

УЧУСЬ без проблем

Ребенок адаптировался к школе? Как складываются отношения с учителями, одноклассниками? Об этом расскажет рисунок

Начало учебного года может обернуться стрессом для ребенка. Но детям (особенно в младших классах) бывает трудно и самим понять, что же именно их беспокоит. Есть простой, но информативный метод увидеть, как обстоят дела в школе. Дай сыну или дочке чистый лист, набор красок и предложи нарисовать картину на тему «Я в школе». Затем

ПРОРИСОВКА

ЧЕТКИЕ ЛИНИИ говорят о хорошем уровне адаптации, отсутствии страха перед школой.

ТОНКИЕ, ПЛОХО ПРОРИСОВАННЫЕ указывают на тревожность, растерянность, непонимание ситуации.

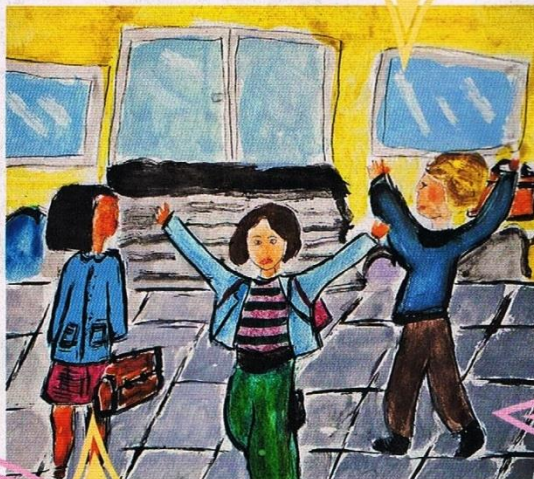
ШТРИХОВКА, ЗАЧЕРКИВАНИЕ, ИСПРАВЛЕНИЯ – ребенок, что называется, «стрессует». Подсказка: элемент, который сильнее всего заштрихован, и вызывает максимум беспокойства.

изучи ключевые моменты рисунка. Какие именно?

ПЕРСОНАЖИ И СЮЖЕТ

Оцени, какие действующие лица и что они делают.

● **Сам ребенок.** Насколько он погружен в учебный процесс? Хорошо, если по сюжету он отвечает на уроке, участвует в линейке. То, что он в гуще событий, го-



ВНИМАНИЕ К ДЕТАЛЯМ

МНОГО ЭЛЕМЕНТОВ «УЧЕБНОЙ» ЖИЗНИ (портфель, форма, тетради и т. п.) – это плюс: твой ребенок явно понимает, для чего он в школе, и настроен на то, чтобы учиться.

ОТСУТСТВИЕ ШКОЛЬНЫХ АТТРИБУТОВ – минус. Ребенок сознательно дистанцируется от учебного процесса и всего, что с ним связано. По сути, делает вид, что не слышал задания.

ворит о высокой мотивации к учебе. Ребенок ничего не делает, просто стоит? Он воспринимает свой статус формально: «Все ходят в школу, и я тоже».

● **Учитель.** То, что он есть на рисунке, говорит о том, что ученик включился в школьные отношения, видит авторитет в учителе. Уточни, кто именно изображен, – это будет педагог, который сейчас наиболее важен. Его фигура может быть крупнее детских. Это нормально: сын или

дочка усвоили иерархию и знают, кто главный. Учитель может быть и злым. Что ж, ребенок остро переживает негатив с его стороны (даже если по сюжету тот кричит на других).

● **Одноклассники.** Посмотри на их лица: они улыбаются? Хорошо – для детей отношения в классе не менее важны, чем успеваемость. Если все ребята играют на перемене – похоже, ребенок ходит в школу лишь ради общения. Надо переключить его на учебу.

МЕСТО ДЕЙСТВИЯ

ЗДАНИЕ ШКОЛЫ СНАРУЖИ – за пределами школы ученику явно лучше, чем внутри нее. Он смирился с необходимостью учиться, но особого смысла в этом не видит. Наличие негативных деталей

(кривая крыша, облупленная краска) – адаптация к школе затруднена внешними факторами (переезд, изменения в семье).

КЛАСС ВНУТРИ – ребенок включился в учебный процесс и полон энтузиазма.

ЦВЕТОВАЯ ГАММА

ПРЕОБЛАДАЮТ ЯРКИЕ КРАСКИ и светлые тона (использовано не менее 5 цветов) – это говорит о хорошем отношении к учебе. Сын или дочка уверенно чувствуют себя в классе.

БОЛЬШЕ ТЕМНОГО (использовано всего 2–3 цвета) – негативное отношение к школьной жизни, тревога, возможно, эмоциональный и физический перегруз.

На рисунке нет других людей, ребенок один? Учитель для него, скорее, трудовая повинность.

КАК ПОМОЧЬ?

Видишь много негативных признаков? Поработай с рисунком: попроси ребенка рассказать о нем, описать сюжет. Его ответы сделают картину яснее, помогут разобраться в чувствах – и тебе, и ему. Что еще сделать?

● **Обсуждай** с ним школьную жизнь, показывая, что тебе интересно. Спрашивай, что вызывает затруднения, и вместе решайте, как с ними справиться (пусть ученик ищет выход).

● **Отмечай успехи**, поддерживая желание учиться. Вместо «Ты молодец!» говори: «Отлично сделал! Чем больше стараешься, тем лучше получается».

Галина Смылова, психолог

**КАК ЭКОНОМИТЬ ДО 20%,
покупая полезные продукты** с. 34

**ПОЧЕМУ МЫ ТАКИЕ НЕРВНЫЕ?
Реальные «виновники» тревожности** с. 16

**Выглядеть
как звезда!**
Уроки красоты
от знаменитостей
с. 10

№ 36/2016 • 27 августа • Издательский дом «Бурда»
Все краски жизни для тебя!

Лиза®

ТЕСТИРУЕМ

НОВЫЕ МЕТОДЫ
ПРОВЕРКИ
ЗДОРОВЬЯ
с. 22

МАСТЕР-КЛАСС

**ИЗ СТАРОГО
СТУЛА:
перделка
в стиле
Прованс**
с. 33



**Сладкий стол
К 1 СЕНТЯБРЯ** с. 25



**ИДЕЯ!
ОВОЩНЫЕ ОЛАДЫ
БЕЗ МУКИ** с. 28



**ПОДБИРАЕМ
БИЖУТЕРИЮ**

*Стильные
и недорогие
варианты*
с. 6

**ПОРЯДОК
В ХОЛОДИЛЬНИКЕ —
залог здоровья!** с. 36

**8 СИЛЬНЫХ
РАСТИТЕЛЬНЫХ
антибиотиков**
с. 20



**СТРОЙНОСТЬ
ПЛЮС
МОЛОДОСТЬ**
Йога-комплекс
против
старения с. 18

• А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ • А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ • А ТАКЖЕ В НОМЕРЕ •

**Как решить
проблемы
в школе**

Поможет детский рисунок с. 40

**За двумя
зарплатами**

Все о работе
по совместительству с. 38

