

КАК ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДНЕВНИК

У многих школьников дневник ассоциируется с оценками и с негативными эмоциями. Педагоги часто используют слово «дневник» как угрозу. Порой он является источником семейных конфликтов. Однако мы забываем истинное предназначение дневника. Ведь что такое дневник? Это — осознание, рефлексия текущих событий... Это — материализация идеального... Это — организация себя в пространстве и во времени...

В наших силах изменить отношение к дневнику, научить школьника воспринимать его более конструктивно, рационально. Для этого можно использовать типовой дневник школьника, но не в учебных целях. Предложим ученику сделать из него «эмоциональный дневник» или «дневник успехов».

ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК (методика цветовых отношений)

Прежде чем предложить ребенку вести эмоциональный дневник, побеседуйте с ним. Как он узнает о своем настроении или о настроении своих друзей? Как, по его мнению, жесты, мимика, интонации передают настроения, чувства? Можно ли цветом передать настроение? Пусть ребенок выберет фломастер (карандаш), цвет которого ассоциируется у него с хорошим, с плохим и со средним настроением. Типичный выбор: хорошее настроение — красный, желтый; среднее настроение — зеленый, синий; плохое настроение — черный, коричневый. А теперь предложите школьнику вспомнить прошедший день и передать свои чувства и настроения цветом. Это можно сделать короткой записью: ночь — (цвет), утро — (цвет), день — (цвет), вечер — (цвет). Можно более подробно описать свои переживания в эмоциональном дневнике, используя специальную таблицу (см. внизу слева).

Данную таблицу ученик заполняет ежедневно в вечернее время. Эмоциональная память может и «пропустить» какие-то события. Такие «пробелы» можно заполнить «средним» цветом-настроением. Если ребенок не хочет показывать этот дневник близким, делиться переживаниями, дайте ему самому разобраться в себе, удержитесь от любопытства. А если вам требуется наладить взаимопонимание с ребенком, то пусть у вас появится такой же дневник, но со своими настроениями (цвета должны совпадать с детскими). Родители ненавязчиво делятся с ребенком, показывая ему свои настроения, оговаривая вслух причину, рассуждая, оценивая степень переживания. Ежедневные дневниковые записи и беседы помогут школьнику понять причину семейных и школьных конфликтов, разобраться в себе, в своих эмоциональных циклах, рационализировать эмоции, сделать их осознанными.

ДНЕВНИК УСПЕХОВ (жетонная терапия)

Гиперактивным школьникам трудно совершать волевые действия без стимульных поощрений, положительных перспектив. Для таких детей отчаявшиеся родители вводят доморощенную жетонную терапию, основанную на финансовых поощрениях. Например, получил «пять» в школе — получи пять рублей, «четыре» — четыре рубля и т.п. Возникает домашняя бухгалтерия со всеми вытекающими из нее негативными последствиями.

Однажды родители с ужасом рассказывали, как десятилетняя доченька за чашку чая для бабушки потребовала пять рублей. Да, с такими методами и не такое бывает! Ведь материальное имеет сложности в насыщении. Таким детям всегда чего-то хочется, и с нравственным воспитанием в их семьях происходит что-то неладное.

Попробуем использовать жетонную терапию, но так, чтобы она способствовала позитивному развитию личности школьника.

Сначала следует разобраться, чего мы хотим от ученика? Каким его хотят видеть отец, мать и другие близкие родственники? Это можно узнать из беседы или попросить каждого составить «идеальный» образ ребенка. Сопоставив их, можно прийти к единому, адекватному, альтернативному образу. Единство требований к ребенку обеспечивает успех данной терапии. Для начала нужно выяснить, что получается у ребенка. То есть найти качество, которое уже существует. Например, ребенок умеет самостоятельно... (есть, одеваться, собирать портфель и т.п.). Выделите это качество и запишите в дневник успехов под номером «один». Далее нужно найти в личностном образе значимое качество, которое существует частично (проявляется периодами), запишите его под номером «два».

Третье качество — это то, что необходимо сформировать. Каждое качество обсуждается с ребенком детально, уточняется, по каким критериям будет оно оцениваться. Например: «Если собрал портфель самостоятельно, все разложил в ячейки, проверил наличие заточенных карандашей — это «четыре балла», а что-то забыл — это «три балла» и т.п. Оценки дети вместе с родителями ставят в дневник вечером (только не перед сном).

Это оформляется в дневнике следующим образом (см. табл. внизу справа). Всю неделю школьник совершенствует эти умения. Взрослые приободряют ученика: «Портфель уже собираешь на «5», нужно научиться подробнее записывать домашнее задание по английскому языку и самостоятельно решать задачи. В конце недели, если будут успехи, тебя ждет сюрприз». В качестве сюрприза предлагайте детям в выходные дни любимые духовные развлечения, встречу с другом или прогулку с папой. Главное — чтобы ребенку это нравилось. Если результат терапии положительный, то на следующей неделе «первое качество» убирается, добавляется новое.

Эмоциональный дневник и дневник успехов требуют от родителей тактичности, систематичности и терпения.

ДЕНЬ НЕДЕЛИ:			
Части суток, события	Цвет	Причина переживаний	Степень переживаний (от 0 до 10 баллов)
ночь			
утро			
школа (уроки):			
русский			
математика			
другие уроки			
вечер			

ДЕНЬ НЕДЕЛИ:		
Умения	Балл	Что улучшить
1. Собирать портфель	5	
2. Записывать домашнее задание	4	Писать подробнее задание по английскому языку
3. Самостоятельно делать домашние задания	4	Самостоятельно решать задачи по математике