# ДЕТИ КАПИТАНА ФРЕЙДА

Тема номера: Как стать внимательным?

№ 6 (31)

Декабрь 2017

*Общественно-психологическая газета*


**ПОЗДРАВЛЯЕМ С НОВЫМ 2018 ГОДОМ!**
**ЖЕЛАЕМ ВСЕМ СЧАСТЬЯ, УДАЧИ, ЛЮБВИ!**

## СЕГОДНЯ В НОМЕРЕ:


“Интервью с Ёлкой” (стр. 10-11)

“Нейробика для мозга “ (стр.6-7)

Биологическая обратная связь (стр. 4-5)

“Пара”- нормальное явление”? (стр. 8-9)



RSPR 66-00908-Г-01

Зарегистрировано в Реестре школьной прессы России. Portal.lgo.ru

 RSPR: 66-00908-Г-01

# ДЕТИ С НЕОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ

В одном из номеров нашей газеты мы писали о группах присмотра и ухода за детьми, имеющими сложный дефект. Нарушения в их интеллектуальном и психофизическом развитии настолько тяжелы, что учиться в обычной общеобразовательной школе вместе с другими учениками такие дети просто не смогут. Нашим ребятам нужны особые условия и индивидуальный подход. Обычно о таких людях стараются нигде не писать и особо не афишировать, а столкнувшись с ними на улицах многие отводят глаза…

На мой профессиональный взгляд, это просто данность, с которой нужно смириться и понять, что в нашем мире есть разные люди, некоторым из них приходится сложнее жить, и они нуждаются в общественной помощи чуть больше других. А ещё, наверное, в нашем милосердии, терпении, доброте и деликатности по отношению и к ним, к их родным. Наша задача сделать так, чтобы их жизнь тоже стала интересной и насыщенной яркими событиями. Поэтому так важно, чтобы рядом с ними оказались неравнодушные люди, умеющие понять их индивидуальные особенности и помочь развить имеющиеся способности.

В нашем Центре группы присмотра и ухода функционируют уже более 10 лет. У нас есть одна дошкольная и четыре группы детей школьного возраста. Накоплен богатый опыт педагогической и психологической работы с детьми, имеющими определённые сложности в усвоении учебного материала. Недаром 7 декабря 2017 года на базе нашего Центра состоится большой областной семинар, где наши специалисты покажут практические занятия с учащимися, имеющими ограниченные возможности здоровья, поделятся своим профессиональным опытом и авторскими наработками.

Стоит отметить, что помимо обязательной учебной деятельности, у наших учеников есть масса других дополнительных занятий, которые не доступны обычным детям в общеобразовательной школе: сказкотерапия и музыкальная терапия, занятия с логопедом и в сенсорной комнате, кружок по квилингу и адаптированной лечебной физкультуре, некоторые ребята имеют возможность вместе с мамами два раза в неделю посещать детский бассейн.

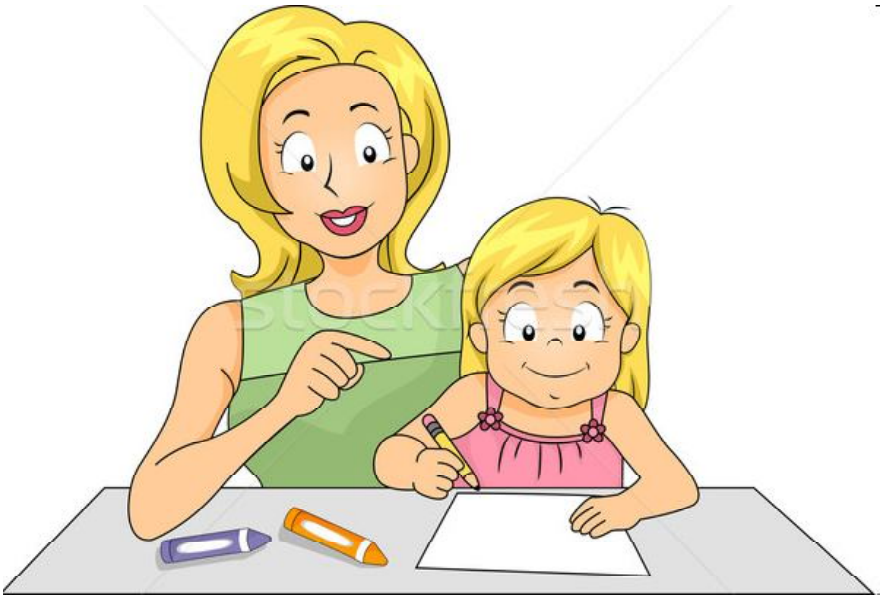
Мы постоянно ищем новые формы воспитательной работы, проводим различные мероприятия, посвящённые не только общеизвестным праздникам, таким как Новый год или 8 Марта, но и «Весёлые старты» и интеллектульные викторины между детьми и их родителями, даже игру «Что? Где? Когда?», где вопросы, конечно, подбираются с учётом возможностей наших ребят.

Кроме того, дети учатся ставить сценки, небольшие театральные постановки по известным детским произведениям, показывать кукольные спектакли, петь и танцевать.

Мы учим детей рисовать, используя разные техники, делать аппликации, поделки из природного материала, изучаем окружающий мир и правила этикета.

В педагогике есть такой метод работы, как сотворчество, нашим педагогам зачастую приходится активно помогать своим ученикам, чтобы работа получилась эстетичной и законченной, но с годами у детей появляется уверенность в собственных силах и они радуют нас результатами своего творчества.

Так недавно мы устроили настоящий вернисаж, наши ребята нарисовали картины созданными вручную «волшебными красками».

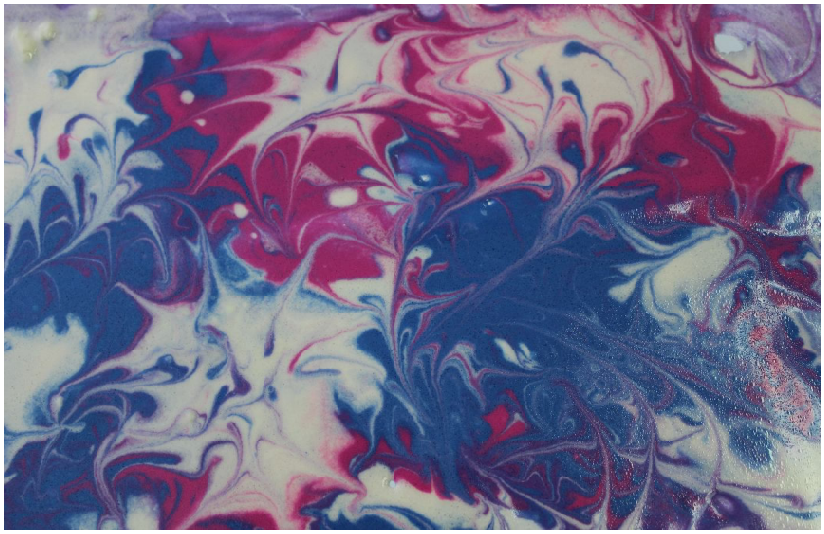


Учителя, наблюдающие за процессом рисования этих картин были восхищены простотой изготовления красок и настоящим волшебством, которое в результате появилось на обычной белой бумаге.

Каждая работа получилась неповторимой и удивительной, но самое главное - эту технику может освоить любой ребёнок, даже если ему очень трудно держать карандаш или кисть в руках.

Кроме того, мы учим детей творческому мышлению. У нас уже есть первый сборник их авторских сказок, которые, кстати, высоко оценило жюри Международного конкурса «Твори! Участвуй! Побеждай!» в городе Москве, присудив нашим работам 1 и 2 места. В этом году мы готовим к изданию второй выпуск собственных сказок.

А ещё мы стали выпускать мини-газету, которую так и назвали «Наша газета». В ней ребята рассказывают о себе и своих близких людях, родных и педагогах, о своей жизни в Центре. Вот одно из сочинений:



**МАМА – МОЙ СВЕТ В ОКОШКЕ!**

*Мою маму зовут Светлана. Она у меня очень красивая, молодая, настоящий образец женской красоты! Для меня мама словно ангел-хранитель. Любая мама всегда защищает своего ребёнка, а моя всегда поддерживает, оберегает и заботится обо мне. Она меня очень любит и никогда не предаст.*

*Моя мама как свет в окошке, улыбчивая, добрая, хрупкая, со светлой душой.*

*Мама любит вязать, работать в саду. Она отзывчивая, доброжелательная, помогает людям. Мама - заботливая хозяйка в доме, у нас всегда чисто, уютно, вкусно приготовлено. Мои любимые блюда гороховый и рыбный супы, жареная картошка с котлеткой. Моя мама умеет водить машину.*

*Вот уже 10 лет она работает на Белоярской атомной электростанции, её там ценят и уважают. Когда мы дарим маме подарки, её лицо озаряет счастливая улыбка. Мне нравится, как в такие моменты начинают светиться счастьем её глаза.*

*А ещё я помню, как мы отдыхали в Анапе и плавали на настоящем корабле. Мы смотрели разноцветные фонтаны и ходили в океанариум и дельфинарий. Мама всегда помогает мне делать уроки, учит быть внимательным и уважать всех в школе. Я очень люблю свою мамочку! Желаю ей крепкого здоровья, оставаться такой же прекрасной и любящей!*

*И. Г.*

У этих детей сложные судьбы, им от рождения досталось не самое крепкое здоровье, зачастую приходится преодолевать физическую боль и душевные страдания, но есть у них удивительная способность не падать духом и сохранять оптимизм.

Они умеют быть весёлыми и счастливыми и верить в то, что они такие же обычные люди и у них всё будет хорошо! Недаром один мальчик написал такие стихи:

*«Мы идём через боль и страдания,*
*Жизненной пулей мы ранены,*
*Но не упали духом мы,*
*Потому что мы молодцы!»*

Я думаю, эти дети приходят в наш мир для того, чтобы учить нас милосердию, взаимовыручке, человечности, а самое главное не падать духом и не унывать, в какой бы трудной жизненной ситуации мы не оказались.

Они не нуждаются в нашей жалости, они нуждаются в нашей заботе, душевном тепле, полном принятии и посильной помощи.

Накануне встречи Нового года мы желаем всем нашим читателям крепкого здоровья, успехов в учёбе и труде, веры в себя, оптимизма и исполнения желаний!

***Лариса Николаевна Топоркова, педагог-психолог***

 RSPR: 66-00908-Г-01

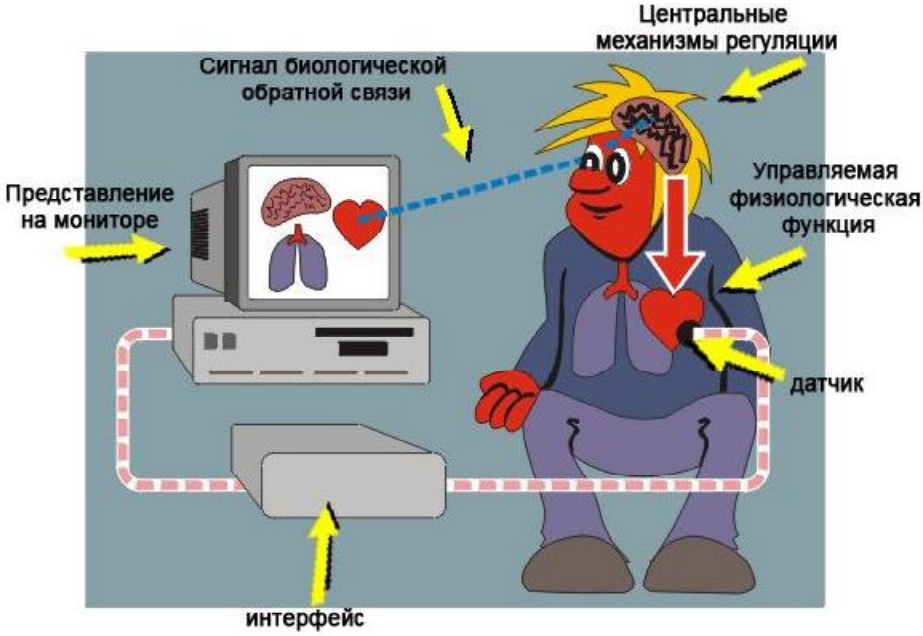
*Профессия - психолог*

# МЕТОД БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ: ЗДОРОВЬЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ

История человечества не знает такой эпохи, когда человек не был бы озабочен состоянием своего физического и психологического здоровья.
В современном мире существует множество технологий, которые позволяют его улучшить. Одним из таких методов является методика биологической обратной связи, сокращённо БОС. В нашем психологическом центре созданы все условия для работы с клиентом, кабинет психолога оснащён техническим оборудованием и специальными компьютерными программами.
Биологическая обратная связь – это передача человеку дополнительной, не предусмотренной природой информации о состоянии его органов и систем в доступной и наглядной форме.
Метод БОС позволяет увидеть и услышать работу органов и систем организма человека и целенаправленно корректировать их деятельность с помощью сигналов обратной связи.
На основе этой информации человек способен включать механизмы саморегуляции и целенаправленно использовать огромные функциональные возможности организма, тем самым сохраняя и укрепляя здоровье. Эффективность её похожа на чудо.
Современные компьютерные тренажёры делают процесс оздоровления каждого человека простым и доступным.
БОС укрепляет связь разума и тела, восстанавливая, сохраняя и приумножая здоровье человека, но есть один важный момент. Для метода биологической обратной связи существуют медицинские противопоказания, такой вид коррекционной работы не рекомендуется лицам с грубыми нарушениями интеллекта, психозами, эпилепсией, тяжёлыми формами невротических и неврозоподобных расстройств, соматическими и эндокринными заболеваниями.
Со стороны технология биологической обратной связи напоминает компьютерную игру. Дети, сидя за монитором компьютера, с удовольствием наблюдают, как на экране меняется картинка в зависимости от их настроенности и активности. На самом деле, если вы хотите научиться психологической саморегуляции, то есть навыкам правильного дыхания, нужно отнестись к этому процессу очень ответственно.
Сначала вы пытаетесь просто добиться нужного результата: расслабиться или, наоборот, сосредоточиться и т.д. Затем, поймав нужное психоэмоциональное состояние, вы пытаетесь запомнить, каким образом был достигнут результат, и учитесь входить в него.
Разумеется, некоторым людям и без всякой биологической обратной связи удаётся добиться видимых физиологических изменений, но, как правило, они не могут точно сказать, как это у них получилось. Благодаря приборам БОС вы в буквальном смысле видите, как сердце начинает стучать ровнее.
Сеансы тренировок по методу БОС строго индивидуальны. Новейшие игровые возможности компьютерных технологий, основанные на принципе поощрения за правильно выполненные задания, что обеспечиваетвысокую эмоциональную заинтересованность и нестандартность проведения занятий как у взрослых, так и у детей.
Метод БОС позволяет в короткие сроки (10-15 сеансов) уверенно овладеть навыками

нервно-мышечного расслабления, оптимизировать работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем путём выработки диафрагмального типа дыхания, восстановить высокую работоспособность, хорошее самочувствие и настроение, спокойствие и уверенность в своих силах.

***Татьяна Александровна Ермакова, педагог-психолог***




## КАК ПРАВИЛЬНО РЕАГИРОВАТЬ НА СТРЕССОВЫЕ СИТУАЦИИ?

Для начала постарайтесь усвоить несколько правил:

**Не вешайте негативный ярлык на ситуацию.** Все ситуации не хороши и не плохи сами по себе, они нейтральны. Хорошо или плохо, что идёт дождь? Когда вы дома пьёте чай и смотрите из окна на дождь — это хорошо. А если дождь застал вас в пути?

**Не переживайте, а действуйте!** Это самая надёжная тактика управления стрессом. Направьте свою энергию на решение проблемы. Относитесь к неудаче по принципу: «могло быть и хуже».

Объективно оцените ситуацию, действительно ли всё так трагично и катастрофично. Сравните свою проблему с чужими, более серьёзными. Снизьте значимость вашей проблемы.

**Извлеките из ситуации урок.** Задайте себе вопросы: что в этой ситуации было позитивного для меня? Какой опыт я приобрёл? Что в следующий раз я сделаю по-другому?

Примите на себя ответственность за случившееся (но только не чувство вины).

Часто мы склонны винить в своих бедах других. Поэтому считаем, что сначала должны измениться окружающие. Человек пытается изменить в других в первую очередь то, что надо менять в нём самом.

**Контролируйте свои эмоции в проблемных ситуациях.** Помните, что гнев, злость, агрессия разрушают ваше здоровье. Трансформируйте их в энергию созидания. Когда вы злитесь, начните убирать квартиру или затейте другое дело, которое никак не могли сдвинуть с мёртвой точки.

Конечно, это только философия управления стрессом. Есть и более практические приёмы психической саморегуляции. Вот основные из них.

**Приемы управления стрессом**

**Дыхательная гимнастика.** Когда мы расстроены, мы начинаем сдерживать дыхание. Высвобождение дыхания – один из способов расслабления. Подышите 3 минуты медленно и спокойно. **Закройте глаза.** Затрачивайте на выдох больше времени, чем на вдох.

На вдохе сосчитайте до 5, а на выдохе – до 7. Это создаёт успокаивающий эффект. Представьте, как с каждым выдохом вас покидают все неприятности. Вы отпускаете их, и они улетают.

**Мышечная релаксация.** Задача – последовательно расслабить все мышцы тела. Представляйте, как при этом из вашего тела уходит напряжение. Сначала напрягайте группу мышц, 10 секунд сохраняйте напряжение, затем пауза и расслабление.

**Избавление от отрицательных эмоций.** Упражнение «Шар для проблем». Закройте глаза, сделайте глубокий вдох и медленно сосчитайте до 10. Постепенно полностью расслабьтесь. Представьте себе как можно ярче и чётче огромный воздушный шар на зелёном лугу.

Вы складываете все свои тревоги и проблемы в корзину шара. Когда он будет наполнен, отвяжите верёвку и отпустите шар. Понаблюдайте, как шар медленно поднимается вверх и улетает далеко-далеко. С ним улетают все ваши проблемы.

RSPR: 66-00908-Г-01

# НЕЙРОБИКА: КАК УЛУЧШИТЬ ПАМЯТЬ И ВНИМАНИЕ

Если вы чувствуете, что ваша память в самый неподходящий момент начала вас подводить, а уровень внимания оставляет желать лучшего - самое время привести извилины своего мозга в порядок.

Дело в том, что зная сценарий каждого нового дня наизусть и совершая половину действий автоматически, мозг перестаёт получать необходимую интеллектуальную подзарядку и поэтому наша память и внимание ослабевают, а усваивать новую информацию становится всё сложнее.

Наши умственные способности снижаются потому, что между клетками головного мозга ухудшается связь. Между нервными клетками проходят импульсы под названием дендриты, они представляют собой отростки, с помощью которых нейроны контактируют друг с другом. Если человек время от времени не активизирует связи между клетками, то дендриты атрофируются. Раньше наука была уверена, что появление новых дендритов возможно только у детей, но последние научные открытия доказывают, что если мозг регулярно тренировать, то клетки головного мозга можно восстановить и во взрослом возрасте.

Чтобы мозг развивался, необходимо что-то менять в своей повседневной жизни и попадать в непривычные обстоятельства. Именно на этом открытии американский профессор Лоуренс Катц разработал специальную зарядку для мозга – нейробику. Такие тренировки способствуют развитию воображения и абстрактного мышления, уменьшению депрессии и восстановлению нервных клеток. Нейробика предлагает упражнения, больше напоминающие забавную игру. Вот несколько из предложенных упражнений.

## ТРЕНИРУЕМ ВНИМАНИЕ

**Новое окружение**. Сходите туда, где вы ещё никогда не были или куда заходите очень редко. Это может быть новый большой парк или ресторан, или кафе, в котором вы давно хотели побывать. Закажите абсолютно новые для себя блюда.

**Новые запахи.** Купите флакончик с эфирными маслами или любые ароматизированные предметы. Каждое утро, сразу после сна, вдыхайте новый запах, это позволит «разбудить» мозг нестандартными способами.

**Закрытые глаза.** Вечером, когда стемнеет, попробуйте походить по дому без света. Это упражнение повысит внимание и концентрацию. Также можно принимать душ с закрытыми глазами.

**Не той рукой.** Чистите зубы не привычной рукой, а той, которая менее активна. Попробуйте написать несколько строчек другой рукой.

**Новый маршрут.** Ходите на работу новой незнакомой дорогой. Даже если она будет длиннее.

**Уверенность в себе**. Если вам предлагают работу, в которой вы не разбираетесь, соглашайтесь. Мозг быстро активизируется, когда вы не совсем точно знаете, что делать.

**Нестандартные ответы.** Отвечайте на нестандартные вопросы нестандартно. На вопрос: «Как дела?» можно ответить десятками разных фраз – откажитесь от стереотипов.

**Новая пресса.** Выбирайте те журналы и газеты, на которые вы обычно не обращаете внимания. Например, если вы увлекаетесь модой, купите журнал, посвящённый экономике. Любите читать про другие страны? Отдайте предпочтению журналу про животных. Необязательно увлекаться всерьёз чем-то новым, достаточно иногда менять темы.

**Телевизор без звука.** Отключите звук телевизора и, глядя на изображение, попытайтесь воспроизвести

диалог.

**Разнообразный отдых.** Если вы выходные обычно проводите в городе, то в следующий раз отправляйтесь на природу. Не любите слушать музыку? Сходите на музыкальный концерт, получите массу новых впечатлений.

**Новый темп.** Если вы обычно всё делаете медленно, постарайтесь ускорить темп примерно в два раза. Если же вы и минуты не можете усидеть на месте, заставьте себя всё делать неспешно. Это требует большой концентрации.

**Шутки.** Придумывать новые шутки и анекдоты – очень занимательно и полезно для мозга. Это не только стимулирует умственную активность, но и развивает способность мыслить креативно.

## ТРЕНИРУЕМ ПАМЯТЬ

**«Запомни это!»** Если вам представили незнакомого человека, проговорите про себя его имя и постарайтесь запомнить. Так вы бессознательно переведёте эту информацию в статус более важной.

**Найдите мотивацию.** Постарайтесь представить, чем человек, имя которого нужно запомнить, может быть вам полезен в будущем?

Поиск мотивации будет стимулировать работу мозга, и вы легко запомните его имя.

**Ассоциируйте.** Выберите десять неподвижных вещей в доме и на работе. Запомните их в определённой последовательности. В будущем, когда вам нужно будет запомнить какой-либо список, ассоциируйте каждый пункт списка с этими предметами.

Для воспроизведения списка достаточно пройти глазами по десяти выбранным предметам.

**Изучайте иностранные языки.** Запоминайте хотя бы по паре слов в день. Это самый непосредственным образом активизирует память и развивает мышление. В итоге станет легче запоминать не только иностранные слова, но и факты из повседневной жизни, которые требовали постоянного напоминания.

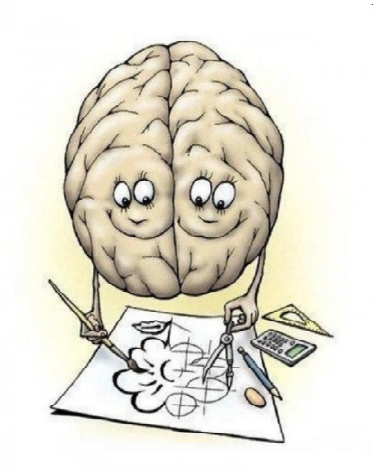
**Запоминайте номера телефонов.** Для начала выучите номера телефонов самых близких людей. Затем приступайте к запоминанию номеров менее важных людей. Посмотрите на номер, отведите глаза, повторите цифры про себя – и так до тех пор, пока номер окончательно не останется в памяти.

В дальнейшем ненужные телефоны из-за ненадобности забудутся, и это нормально. Главное – продержать в памяти информацию хотя бы несколько дней.

## УВЕЛИЧИВАЕМ УРОВЕНЬ IQ

Нейробике под силу и такое! Техника очень проста, она позволит улучшить интеллектуальные способности за короткое время. Например, перед важным мероприятием, где вам нужно блистать умом.

**Физическая нагрузка.** Физические упражнения необходимы для того, чтобы к головному мозгу более активно начала поступать кровь. Небольшая зарядка «разбудит» мозг и активизирует его деятельность. Пешие прогулки и простые упражнения на месте (приседание, прыжки) – лучшие нужно только через нос.



Во время глубокого дыхания организм расслабляется, а к мозгу начинает поступать больше кислорода. Научиться правильно расслабляться и глубоко дышать можно используя медитацию.

**Сидите прямо с закрытым ртом.** Такая поза позволяет лучше сосредоточиться на деле. Поэкспериментируйте: сначала решите в уме какую-нибудь математическую задачу, сидя на стуле сутулясь и с открытым ртом, а затем – выпрямившись, с закрытым ртом. Вы сразу увидите разницу.

**Пейте кофе.** Исследования показали, что кофе и другие кофеиносодержащие напитки способны увеличивать скорость поиска решений. Эффект временный, но ведь кофе можно пить каждый день. А вот сахар лучше исключить – затрудняет мыслительный процесс из-за большого количества углеводов. Если вам требуется сохранить ясность ума, например, перед важной деловой встречей, не рекомендуется также есть картофель и мучные изделия, приготовленные на основе белой муки.

*Из недр интернета*

RSPR: 66-00908-Г-01

# “ПАРА” - НОРМАЛЬНОЕ ЯВЛЕНИЕ?

Что делать если ваш ребёнок учится в школе по принципу: «Три ставим, два в уме»? В его дневнике двойки перемешаны с тройками, на родительские собрания уже давно ходить не хочется и вообще глаза бы на него не смотрели? Школьная неуспеваемость чаще всего считается результатом лени ребёнка. Думаю, многие слышали фразу, ставшую классической: «Так-то он умный, только вот ленится»…

Все мы понимаем, что бедные двоечники не могут заставить себя начать работу, сосредоточиться на выполнении задания, так как их мысли разбегаются, на рабочих столах обычно царит творческий беспорядок. Объяснения учителя они не понимают, от всякой умственной работы страшно устают и хотят куда угодно: на футбол, к своим домашним животным или друзьям, только не в школу. Их ругают учителя, одноклассники и родители – за несобранность, лень, безволие, за то, что подводят весь класс.

Давайте попробуем разобраться в данной ситуации, понять истинную причину такого поведения и самое главное, как таким детям можно помочь.

По мнению психологов, для большинства неуспевающих учеников характерно частичное отставание в развитии высших психических функций. Это те функции, от которых зависит сложная, тонкая работа мозга: ощущения, восприятие, память, сознание, мышление, внимание. Даже чтение и письмо являются сложными умственными процессами. Они требуют согласованной работы разных систем: нужно уметь узнавать буквы, соотносить их со звуками, различать звуки на слух, правильно удерживать последовательность элементов, составляющих целое…

Ещё более сложный процесс – решение задачи. И сесть за уроки тоже трудно, ведь для этого нужны навыки самоорганизации и планирования плюс хорошо развитое внимание.

Основоположник отечественной нейропсихологии Александр Лурия заметил, что для работы любой высшей психической функции нужны три компонента: рабочее состояние мозга, программа действия и обработка поступающей в мозг информации.

За каждый из этих процессов отвечают разные участки головного мозга, с каждым могут быть проблемы. Высшие психические функции вообще развиваются неравномерно, а иногда в этот процесс ещё и вмешиваются болезни, травмы, социальные беды и психологические травмы.

В итоге у каждого человека одни функции сформированы лучше, другие хуже. При этом обычно возможна компенсация слабых сторон за счёт сильных. Но у некоторых детей часть высших психических функций сильно отстают в развитии, и компенсации не получается. И тогда начинаются проблемы в обучении.

Взрослые ожидают, что ребёнок сам проявит сознательность, соберётся и справится с поставленной задачей, как и положено в этом возрасте. Но при общем нормальном интеллектуальном и физическом развитии некоторые психические функции у 7-9-

летнего школьника развиты, как у 3-5-летнего малыша. Если этого никто не видит – ребёнок оказывается один на один со своей проблемой, не умея с ней справиться, без помощи, под угрозой наказаний. И, естественно, начинает увиливать, упрямится в надежде, что может быть от него когда-нибудь все отвяжутся.

Трудности неуспевающих учеников обычно вызваны проблемами в одной из трёх перечисленных Лурией областей: поддержание работоспособности мозга, организация и планирование, обработка информации – или нескольких сразу.

Первый тип ученика – это ребёнок с недостаточностью активности головного мозга. Он быстро утомляется, через 10-15 минут урока начинает мечтать о том, как будет бегать с друзьями за мячом, есть вкусное мороженое и прочих интересных для него жизненных моментах.

Таким детям особенно важно, чтобы урок был интересным, динамичным, чтобы все эти пункты А и путешественники были связаны с реальной жизнью, - иначе внимания не удержать. Им нужны частый отдых и смена видов деятельности, а большие задания противопоказаны: иначе до пункта Б они так и не доберутся.

Вторая группа – это дети с отставанием функций программирования и контроля.

Такие дети при письме пропускают буквы, делают ошибки в словах, им трудно одновременно писать и вспоминать правила орфографии. А с математикой дела обстоят ещё хуже. Такие дети хаотичны, легко отвлекаются, не сверяют свою работу с образцом, склонны действовать

по инерции. Им нужна постоянная помощь учителя, ведь самостоятельно спланировать, выполнить и проверить свою работу они не могут.

Нейропсихологи советуют таким детям помогать следующим образом: вынести программу действий наружу, придумать внешние опоры – значки, символы, рисунки, ключевые слова – и постепенно переходить от внешних действий к внутренним.

Третья группа проблем обусловлена нарушениями восприятия информации, которая поступает в мозг от различных органов чувств – зрения, слуха, двигающихся органов.

Ребёнок плохо понимает увиденное и услышанное, хотя зрение и слух у него в полном порядке. Плохо ориентируется в пространстве, ушибается об углы, всё роняет из рук. На его рисунках человека голова в 2-3 раза больше туловища, да и руки-ноги не пропорциональны…

Нарушения восприятия зрительной и слуховой информации приводят к логопедическим нарушениям «дислексии» и «дисграфии»: ребёнок путает буквы, меняет их местами, «зеркалит» буквы, одно и то же слово может десять раз написать по-разному, не узнаёт слова в тексте и пытается их угадывать. Не видит начала и конца строчки или предложения, смешивает похожие цифры. Чем ему можно помочь?

Необходимо проговаривать порядок действий, такого ребёнка важно заинтересовывать, правильно мотивировать.

Обращать внимание на пространственное положение предметов: чего больше, меньше, в каком порядке стоят. Специально работать над преодолением «зеркальных ошибок». При желании и усердии всё поддаётся коррекции.

Таким образом, отстающие дети могут хорошо учиться при условии своевременной адекватной помощи специалистов (психолога, логопеда-дефектолога, нейропсихолога) и всесторонней поддержки: учителя – в классе и родителя – дома.

***Лариса Топоркова,***
***педагог-психолог***

 RSPR: 66-00908-Г-01

# Я УЛЕТАЮ НА БОЛЬШОМ ВОЗДУШНОМ ШАРЕ...

Она – та самая девочка-студентка, сменившая «маленький Пежо» на «Большой воздушный шар».

Скучным светским раутам и тусовкам она предпочитает дом, пижаму и уютные «кафешечки».

«Где-нибудь» - это для неё Париж, а предел мечтаний – Прованс.

Она и сама родом из Ужгорода – маленького провинциального городка. Ей крайне сложно быть серьёзной.

Она призывает не падать духом, и у неё всегда хорошее настроение, позитив, заразительный юмор и громкий смех.

Она – это ***Елизавета Вальдемаровна Иванцив***, известная как певица Ёлка.

В 22 года Ёлка совершила безумный, как она говорит, поступок – переехала из Ужгорода в Москву. А в 2005 заявила о себе «Городом обмана», и «Девочкой-студенткой», став, по мнению столичных СМИ, «первой отечественной R&B-исполнительницей». В 2008 году Ёлка получила «Золотой граммофон» за песню «Мальчик-красавчик».

Эту Ёлку можно ассоциировать и с праздником, и с чем-то колючим, лиричным и добрым, с фееричным взрывом. Она всегда остаётся собой. Даже её звонкое второе имя – точно не ПСЕВДОним – это не легенды режиссёров и стилистов, а прочно закрепившееся за ней ещё лет в одиннадцать «Ёлка». Неординарная форма с фантастическим содержанием.

***- Елизавета, когда Вы поняли, что в одной связке с музыкой?***

- Музыка всегда была в моей жизни. Я считаю, что ей нельзя НАУЧИТЬСЯ, она в тебе либо есть, либо нет. Нас учат кататься на велосипеде, например, и это приобретённое. Любовь к музыке приобрести нельзя, человечек либо всегда пел, либо не поёт. Да, есть целые мастерские, где НАУЧАТ делать это технически правильно, но ты никогда не станешь певцом, не сможешь чувствовать музыку, импровизировать, если музыка в тебе изначально не живёт. Понимаете? В детстве я даже не подозревала, что петь не все умеют. Скажу больше, меня это травмировало: как?! Руки, ноги, голова есть, ходить, говорить умеет, а петь нет, как так?! Бедненький!

- ***Кто привил любовь к музыке***?

- Родители. Спасибо им, у них всё в порядке со вкусом. Вот кое-что и мне перепало! Благодаря папе, я воспитывалась на джазовой музыке. У него идеальный слух. Он – мой главный критик и слушатель. Вообще, мне кажется, любовь к музыке

## Профессия - эстрадная певица

приходит к нам с раннего детства.

***- Допускаете, что придёт время, когда надоест заниматься музыкой?***

Если то, чем я занимаюсь, перестанет доставлять удовольствие, я со спокойной совестью уйду из этой сферы в какую-то другую. Невозможно, не кайфуя от своего дела, выполнять его хорошо и в принципе им заниматься, ведь если у тебя нет желания, это страшно обременяет. Какой тогда смысл, зачем?! Ради денег? Нет! Деньги можно по-другому зарабатывать. Если я буду заниматься музыкой ради денег – перестану к себе хорошо относиться!

***- Ваши музыкальные предпочтения?***

Предпочитаю хорошую музыку! Сложно вспоминать определённые стили, исполнителей - это по настроению.

Люблю мелодичные, глубокие, необычные мелодии, интересные гармонии.

Я – почти меломан. Почти, потому что не люблю примитив, не понимаю клубную музыку, однако электронику люблю.

- ***Хотели бы перенять что-нибудь от определённых музыкальных исполнителей?***

Нет. Я бы перестала быть Ёлкой тогда! Перенимать – это дурное желание, которое может свидетельствовать либо о слабости, либо о страхе быть самим собой. Ну, я такая! Я – корявая, сутулюсь, громко смеюсь, люблю порой сругнуться хорошеньким матом. Не пытаюсь казаться лучше, чем есть. Это же мои фишки – пусть такие, зато родненькие, они тоже чем-то хороши!

***- О Вас мало информации в интернете. Читала, что это Ваше личное желание – не распространяться.***

- Да, меня действительно очень мало в интернете, и слава Богу! Я предпочитаю, чтобы люди интересовались моим творчеством, а не моей личной жизнью. Это не самоцель – заявить о себе на просторах интернета любым информационным поводом.

***- Ничего не слышала о Вашем образовании, студенческих годах. Расскажите, пожалуйста.***

-Никаких секретов нет. Сначала я училась в школе. А высшего образования у меня нет, через полгода я ушла из муз училища. Да, меня бы всё равно отчислили, я была проблемной. Был момент, когда стало ясно, что в этой жизни можно прожить и без музыкального образования. Самообразование – хороший выход, а если в какой-то момент мне будет этого не достаточно, я смогу потратить пять лет и закончу вуз.

Теперь, повзрослев, могу это утверждать. Хотя считаю, что всё равно нужно обучаться по специальности. Во многих вещах это может пригодиться, просто у меня так сложилось. Я не хотела одновременно учиться и работать – не успевала.

Учеба была платная, и выбор сам собой напрашивался.

У нас в коллективе лишь у половины есть музыкальное образование.

Мы пришли к выводу, что если с фантазией и полётностью всё в порядке, полученный диплом пойдёт на пользу, если нет – загонит твою музыку в стилистические рамки, и тогда это совсем уже не творчество.

***- Что для Вас главное?***

- Главное – получать удовольствие от жизни каждый день.

Получать удовольствие от того, чем ты занимаешься, и уважать себя.

Все наши страхи и неуверенность из-за внутреннего конфликта с собой.

А когда ты сам себе «дал пять», меняется всё вокруг. Правда! Стремитесь к внутренней гармонии!

***Карина Тен***

# ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

**Уважаемые читатели нашей газеты! Вы можете задавать интересующие вас вопросы в письменном виде, а наши психологи помогут вам разобраться в сложившейся жизненной ситуации. Есть вопрос:**

«*Мой сын совершенно отбился от рук. Ничего не хочет делать. Ему всё лень, да неохота.*

*Невозможно заставить делать домашние задания. Единственно, что ему действительно нравится - это заниматься спортом, тут он готов трудиться день и ночь. Тренер говорит, что у него есть хорошие успехи и способности. Однако, заставить его дома читать учебники я не могу, сил уже не хватает с ним спорить, а репетитора я финансово не потяну. Учителя жалуются на его апатию. Что делать, ума не приложу. Может быть Вы подскажете?»*

**Ответ психолога:** То, что Вы считаете ленью, на самом деле называется отсутствие положительной учебной мотивации. По-настоящему ленивый человек не будет тратить энергию на тренировки, у него просто столько жизненной энергии не вырабатывается.

Как известно, мотивация бывает двух видов, направленная на успех и на избегание неудач. По всей видимости у Вашего сына по отношению к учёбе сформировалась мотивация, направленная на избегание неудач, отсюда поверхностное отношение к учёбе, по принципу: «И так сойдёт, всё равно «пятёрки» не поставят», желание поскорее избавиться от неинтересного чтения книг и т.д. То есть он почувствовал себя в учёбе неуспешным и старается не тратить на это силы и энергию, сложил руки и перестал бороться с обстоятельствами.

Зато в спорте он чувствует себя лучше многих, успешнее, ощущает поддержку тренера, и его крылья вырастают, здесь он показывает, что может быть победителем.

Обвинениями в лени, возмущёнными речами или строгими запретами повысить мотивацию, конечно, невозможно. Если Ваш ребёнок талантлив именно в спорте и ему это действительно приносит радость и даёт энергию, здесь он успешен, то попробуйте найти цитаты известных спортсменов о необходимости учёбы. Наверняка есть примеры ярких судеб чемпионов, которые добились вершин в жизни, не только в спорте, но и получив образование, возьмите их на вооружение.

И обязательно хвалите сына за пусть небольшие успехи в школьной жизни, замечайте его старания, помогайте советом. Ваши поддержка и одобрение послужат укреплению его мотивации. Объясните, что в учёбе как в спорте, побеждает тот, кто много трудится и ставит перед собой цель победить.

В воспитании мальчика важно помнить, что ему необходимо знать, что его понимают, ему не льстят, а хвалят заслуженно и по делу. Только так у него появится стимул расти и развиваться самому.

Конечно, если ситуация с учёбой настолько серьёзна, что педагоги жалуются на апатию вашего сына, я бы посоветовала Вам обратиться за очной консультацией в наш психологический центр, чтобы проверить интеллектуальные возможности ребёнка, посмотреть на его психофизическое развитие, возможно дополнительно понадобится консультация врача-психоневролога, чтобы выписать необходимые медицинские препараты, витамины, стимулирующие работу мозга. Помните, что всё в ваши руках!

***Елена Васильевна Панова, педагог-психолог***

Общественно-психологическая газета «Дети капитана Фрейда»
Код RSPR: 66-00908-Г-01 (в Реестре школьной прессы России).
Учредитель, издатель – МБОУ ГО Заречный «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи».
Редактор: Топоркова Л. Н. Компьютерная верстка: Топоркова Л. Н.
Адрес учредителя, издателя, редакции:
624250 Свердловская обл., г. Заречный, ул. Островского 4,
тел./факс (34377) 7-25-48
Мнения авторов публикаций могут не совпадать с мнением редакции.
Перепечатка материалов разрешена с обязательной ссылкой на газету «Дети капитана Фрейда».