовки», а еще лучше лет с 5 – 5,5.

**Если задания в школе не задают, то нужно все равно предложить ребенку сделать какой-то объем заданий за определенное время самостоятельно.**

Самим родителям тоже не нужно проявлять излишнего энтузиазма и сидеть над душой. Мы все очень переживаем за успехи нашего ребенка, и реакция на ошибки может быть неспокойной – а отношения портятся.

***Нужно настроиться, что не все будет идеально, что будут ошибки, но постепенно их будет меньше.***

Обнадеживает отсутствие оценок в [1 классе](https://www.pravmir.ru/tag/pervyj-klass/). Пока формируются навыки делания домашнего задания, ребенок сам подтягивается, во 2 классе включается, а система оценок сразу расставляет все по местам. Надо давать ошибаться.  Перфектные ожидания, что сразу все будет на «отлично»,  нужно сдерживать.

При этом***нужно очень хвалить****,*когда ребенок взял на себя самостоятельность, хвалить за то, что он делал сам, старался. ***Хвалите не результат, а старание.*** От любого родителя строгость к школьным успехам воспринимается как удар по самолюбию. В средней школе ребенок понимает уже, что если  родитель ругает, то он  хочет добра. Младший школьник воспринимает критику, как удар: «Я стараюсь, а ты тут что-то говоришь против…». Ориентируйте на старание.

Хорошо, если учитель тоже склонен оценивать старание, а не успех. Но, к сожалению, многие учителя считают, что порицание – это лучший способ продвинуть человека к большим успехам.

**Особые ситуации**

***1. Особая  сложность, если у ребенка в 1 классе сразу начинается английский***.

Если вы выбрали такую школу, то лучше начинать английский за год до школы. Это очень большая нагрузка – осваивается сразу две письменности и две грамматики одновременно. С приготовлением домашнего задания по английскому языку *помогать нужно обязательно*. Желательно, чтобы был репетитор, педагог. Если родителю хочется самому обучать ребенка, то надо стараться сохранять благодушное настроение, не сердиться, и если это не в ущерб семье в целом. Но лучше учителя собой не подменять.

2. ***Если  в школе задают много, и ребенку непонятно, что делать? Помогать ли ему?***

Желательно избегать такой ситуации. С ребенком уроки лучше не делать, но все-таки за происходящим следить: «Расскажи, что было в школе, что вы учили? Как ты решаешь задачи?». Такая ситуация возможна, если вы пошли в школу более сильную, чем вам показано. *Обычно нормальный ребенок без особенностей в школе своего уровня все понимает,*хотя может прослушать, заболтаться. Пользуйтесь помощью учительницы, прибегайте к дополнительным занятиям в школе. Настраивайте ребенка на то, что знания дает учитель, и, что не понял, нужно спросить у него. В ситуации непонимания нужно разбираться конкретно: говорить с ребенком, с учителем. Обычно, после дошкольной подготовки ребенок уже сформировал умение слышать и воспринимать в коллективе.

3. ***В 1 классе ребенок еще плохо умеет прочитать задание***.

Определитесь, что сначала задание все равно читает он, потом читаете вы. Во 2 классе так не будет. В 1 классе объясните, что пока задание записываете вы, потому что он плохо умеет писать, а позже этого делать не будете. Ставьте временные ограничения, сколько будет длиться эта ситуация.

4.***Ребенок много ошибается, делая уроки, а учителя требуют отличных чистовиков.***

Проверка домашнего задания пока необходима, но если сдавать идеально выполненные вами задания, учителя не поймут, что ребенок в чем-то недотягивает.

Ваша позиция зависит от вменяемости учителя. Если учитель вменяем, то вы можете объяснить ему, что вы за самостоятельность, за возможность ошибаться. Этот вопрос можно поставить прямо на родительском собрании.

Если при проверке вы видите, что все сделано не так, то в следующий раз делайте карандашом, *находите самую красивую букву* и на нее ориентируйтесь. Задачи пусть ребенок делает сам на черновике и приносит вам проверить, если хочет. Если отказывается, тогда это будет его ошибка. Насколько может делать сам, пусть делает, пускай ошибается.

Если можно и учителю принести  с ошибкой – радуйтесь. Но против системы образования не попрешь. Если наблюдается по всем предметам неуспешность, то лучше нанимать педагога, чем портить с учителем отношения.

Роль мамы – поддержка, забота, принятие. Роль учителя – контроль, строгость, взыскание. От мамы все учительские качества ребенок воспринимает, как оскорбительные, особенно в первых двух классах, пока позиция школьника формируется. Он не воспринимает исправление как исправление, а думает, что вы его ругаете.

**Начальная школа – учимся учиться**

**Три фактора успешности в начальной школе**

Главная задача ребенка в начальной школе – научиться учиться. Ему необходимо понять, что это его работа, за которую он отвечает.

***Хороший первый педагог*** – выигрышный лотерейный билет. Авторитет первого учителя – очень важный момент. На каком-то этапе учительский авторитет его может быть выше родительского. Он (авторитет) очень сильно помогает ребенку в учебе. Если учитель делает что-то негативное: заводит любимчиков, груб, несправедлив, родителям надо поговорить с ребенком, объяснить так, чтобы школьник не потерял уважения к учителю.

***Ключ к воспитанию ребенка – ваши личные воспоминания***. Когда ваш ребенок приблизился к школе, надо оживить ваши воспоминания. Они, наверняка, у всех есть, с 5,5-6 лет они у всех хранятся. Полезно поспрашивать своих родителей, отыскать свои тетрадки.

Отправляя ребенка в школу, нужно обязательно сказать ему: «Если в школе с тобой или с кем-то произойдет что-то яркое, интересное необычное, расскажи мне обязательно – мне это очень интересно». Как пример, можно рассказать ему истории из семейного архива —  истории бабушек, дедушек, родителей.

Негативные опыты и воспоминания можно и попридержать, не проецировать их на ребенка. Но идеализировать школу тоже не надо, если не запугивать, а объяснять, то можно с пользой делиться своим негативным опытом.

***Крайне важны отношения с одноклассниками***. Сейчас дети часто учатся далеко от школы, и их после уроков сразу разбирают и увозят. Контакты не заводятся. Родителям нужно завязывать контакты с детьми из класса, гулять вместе, приглашать домой.

Каждое следующее поколение отличается от предыдущего, и в тоже время имеет с ним общее и единое. Современные дети изменились, этот факт сложно отрицать. Кто-то из взрослых называет их поколением Z. Дети, рожденные в эпоху цифровой революции. Кто-то считает, что дети как дети! Как были 30 лет назад, такие же и сейчас. Мы же, специалисты-нейропсихологи, сталкиваемся на собственной практике с увеличением количества детей, которые имеют ограниченные возможности здоровья и выраженные трудности в обучении и общении. Пропорционально научно-техническому прогрессу и цифровизации растет количество детей с выраженными коммуникативными проблемами, синдромом дефицита внимания и гиперактивности. Аутистические особенности, СДВГ, задержка психического, речевого и моторного развития, алалия и другие нарушения. Количество детей с особенностями развития растет с каждым годом. В чем же причина, и что делать родителям? Об этом мы и поговорим в нашей статье.
***Во-первых, мы все должны принять факт, что сильно шагнула вперед медицина****.* На нейропсихологические консультации стали приходить дети, которые были рождены на 6-7 месяце беременности. Выхаживание детей, которые родились раньше срока на 2-3 месяца, раньше было бы просто невозможно. Конечно, часто эти дети имеют врожденную гипоксию, у них низкий общий уровень энергии, ослабленное здоровья, но эти дети живут! Бездетные пары получили в 21 веке возможность зачать ребенка с помощью таких методов как ЭКО, суррогатное материнство и тд. Изученность детей, которые родились с использованием различных современных методов зачатия пока еще недостаточная. Каковы особенности этих детей? Отличаются ли дети ЭКО от других детей? Почему при зачатии с помощью ЭКО такой высокий уровень рождения детей-двойняшек? Все эти вопросы волнуют как нас, детских нейропсихологов, которые изучают развитие мозга ребенка в онтогенезе, и корректируют все высшие психические функции, так и вас, родителей.
***Во-вторых, сильно изменилась социально-психологическая ситуация развития современных детей****.* У взрослых жителей мегаполисов и крупных городов не хватает ощущения безопасности, защищенности. Часто ли ваши дети гуляют сами, без вашего присмотра, во дворе? Давно ли вы видели детей, которые сами на улице выбрали себе игру, и например, бегают и играют в прятки? А может быть они играют в жмурки? Салки? Колдунчики? Куда пропало самое замечательное средство развития крупной моторики – игра “в резиночку”? Где те замечательные игры нашего детства, так называемая дворовая субкультура, в ходе которой происходила естественная самокоррекция детей, происходило моторное, физическое развитие. В этих играх шло полноценное насыщение кислородом головного мозга. Дети в дворовых играх учились взаимодействовать друг с другом, дрались, выясняли свои отношения, создавали коалиции, выбирали, во что и как они будут играть, получали первый опыт самоорганизации и самоуправления. Вместо этого, сейчас в лучшем случае мальчишки играют в футбол, если рядом с домом есть спортивная площадка. В худшем – не гуляют совсем. Почему так случилось? Конечно, играет роль и тревожность взрослых, особенно мам, которые заняты сами какими-то делами и не отпускают своих детей на улицу. Но нельзя не отметить, что и сами дети стали более пассивными.
**В третьих, у детей наблюдается снижение нейродинамического компонента, повышенная истощаемость нервной системы**Неблагоприятная экологическая ситуация, проблемы питания, повышенный уровень стресса, шум транспорта и бытовое электроизлучение – вот факторы, которые сопровождают беременность мамы и ее еще не родившегося малыша. Родовые травмы, асфиксия, гипоксия, преждевременные роды и многие другие неблагоприятные факторы при рождении ведут к микротравматизации головного мозга младенца. До поры до времени младенец развивается нормально. Физическое развитие на первом году жизни обычно соответствует возрасту. Ребенок начинает сидеть, ползать, затем ходить. Но вот речевое и познавательное развитие идет с опозданием, проблемы выявляются в 3-4 года. К этому возрасту первый блок мозга уже полностью сформирован, он отвечает за энергетическое обеспечение деятельности, крупную и мелкую моторику. Никого сейчас не удивляют жалобы на головные боли детишек 5-7 лет, вегето-сосудистые дистонии и повышенное внутричерепное давление у малышей. Сидячий образ жизни, слабое развитие мышц, моторная неловкость.
На консультации к нейропсихологам приводят детей обычно уже школьного возраста: “Ни к чему нет интереса, все, чем занимался бросил”, ”Ребенок меня не слышит, не реагирует на просьбы, по дому не помогает, может пройти проверить слух?”, “Не читает совсем”, ”Проблемы с письмом: пишет как курица лапой, ничего не разберешь, строки не видит, не попадает”. Чтение – это сложный психический процесс, не просто способность воспринимать текстовую информацию, а и расшифровывать ее, соотносить с известными буквенными символами. Читающих детей сейчас можно встретить единицы!**При письме синхронно должна работать вся мозговая система, что невозможно при тех нейродинамических проблемах, о которых мы говорили выше***. Наш ребенок не не хочет, а не может. Его мозг не способен полноценно справляться с тем объемом учебного материала, которые дает школа. Кроме этого, а часто ли мы, родители, читаем книги вместе с ребенком, или читаем свою литературу, например связанную с работой, в присутствии ребенка? Несколько лет назад с нами в поход, 5-6 километров пути (а мы периодически с командой Центра Рост проводим походы выходного дня) пошел мальчик 12 лет. Пройдя 3-4 километра, ему так стало так физически плохо, он плакал, говорил, что он не может больше идти, сильно устал, что он так много в жизни не ходил! С нашей помощью он прошел этот маршрут, пришел последний, усталый, обессиленный. Что же мы делаем? Что за замкнутый круг?! Все ли мы, взрослые, делаем для того, чтобы наши дети развивались гармонично? Не сами мы ли в два года даем ребенку планшет, чтобы он под мультики ел? Не заменяем ли мы сами детско-родительское общение с ребенком на полувиртуальное? Может быть, нам легче включить ему мультфильм, чем спеть на ночь колыбельную или рассказать добрую сказку? Ребенок развивается в состоянии эмоциональной депривации, если живое эмоциональное общение со взрослым заменяется на любую, пусть и хорошую развивающую электронную игру. Огромное количество мам почти сразу после родов, через 3-4 месяца, выходят на работу, поручая заниматься ребенком няням, бабушкам или другим родственникам. Никого важнее мамы в первые годы жизни для ребенка быть не может!****В-четвертых, изменился ведущий канал восприятия.*** Еще лет 20-30 назад все наши основные каналы восприятия были нагружены равномерно. Речь идет о 3 основных способах познания мира: аудиальный, визуальный, кинестетический. Раньше в каждом доме было радио, играл магнитофон, бабушки и мамы пели пели колыбельные и рассказывали сказки на ночь, вместе с детьми взрослые лепили пельмени. Сейчас мы стали реже использовать аудиальные способы передачи информации. Мы стали меньше звонить друзьям и говорить по телефону, преимущественно переписываясь в чатах. В каком количестве групп whats up вы состоите? Помните ли о чем в большинстве из них идет речь? Раньше ребенок чаще сталкивался с реальным окружающим миром. Дети лазили по деревьям, рвали яблоки, помогали на огородах своим родителям, копали картошку, делали шалаши из палок, связывая их веревками. Они видели как развиваются деревья, как ведут себя птицы, звери, наблюдали природу, познавали мир, ощущая, вдыхая, слушая. В современных условиях больших городов дети видят все в основном на картинках и в видеороликах.
**С раннего детства на современных детей льется огромный поток визуальной информации.** Реклама с билбордов, яркие вывески, телевизор, планшет, телефон, мессенджеры! Даже в школах сейчас на уроках внедряются электронные доски, хотя и без них каждый ребенок, несколько лет назад, по наблюдениям ученых, не менее 3-4 часов проводил у экранов. Сколько же времени ребенок-школьник проводит у экрана сейчас? Этот поток визуальной информации мозг обработать не в состоянии. А потом мы жалуемся, ребенок плохо слышит, не отзывается на родительские просьбы, не реагирует на критику, не может запомнить и выполнить алгоритм из 2-3 действий!
Я сейчас говорю не столько о детях, имеющих выраженные особенности развития, сколько о массовой детской популяции в целом. Однозначно можно сказать, что в 21 веке доминирующим каналом восприятия у детей стало зрительное восприятие. Нагрузка на зрение возросла колоссально, в ущерб аудиальному и кинестетическому каналу восприятия. Вспомните, когда ваш ребенок в последний раз познавал мир наощупь: делал поделку из шишек и травы, трогал распускающийся весенний бутом сирени, нюхал ароматный нарцисс? Без развития аудиального и кинестетического восприятия не может быть гармоничного развития личности ребенка.
Учителя жалуются. Говорят, что увеличилось количество детей гиперактивных, которые не могут совсем концентрироваться, и 20 минут не сидят за партой. Объем информации, которую мозг человека может обрабатывать, практически не изменился, а вот объем так называем помех, фоновых компонентов, отвлечений, которые рассеивают внимание, увеличился в десятки и сотни раз. Поэтому одна из главных задач современных родителей – учить детей критическому мышлению, учить поиску информации в интернете, выделять главное и второстепенное.
Во время прогулок оторвитесь от своих телефонов, обратите внимание ребенка весной на то, какие листья у деревья когда распускаются. Покажите ребенку, что такое березовый сок и попробуйте, какой он на вкус. В мае посидите рядом с сиренью, не срывая ее, вдохните аромат, пусть ребенок запомнит как пахнет сирень! Читайте ребенку, читайте по очереди, то родитель, то ребенок! Слушайте классическую музыку, давайте ребенку возможность погрузиться в предметную среду.
***В-пятых, по мнению многих психологов, современный ребенок растет в ситуации детоцентризма.*** Ребенку не выставляют нужные ему границы, правила, нормы. Куда делись домашние обязанности, которые были раньше? Трудовая жизнь в ситуации тотального упрощения и облегчения. Мытье посуды и помощь по дому –это выполнят стиральная и посудомоечная машинки, электрические пылесосы-роботы. Вместо необходимости спланировать день, чтобы успеть зайти в библиотеку, взять нужную книгу, вступив в коммуникацию с библиотекарем, получение электронной информации из интернета, сидя дома. Вместо приготовления супа вместе с мамой – заказ еды через службу доставки, когда привозят все запакованное, готовое, в красивой упаковке – только открывай да ешь! Да что и говорить, дети разучились резать хлеб, ведь он лежит уже в нарезке. Лобные отделы головного мозга человека отвечают за возможность создавать, реализовывать и корректировать программы, отвечают за произвольное внимание, саморегуляцию, самоконтроль, способность моделирования и прогнозирования различных ситуации в коммуникации. Префронтальная область коры мозга регулирует сложные формы и модели поведения, обеспечивая взаимосвязь мотивационного, эмоционального и когнитивного компонентов деятельности. Исследования последних лет показывают, что лобные отделы головного мозга наших детей созревают гораздо позже, чем у детей, рожденных в предыдущих поколениях.
*У подростков мужского пола возраст формирования лобных отделов уже приближается к 18-24 годам, у подростков женского пола чуть раньше, в 15-19 лет. Лобные отделы отвечают за способность человека выполнить то, что “надо”.* Вот с этим-то все очень туго. Современные дети считают, что они никому и ничего не должны. Самое интересное, что также считают и многие родители. Мне кажется, что корень этой проблемы лежит в следующем. В советское время за счет идеологии лобные отделы были перегружены слишком рано, с дошкольного возраста. Ребенок с ранних лет был “должен” партии и родителям. Должен был хорошо себя вести, быть старательным и прилежным учеником, помогать старым и младым. Дети рано были встроены в вертикаль “октябренок-пионер-комсомолец”. Жестко поступала система с невписывающимися детьми, хулиганами. Их лобные доли “простраивали” со всех сторон, начиная от таких же детей, которые брали штрафников “на поруки и помогали с учебой”, и заканчивая обращением школы в организации, где работали родители. Сейчас другая крайность – детоцентризм, потворствующая гиперопека. Поэтому дети со своей будущей профессией не могут иногда определиться и в 20 лет. Семьи свои создавать рано не спешат, как и заводить детей, предпочитая жить с родителями или без детей. Если ребенок живет только по принципу “хочу”, и родители потворствуют этой модели, мы говорим о “безлобных” детях, которые не умеют сочувствовать и переживать за другого, не знают, чем себя занять, не запоминают простейшие алгоритмы. У этих детей не развита воля, большие сложности с мотивацией, они боятся выходить из зоны комфорта, общение строится по принципу получения удовольствия, использования другого человека в своих целях. Зачем родители удовлетворяют все потребности ребенка? Ведь естественно, что ребенок должен столкнуться с опытом, когда не все будут плясать под его дудку и не все желания исполнятся? Почему взрослые не подключают детей к домашним делам, не учат трудиться, помогать близким, радоваться за других?. Результат печален. Мы наблюдаем сейчас всеобщую инфантилизацию большинства детей, их неготовность выстраивать коммуникативные отношения, нежелание взрослеть, бессознательное бегство от своего реального возраста.
В походном лагере, который мы проводили несколько лет назад, девчонки 13 лет плакали от радости, когда в день самоуправления у них в походе получилось сварить суп, и накормить других ребят. Самое интересное, что дома мамы не подключали девчонок к домашним обязанностям, предпочитая все делать самим, быстренько, без лишних объяснений. Лишь бы учились! Чему мы учим подростков? Готовим ли мы их ко взрослой жизни? Надеемся, что они получат в школе какие-то жизненные знания? Маловероятно, ведь школа у нас занимается исключительно образованием, а не воспитанием. Учим ли мы, папы мальчишек, будущих мужчин, разбираться в простейших способах ремонта автомобилей? Учим ли заступаться за слабого, помогать старикам? Учат ли мамы девчонок простым жизненным навыкам: шитье, кулинария, вязание?
***В связи со всеми вышеперечисленными факторами наблюдается неравномерное развитие высших психических функций у детей.*** При правильном развитии ВПФ в раннем возрасте 1-2 года ведущая функция ребенка это восприятие, затем активно начинает формироваться речь, затем память. Вначале формируется наглядно-действенное, затем наглядно-образное и лишь потом словесно-логическое и аналитико-синтетическое мышление. Что происходит в наше время? Анна Владимировна Семенович, профессор и один из известных нейропсихологов в нашей стране, в своей статье “Отстаньте от детей” пишет, что “если мы в три года учим ребенка писать буквы и цифры, то мы законы работы мозга переворачиваем наоборот”. Не секрет, что родители некоторых детей с 3-4 лет уже начинают готовить к школе. В возрасте, когда доминирует и является ведущим правое полушарие, родители начинают нагружать левое полушарие. Вместо того, чтобы ребенку дать возможность вволю насладиться лепкой, рисованием, музыкой, сюжетно-ролевой игрой, развивать воображение, мы начинаем пытаться его учить читать, считать, писать, сидеть неподвижно за столом! Ребенка, у которого имеется общее недоразвития речи, вместо интенсивных занятий с логопедом, отдают заниматься английским языком.
***Что получается в итоге?*** Дети некоторые умеют читать с 4-5 лет, но они же не могут вырезать простейшие фигурки ножницами. Дети считают в уме, но не могут элементарно кинуть мяч в стену и словить его. Ребенка рано отдали в школу и в начальном звене он был отличником, а как стал подростком, начал безудержно играть в компьютерные игры, дорвавшись до игр, потому что в дошкольном детстве вместо игр его готовили к школе. Развитие ребенка должно быть гармоничным. В дошкольном возрасте нельзя лишать ребенка игры, перегружая его интеллект. В период начального обучения каждый учитель должен в ходе урока использовать нейроразминки, игры, упражнения для активизации мозга. Все эти упражнения давно описаны, но, к сожалению, учителями и родителями почти не используются.
**Подход к решению проблем современных детей должен быть комплексным.** Нужно рассматривать работу организма ребёнка в целом, его психофизиологические особенности, окружающую социальную среду и семью, особенности психического состояния и темперамента. Первые, кто видят ребенка, и могут определить, правильно или нет он развивается, это врачи: участковый врач-педиатр, невролог, лор и тд. Бывает, что родители бьют тревогу, что ребенок в 3 года не говорит, а врач-невролог спокойно отвечает: “Ничего, подождем еще немного, бывает дети и в 4 начинают говорить”. Бесценное время, важный сензитивный период, может быть упущен при таком поверхностном отношении. При диагностике ребёнка, я в своей практике, внимательно читаю заключения врачей: невролога, психиатра, эпилептолога. Перед началом нейрокоррекционных занятий многим детям необходимо сделать электроэнцефалограмму, посмотреть нет ли очагов эпи-активности. Нередко приходится отправлять детей на консультацию к остеопату, чтобы определить особенности его позвоночника и скорректировать их. Часто у детей с различными особенностями развития (СДВГ, расстройство аутистического спектра, ЗПР) нарушено кровоснабжение мозга, которое поможет выявить УЗИ-ДГ. По-хорошему, в наше время, при нашей экологии нужно подключать и диагностику нутрициологов. Дефицит нутриентов и микронутриентов, избыток сахаров в рационе тоже негативно сказывается на поведении ребёнка и работе мозга. Питание оказывает значительный вклад как в положительную, так и в отрицательную стороны. Коррекционная работа с логопедом и учителем-дефектологом нужна сейчас практически половине современных детей. Фонетико-фонематическое недоразвитие речи, нарушение звукопроизношения, общее недоразвития речи, задержка психоречевого развития встречается у детей достаточно часто.
*Работа с родителями –* не менее важная часть работы специалистов коррекционного профиля (психолога, нейропсихолога, логопеда). Зачастую, к нам приходят эмоционально и физически выгоревшие родители. Вымотанные вопросами материального обеспечения, сложными взаимоотношениями в кругу семьи, в том числе со своими непростыми особенными детьми. Таким родителям самим нечего дать ребёнку, не на что опереться. В этом случае родителям самим нужна психологическая помощь, необходимо дать им ориентиры, почву под ногами, чтобы они смогли вытащить из нездоровья своих детей. Мне кажется важным создание сети групповой поддержки родителей детей с ОВЗ. Родители могли бы делиться друг с другом своими успехами и личными опытом преодоления возникающих трудностей, выразить свои накопившиеся эмоции среди таких же родителей, которые их понимают. Только такой комплексный всесторонний подход (врачи, специалисты, педагоги, семья) способен дать эффективный результат.
**Что делать родителям: советы нейропсихолога**
1) *Режим дня.* Он должен быть постоянным, четким, последовательным. Постоянное время подъема и отбоя, небольшая зарядка, прогулки на свежем воздухе должны быть каждый день. Сон для каждого человека – это возможность восстановиться, подзарядиться. По наблюдениям психофизиологов, подростки и некоторые младшие школьники хронически недосыпают 1-2 часа ежедневно. Ребенку необходим сон не менее 9-10 часов. Если ребенок недосыпает, накапливается усталость, невысокий энергетический потенциал падает еще ниже. За 1-2 часа перед сном каждому человеку необходима спокойная бытовая среда: минимум шума, отсутствие визга ТВ, чтение перед сном, либо рисование, прослушивание музыки, анализ дня в дневнике настроений и др.
2) *Полноценное физическое развитие ребенка, спорт.* Почему на занятиях с нейропсихологом любимой наградой для наших детей стала игра в “Вышибалы”? Моторному развитию в условиях большого города стало уделяться недостаточное внимания. Перекос же пошел в сторону развития интеллекта. Ментальная арифметика, скорочтение, каллиграфия – это модные направления развиваются стремительно. Но, я думаю, многие согласятся со мной, что в 4-6 лет гораздо важнее для ребенка физическая выносливость, ловкость. Необходимы регулярные занятия спортом (борьба, плавание, игровые командные виды спорта и тд) в ходе которых ребенок должен выполнять инструкции тренера, происходит развитие произвольности, вестибулярного аппарата, повышается энергетическая функция и корректируется так часто встречающаяся у детей “нейродинамическая ослабленность”.
3) *Общение с родителями и членами расширенной семьи*– важный компонент гармоничного развития ребенка. Рождение ребенка меняет взаимотношения между супругами, нередко семьи распадаются, когда ребенку еще и не исполнится год. Особенно остро этот вопрос стоит в семьях, где рождается ребенок с ограниченными возможностями здоровья, с органическими поражения ЦНС, неврологической симптоматикой. Внимание матери полностью уделено в таких семьях ребенку, времени ни на себя, ни на мужа совсем нет. Отцы начинают избегать проблем, уходя с головой в работу. Накапливается усталость, раздражение, между супругами происходит отдаление. Вместе с тем, семьи, прошедшие данный этап благополучно, развиваются и укрепляются. Ребенку необходимо общение как с обоими родителями, так и общение с другими родственниками. В настоящее время уменьшились социальные контакты внутри семьи, произошло отдаление бабушек-дедушек и других родственников. Все реже и реже люди встречают вместе совместные праздники. Семейные традиции, регулярные встречи с Большой семьей в определенные дни ежегодно, помогают детям чувствовать себя увереннее, понимать, что есть еще кто-то кроме родителей, кто поможет, на кого можно опираться. Такие встречи запоминаются надолго, на всю жизнь. Чем с большим количеством людей с разными характерами ребенок контактируем, тем шире его социальный интеллект. Уже давно доказано, что успешность человека определяет его социальный интеллекта, а не вербально-логический интеллект. Если вы живете в неполной семье, найдите для мальчика авторитетного человека мужского пола – тренера, специалиста, учителя. Общайтесь с другими семьями, не замыкайтесь!
4) *Общение со сверстниками*. Некоторое время назад в одной статье была информация про социальный аутизм у современных детей. Разрешайте ребенку ходить в гости и приглашайте друзей к себе! Вспомните традиции. Раньше все ходили друг к другу в гости, приносили с собой угощения, играли, читали, бегали. Что случилось сейчас, почему эти традиции ушли? Если вы не хотите, чтобы к вам приходили в гости, разрешайте тогда детям посещение мест общего пользования ( кинотеатры, магазины). В школе дети общаются мало, общение там носит скорее формальный характер, время перемен ничтожно мало. Именно живое общение на неформальном уровне вне школы необходимо детям сейчас.
5) *Помощь по дому и посильные домашние обязанности* – у детей должны быть с дошкольного возраста. Полив цветов, уход за домашними животными, помощь в наведении чистоты, порядок на рабочем столе. Если ответственность за определенный участок не прививать в дошкольном возрасте, не рассчитывайте его сформировать у подростка!
6) *Хорошая альтернатива гаджетам это игры.* Сейчас действительно много интересных настольных развивающих игр, которые очень нравятся и детям, и подросткам, и взрослым. “Доббль”, ”Барабашка”, ”Дикие джунгли”, ”Хали-гали”, “Скоростные колпачки” – список достаточно большой. Играя в настольные игры, мы учим ребенка соблюдать правила игры, формируем произвольное внимание, концентрацию, усидчивость, умение проигрывать. Можно договориться, например, иногда устраивать семейные воскресники, куда приглашать детей друзей, родственников и давать им возможность поиграть без взрослых. Игра – уникальная возможность коммуникации, ведь включается чувство азарта, интереса, эмоции. По своему опыту работы, дети после правильного выполнения нейропсихологических упражнений, лучшей наградой ждут настольную или подвижную игру. Из подвижных игр особо любимые – “вышибалы”, ”перепрыгивания через канат”, ”Горелки”, ”Я змея, змея, змея”.
7) *Развивайте лобные отделы мозга ребенка:* через выстраивание программ, правил, алгоритмов. До 4-5 лет ребенок действительно никому ничего не должен, он живет по принципу “хочу”. Только с этого возраста начинается формирование произвольной регуляции у детей. Давайте детям первые посильные поручения, введите дома систему мотивации, (поощрения за желаемое поведение, штрафы за негативное поведение). Начинайте играть с детьми в игры по правилам, строго требуйте соблюдения правил игры. С 4-5 лет начинайте тренировать внимательность: первые задания “найди и вычеркни”, “корректурные пробы”. Много хороших заданий по подготовке к школе в папках Буракова. Со школьниками начинайте заниматься постановкой целей, учите разбивать каждую задачу на несколько этапов, введите ежедневную вечернюю рефлексию перед сном и добрые беседы (“Как прошел день? Что сегодня для тебя было самым важным? Твоя самая большая победа или огорчение?”) Сначала расскажите, что нужно сделать, чтобы приготовить обед. Затем попросите ребенка запомнить эти операции, и выполнить их. Доходит до смешного: дети 8-9 лет в магазине путают при покупке лук с чесноком, свеклу с репой. Пусть сначала сходит в магазин, купит, что ему нужно, затем с вашей помощью приготовит этот обед сам. Радость от того, что получилось, будет огромной.
8) *Возьмите за правило: каждый день делать с ребенком нейрогимнастику*. Это специальная система упражнений, разработанная отечественными нейропсихологами А.В.Семенович, Ж.М. Глозман, Т.В. Ахутиной, Б.А. Архиповым и другими специалистами. Цель нейрогимнастики – за счет упражнений улучшить межполушарные связи, концентрацию внимания, скорость обработки информации. Нейрогимнастика помогает мозгу быть в тонусе. Опишем здесь несколько упражнений.
**“Перекрестные шаги”.** Ребенок идет по комнате, на каждый шаг поднимая согнутую в колене ногу и дотрагиваясь до нее локтем противоположной руки.
**“Педали”.** Сидя на стуле, носочки оторваны от пола, пятка касается пола. Руки на коленях. На счет “раз” левая рука нажимает на правую ногу. На счет “два” правая рука нажимает на левую ногу. Повторить так 10-20 раз. Можно сделать наоборот, левая рука нажимает на левую ногу. Правая рука – на правую.
**“Молоток-утюг”**. Правой рукой ребенок как будто помогает гладить утюгом маме, горизонтальные действия. Одновременно с этим левой рукой совершает как будто вертикальные удары молотком по гвоздю
**“Гимнастика для глаз”**. Родитель выполняет сначала это упражнение вместе с ребенком, затем ребенок выполняет сам. Родитель берет небольшой предмет (ручка, игрушка яркая), и плавно водит предметом слева – направо и в обратном направлении, вверх- вниз и к носу (ребенок должен смотреть на предмет обоими глазами, не поворачивая голову, и его глаза должны сходиться к переносице, когда предмет оказывается у носа). Необходимо на 3-4 секунда задерживать предмет в крайних положениях, чтобы ребенок удерживал взгляд в этих крайних точках (слева, справа, сверху, снизу)

«Кошка злая – кошка добрая»

«Сова»

«Одноименная и разноименная ходьба».
9) *Регулирование времени, проводимого в гаджетах.* Чем младше ребенок, тем больше информации он должен получать вживую, а не с экрана смартфона. Перед сном выключайте гаджеты или не заряжайте их. В таком случае сон ребенка пройдет спокойнее. Больше гуляйте с детьми. Ежедневное время на прогулки от 2 часов. А то получается, что в школе сидим в помещении, затем небольшая прогулка до дома, а дома снова уроки, задания, занятия. Где ежедневные прогулки по 2 часа? Некогда? Но развивающийся мозг не получил нужный объем кислорода. Для подростка оптимальное время использования гаджета составляет 2-3 часа в день. Регулируйте, договаривайтесь, обсуждайте!
10) *Развиваем все ведущие каналы восприятия ребенка.* Помогите ребенку познавать мир с помощью слуха и ощущений. Попросите ребенка прислушаться, как шумит ветер, качаются деревья. Дайте понюхать, какой аромат у цветка. Наблюдайте, обращайте внимание на окружающий мир вокруг, побуждайте ребенка к предметной деятельности. По мнению известного дефектолога, кандидата педагогических наук А.Р.Маллера совсем мало внимания стало уделяться трудовому воспитанию. Заменяйте по возможности игры в телефон и просмотр ТВ предметной деятельностью, ведь именно в ней идет развитие движений пальцев рук, зрительно-двигательной координации. Лепка, оригами, работа с бумагой, конструирование, архитектура, рисование, работа с глиной, столярное дело, выжигание… Ребенок будет видеть реальные результат своего труда, сформируется адекватная самооценка. У части современных детей и подростков наблюдается переоценка своих возможностей и способностей. Работодатели отмечают, что молодежь сразу после окончания ВУЗа ориентирована сразу на высокую зарплату. Современные подростки, приходя после обучения, с нулевым опытом и еще без компетенций, сразу хотят высокое должностное положение и приличную зарплату.
Удачи вам в нелегком деле воспитания и развития современных детей!