

Муниципальное бюджетное  
образовательное учреждение  
**ОДИНЦОВСКИЙ ЦЕНТР  
ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ**



**Наш адрес:**

г. Одинцово

ул. Можайское шоссе д.18

тел. 8(495)593-06-47

Сайт: [www.diagnostics.odinedu.ru](http://www.diagnostics.odinedu.ru)

Мы работаем по будням с 8:30 до 17:30

*(памятка для родителей первоклассников)*

## **I. Первый раз в первый класс**

### **Несколько коротких правил:**

- > Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- > Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- > Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- > Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- > Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- > Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- > Будьте честны в оценках своих чувств к вашему ребенку.
- > Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- > Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- > Не добивайтесь успеха силой.
- > Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания.
- > Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- > Признавайте права ребенка на ошибки.
- > Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- > Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- > И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

В 6-7 лет у ребенка формируются мозговые механизмы, позволяющие быть успешным в обучении. Медики считают, что в это время ребенку очень трудно с самим собой. Однако серьезных срывов и болезней можно избежать, если соблюдать **самые простые правила**.

- 1.** Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. **Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности.**
- 2.** Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- 3.** Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. **Ребенок имеет право на ошибку.**
- 4.** Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- 5.** **Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.**  
Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году
- 6.** **Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок.** Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6-7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.
- 7.** Помните, **что ребенок может концентрировать внимание не более 10-15 минут.** Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10-15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.
- 8.** Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться **не более часа в день** — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.
- 9.** Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и хочет дружить, а кто-то — нет. Именно это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по
- 10.** сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потерял веру в себя.
- 11.** Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что **похвала и эмоциональная поддержка («Молодец «Ты так хорошо справился!»)** способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- 12.** С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это **учитель.** Уважайте мнение первоклассника своего педагоге.
- 13.** Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, **стесняйтесь обращаться за советом консультацией к учителю и школьному психологу.**
- 14.** Учение — это нелегкий ответственный труд. **Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать многообразия, радости, игры,** первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий

## II. Проблемы неуспеваемости в начальной школе

Следующая социальная (и отчасти эмоциональная) причина плохой успеваемости (в начальной школе она встречается относительно редко, далее ее удельный вес резко возрастает) - это **конфликты ребенка с одноклассниками**, неумение или нежелание строить с ними адекватные и дружеские отношения. Ребенок нелюдим или чрезмерно застенчив. Имеет какой-то недостаток внешности или слишком вспыльчив и агрессивен. Его дразнят или избегают, ему не дают проходу, у него нет друзей, он не хочет идти в школу, постоянно испытывает напряжение, переживает - в результате страдает успеваемость.

И последняя, чисто эмоциональная, но довольно часто встречающаяся причина - **личный конфликт или просто непонимание между учителем и учеником**. Иногда это просто несовпадение темпераментов.

Вечный вопрос: "Что делать?"

Для начала необходимо установить причину неуспеваемости. Для этого во всех случаях разумно посоветоваться со специалистом. Оптимальным вариантом здесь была бы "трехсторонняя" встреча - учитель, родители, школьный психолог и в зависимости от установленных причин, строится и дальнейшая стратегия и тактика мероприятий, направленных на коррекцию неуспеваемости.

Возможные последствия неуспеваемости в начальной школе.

**Самым главным и, несомненно, самым печальным последствием ранней неуспеваемости является то, что ребенок в самом начале своих школьных лет теряет интерес и стимул к учению.**

*Зачем стараться, если все равно я "неспособный", "самый тупой"?*

*Все равно у меня ничего не выйдет!*

*Я и не хочу ничего знать и уметь!*

Если родители упорно борются с этой установкой, то иногда ее удается преодолеть, несмотря на плохие отметки.

Ребенок пишет с чудовищными ошибками, но любит решать задачи и головоломки, охотно экспериментирует со словами, читает. И это прекрасно. Проблемы с русским языком, какими бы глубокими и тяжелыми они ни были, не исчерпывают школьного обучения в целом. Ведь впереди история, физика, химия. Кто знает, какой предмет в будущем может привлечь интерес ребенка! Но до них еще надо дожить, сохранить интерес и позитивное отношение к школе и к учебе в целом.

**Психологическим последствием неуспеваемости в начальной школе может стать чрезмерно низкая самооценка ребенка и его неуверенность в себе.**

Ребенок уже давно перерос свои ранние проблемы и вполне прилично учится, но по-прежнему боится контрольных, стесняется отстаивать собственные интересы, идет на поводу у других, более активных сверстников, вопреки очевидному, твердо уверен в своей личностной непривлекательности и малоценности.

Что нужно делать для предупреждения такого развития событий, было сказано выше.

Но если это все же произошло, то родителям такого ребенка необходимо обратиться к специалисту-психологу. Чаще всего в таких случаях применяется индивидуальная или (по показаниям) семейная психотерапия.

Как правило, при активном взаимодействии с семьей специалисту удается довольно быстро повысить самооценку ребенка до вполне адекватных величин.

### Школьные навыки.

Уровень усвоения детьми школьных навыков зависит от обстановки в семье и обучения в школе, а также от их индивидуальных особенностей характера ребенка.

К сожалению, далеко не всегда возможно уверенно отделить школьные трудности, обусловленные внешними обстоятельствами, от школьных трудностей, причинами которых являются некоторые индивидуальные особенности.

Причины, по которым дети не успевают в начальной школе, чрезвычайно многообразны, плавно перетекают одна в другую, да еще и встречаются, как правило, не

изолированно, а в совокупности.

Условно их можно разделить на

**- биологические, - социальные, - эмоциональные.**

Одной из самых распространенных причин ранней неуспеваемости является **поступление детей в первый класс, не достигнув уровня школьной зрелости.**

Это могут быть шестилетние дети, которых родители не захотели больше "держат" в детском саду, или дети, достигшие календарных семи лет, но умственный возраст, которых на момент поступления в первый класс меньше.

*Если, вопреки рекомендациям специалистов, дети все-таки попадают в первый класс раньше, чем достигнут уровня школьной зрелости, они просто обречены на отставание. Как правило, поддержав таких детей еще год дома, систематически занимаясь с ними, удается существенно снизить риск, а то и вовсе предотвратить их неуспеваемость в начальной школе.*

Второй причиной школьной неуспеваемости в младших классах, является то, что в школу приходят **соматически ослабленные дети.**

Они часто болеют и пропускают занятия, быстро устают и к третьему-четвертому уроку уже не способны ни на чем сосредоточиться, а, следовательно, вторая половина школьного дня проходит для них впустую.

Такие дети, разумеется, должны посещать школу, но нуждаются в специальном режиме и системе реабилитационно- закаливающих мероприятий. Сюда же можно отнести **детей с врожденными или приобретенными нарушениями зрения и слуха.**

Третьей биологической причиной неуспеваемости в начальной школе является **леворукость ребенка.** У таких детей доминантное полушарие мозга не левое, как у большинства людей, а правое, и с этим связаны вполне определенные характеристики их личности. "Правополушарные" люди обладают особым "синтетическим" взглядом на мир, им зачастую присуще тонкое, художественное и интуитивное восприятие действительности.

Кроме того, существует еще и тот малоприятный (для левшей) факт, что мы, в отличие от арабов и японцев, пишем слева направо и, следовательно, ребенок-левша при письме левой рукой закрывает то, что уже написал. Эта особенность процесса, тоже не добавляет ему успешности.

Здесь единственный совет - терпение, терпение, терпение. Среди американских профессоров левшей в 20 (!) раз больше, чем пишущих правой рукой. Так что у вашего ребенка все впереди. Терпите и помогайте терпеть ему. Главное - это не отбить охоту учиться. Поощряйте, вселяйте надежду. При благоприятно сложившихся обстоятельствах ребенок-левша после окончания начальной школы быстро и уверенно догоняет своих сверстников. А там недалеко и до американского профессора!

Четвертая причина - **неврологический диагноз.** Задержка психического развития, легкая степень умственной отсталости, гипер- или гиподинамический синдром или еще что-нибудь. Здесь все коррекционные и лечебные мероприятия производятся в тесном контакте с лечащим специалистом, а ребенку по мере возможности внушают уверенность в том, что эти проблемы решаемы, а отставание - преодолимо

### **Социальные причины.**

Одна из них - это **педагогическая запущенность ребенка.**

Вовсе не обязательно речь здесь идет об опустившихся родителях-алкоголиках или детям выросших в наркоманских притонах. Педагогически запущенные дети встречаются в совершенно нормальных, очень приличных и даже в очень обеспеченных семьях. **Часто родители, вследствие занятости уделяют крайне мало внимания развитию своего ребёнка.**

Вторая социальная причина - это **«плох» обучение в школе.** *Непрофессионализм педагога, его личные проблемы, проецирующиеся на детей. Конфликт между педагогом и родителями, опять же отражающийся на ребенке.* Причиной плохой успеваемости может быть и **неправильно выбранная программа для обучения.** Например, ребенка с очень средними способностями родители стремятся отдать в класс для одаренных детей или художественно одаренного левшу запикивают в престижную математическую школу.

### III. Конфликты в школе

#### Грамотное поведение в конфликте

- 1) *помните, что в момент конфликта наблюдается приоритет эмоций над разумом;*
- 2) *используйте многоальтернативный подход решения проблемы (не отвергайте предложения другого лица, оставляйте за собой право на ошибку, тщательно проанализируйте все варианты);*
- 3) *пересмотрите конфликт (определите то, что действительно важно, что будет, если ситуация не разрешится, ориентируйтесь на решение проблемы, а не на эмоции с ним связанные;*
- 4) *постарайтесь снизить внутреннее напряжение (следите за тем, чтобы был вы-ход эмоций, а не выходка, разрядка необходима, но не на человеке, а в делах, не констатируйте эмоциональное состояние партнера);*
- 5) *не обвиняйте и не приписывайте ответственность за ситуацию другим людям;*
- 6) *ориентируйтесь на достоинства человека и сами старайтесь оправдывать его ожидания;*
- 7) *не преувеличивайте собственный вклад в решении проблемы;*
- 8) *предложите собеседнику встать на ваше место, спросите его: «Что делать»; д) независимо от результатов конфликтного взаимодействия не разрушайте отношения.*

#### Памятка для ученика.

**Выдержка.** Не спеши отвечать агрессией на агрессию, не торопись противодействовать учителю в конфликте!

**Сохранение чувства собственного достоинства и спокойствия** - уверенность ученика в себе увеличивает в глазах учителя уважение к нему. Справься с эмоциями и сохрани вежливость и такт в общении!

**Сохранение уважения к учителю** - при

разрешении конфликта важно соблюдать дистанцию, обращаться к учителю на «Вы». Не используй резких выражений, не оскорбляй!

**Внимание к учителю и умение слушать**

позволяют быть в курсе всех дел, владеть информацией. Из-за отсутствия сведений ты рискуешь принять неверное решение, что может привести к конфликту. По причине невнимания к информации на уроке провоцируется большинство конфликтов с учениками!

**Использование неконфликтных способов** разрешения столкновений помогает изменить намерения учителя. Если ученик прав, то ему легче обосновать свою позицию один на один, а не на уроке.

**Предлагай свои варианты разрешения конфликта.** Обратись за помощью к родителям или администрации школы.

Школьная пора - это не только время получения ребенком знаний. Это важный период становления его личности, характера. И, как жаль, что это время часто *сопровождается конфликтными ситуациями*. Родителям школьников, даже если их дети еще не сталкивались с подобными проблемами, стоит познакомиться с их природой хотя бы в теории, ибо “предупрежден, значит вооружен”.

Для того чтобы сохранить своё душевное равновесие и не стать жертвой конфликта, необходимо соблюдать определённые правила, которые помогут аргументированно представить своё мнение и выслушать собеседника.

Итак, о чём нужно помнить во время спора:

- *говорите только о фактах разногласия, не переходя на личности, не говорите прямо, что*

*оппонент не прав.* Личная критика или категорическое суждение вызывает стремление оправдать себя, встать на защиту своей чести;

- *не говорите обидных слов*, потому что нервозность одного рождает нервозность другого, злость порождает злость. Чтобы ваше слово действовало, говорите деликатно, не оскорбляя;
- *веское замечание воспринимается легче, если следует за одобрением*;
- *уважайте личное достоинство людей.* Давайте людям в общении то, чего они ждут от вас: одобрение, признание, уважение.

### **КАК СПРАВИТЬСЯ С СОБОЙ В КОНФЛИКТЕ?**

**Прием рационализации.** В любом споре постарайтесь проанализировать ситуацию, которая вызывает у вас эмоциональное напряжение, волнение или беспокойство. Задайте себе вопросы:

- *Что меня раздражает...?*
- *В чем причина моего раздражения?*
- *Почему я так реагирую на это...?*
- *Как я себя веду при этом...?*
- *Не случалось ли со мной нечто подобное прежде?*
- *Почему другие ведут себя иначе?*

**Прием освобождение от негативной энергии.** Метод работает, если после парочки разбитых тарелок человек не чувствует напряжения.

Более быстрыми способами освобождения от отрицательных эмоций может стать истерика наедине с собой так, чтобы никто не видел и не слышал. Исходя из сказанного понятно, что негативные эмоции «выплеснуть» можно и нужно, достаточно поколотить подушку или разорвать журнал.

*Помните, что бесконтрольный выход энергии конфликта вовне также опасно, как и ее искусственное сдерживание. Управлять собственной конфликтностью можно, придерживаясь трех правил:*

- 1) *использовать конфликтность только в тех случаях, когда другие способы не действуют;*
- 2) *уметь направлять активность в другое русло, знать время и место для ее проявления и дозировать эмоции;*
- 3) *извлекать из конфликтной ситуации пользу для себя и окружающих.*

#### **Приемы управления собственной агрессивностью.**

Проявление агрессии не считается патологией, так как в определенных ситуациях такая реакция связано с защитой себя. Любая агрессия требует выхода, т. к подавление агрессивности небезвредно для здоровья. Существует целый ряд так называемых «боле ней сдержанных эмоций», к ним относят: гипертонию, язву желудка и другие.

### **Разрешение конфликтных ситуаций в школе**

Конфликты легче предупредить, чем разрешить. И это действительно так. Но поскольку конфликты всё-таки происходят, то прятаться от проблем - не имеет смысла.

Школа - социальный институт, в котором ученики усваивают нормы отношений между людьми. Поведение в конфликте учителя отличается от поведения ученика. Участники конфликта имеют разный социальный статус.

Любая педагогическая ошибка повлечет за собой массу новых проблем, в которые включаются уже другие люди. Поэтому конфликт проще гасить в самом начале.

**Не менее важно, чтобы** вы сумели грамотно оценить ситуацию и правильно выбрать свою позицию в конфликт»

Благоприятное разрешение конфликта невозможно без психологической зоркости учителя и его готовности перейти к новому типу взаимоотношений с взрослеющими учениками.

Общение учителя с учениками старших классов не может быть построено на принципах подчинения. Хотя подчинение уместно в начальной школе. Инициатором изменений в отношениях должен стать взрослый.

## IV. Как научить ребенка учиться?

Чтобы сохранить у ребенка желание учиться, стремление к знаниям, **необходимо научить его учиться**. Все родители мечтают, чтобы их дети хорошо учились. Но некоторые родители считают, что, отдав ребенка в школу, можно облегченно вздохнуть: теперь все проблемы, связанные с обучением, должна решать школа. Но это дело не только школы, но и родителей. Учитель, объясняет детям приемы работы, а как усвоил ребенок эти приемы, как он их использует, остается вне поля зрения учителя. У родителей есть полная возможность проконтролировать своего ребенка.

Особенное значение в этом случае приобретает сотрудничество родителей и учителя. Еще К.Д. Ушинский говорил, что именно на начальном этапе обучения родители должны максимально опекать свое дитя. **Их задача - научить правильно учиться**.

Помощь детям должна быть эффективной, грамотной и должна идти в трех направлениях:

- организация режима дня;
- контроль за выполнением домашних заданий;
- приучение детей к самостоятельности.

1. **Организация режима дня** позволяет ребенку:

- легче справиться с учебной нагрузкой;
- защищает нервную систему от переутомления, т.е. укрепляет здоровье.

У 20% школьников плохое здоровье - причина неуспеваемости. Поэтому приучайте детей к соблюдению режима дня: рациональное питание; утренняя гимнастика; прогулки на свежем воздухе не менее 3,5 часа.

Необходимо включать в режим дня ежедневное **выполнение домашних обязанностей** (покупка хлеба, мытье посуды, вынос мусора и т.д.). Их может быть немного, но нужно, чтобы дети **выполняли свои обязанности постоянно**. Приученному к таким обязанностям ребенку не придется напоминать, чтобы он убрал свои вещи, вымыл посуду и т.д.

Совершенно необходимо, чтобы в режим дня было включено **ежедневное чтение книг**. Хорошо читающий ученик быстрее развивается, быстрее овладевает навыками грамотного письма, легче справляется с решением задач. Хорошо, если вы будете **просить пересказать**, что прочитал ребенок (рассказ, сказку). При этом взрослые смогут поправить речевые ошибки, неправильно произнесенные слова. Таким образом, дети будут учиться выражать свои мысли.

Важный вопрос в организации режима дня - это **организация досуга**.

В силу возрастных особенностей школьники плохо переключаются с одного вида работы на другой. Например, сядет ребенок рисовать, родители посылают в магазин. Нужно дать время на переключение. Иначе внутреннее нежелание может сопровождаться грубостью. **Всякое необоснованное переключение с одного вида работы на другой может выработать дурную привычку: не доводить дело до конца**.

2. **Контроль за выполнением домашних заданий** должен быть систематическим, а не от случая к случаю и не ограничиваться вопросами:

- какие отметки?
- выполнил ли уроки?

Некоторые родители не контролируют детей вообще, объясняя это нехваткой времени, занятостью. В результате дети не усваивают материал, работы выполняются небрежно, грязно, пробелы начинают накапливаться. Ребенку становится не интересно на уроке, он не пытается умственно работать, а **нежелание напрягаться мысленно перерастает в привычку, т.е. развивается интеллектуальная пассивность**. Что приводит ребенка к нежеланию учиться.

Контроль должен быть ненавязчивым и тактичным. Очень важно контролировать не конечный продукт труда, а сам процесс. То есть важно не просто проконтролировать результат работы, а проконтролировать, как ребенок выполнял эту работу, помочь преодолеть трудности в работе.

Хорошо если бы вы интересовались:

- что изучал ребенок сегодня в школе;

- как он понял материал;
- как он может объяснить, доказать те действия, что выполнял.

При работе с детьми важно не натаскивать в отдельных умениях и навыках, а учить их размышлять самостоятельно, анализировать, доказывать, обращаясь к вам за советом и помощью. Для младших школьников характерно, что они сначала что-то делают, а потом думают. Поэтому необходимо приучать детей к планированию предстоящей работы.

**Например, решая задачу:**

- прочитать задачу, представить, о чем говорится;



- кратко записать условие, схему;
- пояснить, что обозначает каждое число, повторить вопрос задачи;
- подумать, можно ли ответить на вопрос зада\* если нет, то почему;
- составить план решения задачи;
- проверить решение;
- записать решение в тетрадь.

#### **Выполняя упражнение по русскому языку:**

- повторить правила;
- прочитать задания к упражнению, повторить что нужно сделать;
- прочитать упражнение и выполнить все задания устно;
- выполнить задание письменно;
- проверить работу.

Очень важным моментом является выработка привычки к неукоснительному выполнению домашних заданий:

- какая бы погода ни была;
- какие бы ни шли телепередачи;
- чей бы день рождения ни отмечался.

**Уроки должны быть выполнены, и выполнены хорошо. Оправдания невыполненным урокам нет и быть не может. Для выработки этой привычки, нужно, чтобы родители с уважением относились к учебе - как важному и серьезному делу.** Очень важно, чтобы ребенок садился за уроки в один и тот же час.

**Фиксированное время занятий вызывает состояние предрасположенности к умственной работе, т.е. вырабатывается установка. При таком настрое ребенку не нужно преодолевать себя, т.е. сводится до нуля мучительный период втягивания в работу.**

Важным является и место выполнения работы. Оно должно быть постоянным. Никто не должен мешать ученику. Очень важно заниматься собранно, в хорошем темпе, не отвлекаясь на посторонние дела.

У детей бывают два повода отвлечения:

- игра: ребенок втягивается в игру незаметно для себя;
- деловой: ищет карандаш, ручку, учебник.

Чем больше отвлечений, там больше затрачивается времени на выполнение домашнего задания. Поэтому необходимо установить четкий порядок: линейка, карандаш, ручка - слева; учебник тетради дневник - справа.

У младших школьников есть привычка выполнять работу вполсилы. Вроде бы не отвлекается, но мысли текут лениво, постоянно прерываясь, возвращаясь обратно. **Очень важен темп работы. Работают хорошо те, кто работает быстро.** Поэтому ребенка нужно ограничивать во времени (ставить часы).

Если на первых порах вы сидите рядом с ребенком, вы должны приободрить его: "Не торопись. Смотри, какая хорошая буква получилась. Ну-ка еще одну постарайся, чтобы еще лучше вышло". Если вы будете раздражаться, если каждая пометка будет выводить вас из себя, ребенок возненавидит эти совместные занятия.

Поэтому наберитесь терпения и не нервничайте. Но если уж очень плохо ребенок выполнил задание, то надо, чтобы он переделал его на листочке и вложил в тетрадь, не для оценки, а для того, чтобы учительница видела, что ребенок старался, и с уважением отнеслась к его труду.

**Одна из главных задач "сидения" рядом с сыном или дочерью - следить за тем, чтобы они ни в коем случае не отвлекались во время работы, И этого можно добиться даже от самого несобранного ребенка, если сидящие рядом мама или папа вежливо и спокойно будут возвращать его к работе.**

Возникает вопрос, *а когда же оставлять ребенка наедине с уроками?* Делать это нужно как можно раньше, но не резко, а постепенно. Затянуть процесс этого "сидения" тоже вредно. Такие дети, которые делают уроки только с кем-нибудь из взрослых, никогда не смогут выполнить порученное им дело. При разумной помощи и системе контроля дети приучаются выполнять уроки в одно и то же время, постепенно научатся распределять время самостоятельно.

### **3. Приучение к самостоятельности.**

*При проверке домашних заданий не спешите указывать на ошибки, пусть ребенок найдет их сам, не давайте готового ответа на их вопросы.*

При выполнении домашних заданий не нужно подменять школьника в работе; дети отучаются думать и ждут подсказки. В этом дети очень хитры и находят способы "заставить" работать за себя.

**Учите детей выделять учебную задачу**, т.е. ребенок должен ясно представлять, какими навыками и знаниями должен овладеть, чтобы суметь выполнить то или иное задание. Выделяя каждый раз учебную задачу на примере только что усвоенного материала, мы способствуем тому, чтобы ребенок научился сам видеть ее и в новом материале, и в том, который еще только подлежит усвоению.

Поэтому, оказывая школьнику помощь, взрослые не должны забывать, что главное все-таки не в том, чтобы преодолеть ту или иную возникшую трудность, а в том, чтобы на примере каждого частного случая показывать, как вообще надо преодолевать трудности в учении и приучать ребенка ко все большей и большей самостоятельности.

## **V. Компьютерная зависимость**

Установленные **симптомы зависимости** можно условно разделить на четыре группы:

**Психические признаки:** появление чувства радости, эйфории при контакте с компьютером или игровой приставкой или даже при ожидании, «предвкушении» контакта; отсутствие контроля за временем взаимодействия с компьютером; желание увеличить время взаимодействия с компьютером («дозу»); появление чувства раздражения, гневности либо угнетения, пустоты депрессии при отсутствии контакта с компьютером; использование компьютера для снятия внутреннего напряжения, тревоги, депрессии; эмоциональная неустойчивость; навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту, снижение самооценки.

**Соматические признаки:** сухость глаз; запоры; отсутствие аппетита; расстройства сна, бессонница; грудная жаба, бронхиальная астма; головные боли типа мигрени; боли в спине; онемение рук, ног; гиподинамия.

**Социальные признаки:** возникновение проблем во взаимоотношениях с родителями, в школе или на работе; проблемы экономические, т.к. много денег приходится платить за такое удовольствие; проблемы с правоохранительными органами при совершении правонарушений для добычи денег; пренебрежение личной гигиеной, неряшливость; пренебрежение семьей и друзьями; ложь работодателям или членам семьи о своей деятельности и другие.

**Духовные признаки:** потеря смысла реальной жизни, ее цели, своего предназначения; человек перестает понимать причинно-следственные законы мира, свое место и роли в нем; жизнь становится ненужной, пустой, лишенной всякого смысла, что приводит к духовному обнищанию, духовной смерти.

### **Советы родителям:**

Поначалу взрослые пытаются самостоятельно бороться с новым увлечением своего чада - **отключают или даже прячут компьютер, запрещают посещать интернет-клубы** и т.п. Но нередко **такие способы абсолютно бесполезны**, т.к. они направлены не на причину зависимости, а на следствие. Лишившись домашнего компьютера, дети убегают в интернет- клуб, а деньги для оплаты услуг попросту воруют у родителей.

Единственный совет, который может быть дан родителям - внимательнее относиться к ребенку, стараться самостоятельно разобраться, что, например, заставляет его выбирать агрессивные игры; стараться почувствовать, когда эта агрессия начинает проявляться в повседневной жизни.

Задача родителей в этой ситуации - **больше уделять внимания ребенку**, помочь ему переключиться на активный досуг (заняться каким-либо видом спорта), заинтересовать чтением книг, познакомить с другими формами познавательного досуга (музеями, выставками,

путешествиями и так далее), чтобы ребенок чувствовал: родители интересуются им, его проблемами и готовы принять в них участие.

Если приходит понимание, что самим сделать ничего не удастся, необходимо обратиться к специалисту-психологу.

### **КИБЕРМАНИЯ**

Сегодня существует в нашем обществе острая проблема распространения и употребления наркотиков, алкоголя и других химических веществ, которые изменяют сознание человека и делают его поведение неуправляемым. Но беда не приходит одна - с появлением современных информационных технологий возникла и другая форма зависимости, не химическая, но от этого не менее затягивающая и не менее страшная, чем связанная с наркотиками, - болезненная, патологическая привязанность к компьютеру и игромания.

Многие родители, положив руку на сердце, признаются в том, что кто-то постоянно, а кто-то время от времени уличал или уличает своего ребенка в том, что он что-то сделал неправильно. И, как приговор, часто ребенок слышит: «Ты ни на что не способен!» или «Ты ни на что не годишься!».

Ребенок, лишенный необходимых условий для развития - эмоциональной поддержки, осознания своей ценности, нуждается в «отдушине». Неосознанно он начинает ее поиск и находит в курении, алкоголе, наркотиках, плохих компаниях или компьютерных играх.

### **Компьютерные игры: детская забава или проблема взрослых?**

*Какую цель преследуют «компоманы» ?*

**Во-первых**, однажды сыграв в какую-то игру и достигнув конкретного результата человек получает удовлетворение, как от «реализации» своих способностей, так и от сознания того, что он не никчемный, он на что-то годен.

**Во-вторых**, даже если он проиграл в игре, то всегда есть возможность переиграть, и за поражение его никто не упрекнет.

**В-третьих**, появляется возможность пообщаться с такими же игроками, рассказать о своих достижениях и получить если не восхищение, то признание. Появляется среда, в которой можно чувствовать себя значимым. Появляется свой отдельный мир, в котором личность формируется на основе иллюзорных побед и достижений. У человека создаются ложные представления о самом себе и своих способностях и возможностях, с этими представлениями он пытается жить в реальности, тут же разрушающей иллюзии о себе.

Чтобы понять, от чего бежит человек и что он находит в виртуальном мире, надо обратить внимание на те игры, в которые он играет, на роли, которые он примеряет на себя в игре, какие свойства игрового персонажа привлекают играющего. Это, скорее всего, будут именно те свойства, которые человек хотел бы иметь, но не может проявить в реальной жизни.

### **Факторы и стадии развития кибермании**

Можно выделить **два основных фактора**, формирующих игровую зависимость и делающих виртуальный мир более привлекательным, чем реальный. Назовем их условно «**уход реальности**» и «**принятие роли**».

**Уход от реальности:**

- это уход человека от реальных жизненных проблем и ситуаций
- это уход в несуществующий мир,
  - ▼ где не надо ходить на учебу, работу,
  - ▼ где не надо зарабатывать деньги,
  - ▼ где нет проблем во взаимоотношениях с другими людьми,
  - ▼ где все дозволено
  - ▼ где самые глубинные скрытые желания человека, даже если порицаемые обществом и моралью, например ненависть или убийство, могут быть выпущенными наружу, «реализованы».

Компьютерная зависимость - реальная болезнь. Как любой недуг, *проходит несколько стадий*:

**Первая стадия** - интерес. Другие посоветовали, как отвлечься от проб «убить время», развлечься.

**Вторая стадия** – втягивание. Воздержание сопровождается настоящими «ломками»: и скучно, грустно, и дел идут на ум, а тут еще начальник родственники с претензиями.

**Третья стадия** - по зависимость. Бледные молодые люди красными глазами.

*(памятки для родителей)*

## **VI. Ваш ребенок идет в 5 класс**

### **Встреча с новыми учителями.**

Одной из наиболее часто встречающихся проблем при переходе в среднюю школу является сложность адаптации к новым учителям, сопровождающаяся часто конфликтами, взаимным недовольством друг другом.

Иногда могут появляться трудности у классного руководителя в контактах не только с детьми, но и с родителями. Теперь родители получают информацию о своих детях от разных источников, поэтому имеют возможность сопоставлять успехи и поведение ребенка в разных ситуациях школьной жизни. Родители сравнивают удачу и неудачу детей в настоящем с теми, которые были раньше и изменения в худшую сторону часто объясняют недостаточной квалификацией, неправильным отношением учителей, особенно классного руководителя. Это, естественно, может стать причиной появления конфликта между родителями и учителями, что отразится отрицательно на характере отношения детей к школе, к учебе, учителям и усугубляет трудности переходного периода.

### **Что необходимо именно сейчас ВАШЕМУ ребенку?**

- *поддержка и понимание со стороны родителей,*
- *взаимопонимание со стороны всех взрослых,*
- *контроль родителей за учебной и посещаемостью, не допускать снижения интереса к учебе, помощь в овладении самостоятельными формами обучения, помощь в развитии интеллектуальной и познавательной активности.*

Переход из начальной школы в среднее звено не менее серьезный и трудный период для ВАШЕГО ребенка, чем поступление в 1 класс или подростковый период.

Любой переходный период имеет свои специфические проблемы. Не исключением является и переходный период из начальной школы в среднее звено.

### **Что изменилось?**

*Изменились условия обучения.*

Вместо одного учителя, который был для ребенка всем, теперь много учителей. И, очень часто, сложно идет процесс адаптации к новым учителям и тем требованиям, которые они предъявляют.

### **За три летних месяца ребенок стал большим.**

Что он чаще всего слышит?

«Ты уже большой и все должен делать САМ»- говорят дома.

«Дети, вы уже стали взрослыми и поэтому обязаны...»- говорят им в школе учителя.

### **А еще?**

А еще новая классная руководительница, которая не похожа на первую учительницу.

И физиология дает о себе знать. Ваш ребенок растет и именно в этот период организм готовится к половому созреванию, особенно у • девочек, и именно поэтому иногда бывает сложно объяснить некоторые поступки.

Этот период «разочарования» школьников в своей позиции ученика. Это проявляется в отрицательном отношении к школе, к обязательности ее посещения, нежеланию выполнять домашнее задание, конфликтах со сверстниками и учителями характеризуется снижением интереса к учебе, к самому процессу обучения. Достаточно распространены симптомы.

Все зависит от того, что формируется в этом возрасте «личное отношение к учению», но далеко не все дети оказываются готовы к нему. В результате, те мотивы, которые приводились в начальной школе, уже ребенка не устраивают, а новые мотивы еще не сформировались, вот этот «мотивационный вакуум» и порождает множество негативных явлений.

В этот период изменяется и взаимоотношение со сверстниками, на первый план выступают так называемые «стихийные детские нормы», связанные с качествами «настоящего товарища». Все чаще ребенок оказывается перед выбором между позицией «хорошего ученика» и товарища. Очень часто позиция ребенка и взрослого на эти вопросы не совпадают. Важно, для детей этого возраста, и то как оценивают их учителя, одноклассники и т.д., т.к. этот период характеризуется «кризисами

### **Возможные сложности и их причины.**

Как при поступлении в школу, при окончании начального звена уровень развития детей различен и это зависит от множества причин. Поэтому этот период обучения может сопровождаться появлением разного рода сложностей, возникающих только у вашего ребенка, но педагогов, работающих с ним.

Если младший школьный возраст - это возраст начального «знакомства» с учебной деятельностью, то данный период — это время овладения самостоятельными формами работы, время развития интеллектуальной познавательной активности Вашего ребенка, освоение самостоятельных способов добывания новых знаний.

В этом возрасте **учебная деятельность** все еще **является ведущей**, и у Ваших детей еще интерес к процессу обучения. Этот процесс необходимо помочь сохранять, развивать и расширять.

К сожалению, среди складывающихся иерархий ценностей учение не занимает достойное место, познавательная активность развита слабо, а отметки выступают как главный стимул, как основной или конечный результат учебы. Учебная деятельность в это период, превращается в сугубо формальную, и уже не выполняет своей основной функции в развитии детей.

## VII. 20 фактов об энергетических напитках

1. Все без исключения “энергетики” содержат **кофеин**.
2. Действие энерготоника длится на протяжении **3—4 часов** в отличие от кофе, которого хватает всего на пару часов.
3. Все энерготоники делятся на **две категории**: в одних больше кофеина, в других — витаминов и углеводов.
4. “Кофейные” напитки подходят заядлым трудоголикам и студентам, которые работают или занимаются по ночам, а “витаминно-углеводные” — активным людям, предпочитающим проводить свободное время в спортзале.
5. Энергетические напитки содержат редкие **витамины группы В**.
6. Подавленность и сонливость вызваны нехваткой в организме **нейромедиаторов** — веществ, которые передают импульсы от одной нервной клетки к другой. **Аминокислоты**, входящие в состав энергетических напитков, восполняют этот недостаток. Лучше пить энергетические напитки с **гуараной**, чем растворимый кофе, поскольку гуарана не раздражает слизистую желудка.
7. Витамины, содержащиеся в энерготониках, не могут заменить мультивитаминный комплекс.
8. Энергетические напитки нельзя пить детям, беременным женщинам и людям, страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы.  
С алкоголем энерготоники лучше не смешивайте.  
Ведь **кофеин и алкоголь** — это антиподы: первый бодрит, а второй расслабляет.  
К тому же кофеин усиливает действие алкоголя на мозг.
9. В энергетических напитках есть **карнитин**. Это естественный компонент клеток человека способствующий быстрому окислению жирных кислот. Карнитин усиливает обмен веществ и снижает утомляемость мышц.
10. Еще в энергетических напитках есть **таурин**. Это аминокислота, накапливаемая в мышечные ткани. Ежедневно человек с продуктами питания получает **200-300 мг** таурина. Считается что он улучшает работу сердечной мышцы. Однако в последнее время в среде медиков появились мнения, что таурин вообще не оказывает никакого влияния на человечески! организм. А вот для кого он действительно полезен, так это для кошек: таурин содержится практически все консервы для пушисты питомцев.
11. **Гуарана и женьшень**, также встречающиеся этих напитков, — лекарственные растения обладающие тонизирующими свойствами. Возбуждающие свойства, приписываемые гуаран и женьшеню, не подтверждены исследованиям! Возможно, люди верят в их силу исключительно из-за экзотического названия.
12. Есть в составе “энергетиков” вещество загадочным названием **инозит**. Однако, как выяснилось, инозит — это всего лишь одна из разновидностей спирта. Производители энергетических напитков утверждают, что он заставляет печень более эффективно перерабатывать жиры, углеводы и белки. Если посадить крыс на диету с недостаточным содержанием инозита, они получают более жирную печень. Однако это ни в коем случае не означает, что дополнительный инозит благотворно повлияет на печень и добавит вам энергии.
13. Не превышайте суточную дозу кофеина - это примерно **две баночки** среднестатистического энергетика.
14. Прием более двух банок подряд может навредить здоровью: ресурсы организма уже исчерпаны, а потому вместо желаемого эффекта вы ощутите побочные действия.

15. По окончании действия энергетика организму необходим отдых для восстановления ресурсов.
16. Не употребляйте после занятий спортом - и то, и другое повышает давление. Кто знает, каков запас прочности вашей системы кровообращения?
17. **Смертельная доза** для человека - около **10 г.** кофеина (150 баночек энерготоника)
18. Помните, что, употребляя энергетические напитки, человек обманывает собственный организм. Они действительно бодрят, однако, это искусственная бодрость. Но если вы их принимаете, то делайте это, по крайней мере грамотно.

## **VIII. Бьет – значит любит?**

### **Меня бьет супруг**

По данным статистики, 75 % мужей хотя бы раз ударили свою жену, причем четверо из пяти на этом не останавливаются.

Понятия «любовь» и «жестокое обращение», казалось бы, несовместимы, но мужчины выступают в роли обидчиков только в момент (период) насилия. В остальное время, особенно после совершения акта насилия (избиения, оскорбления, насильственного полового акта), они вовсе не так жестоки — могут быть внимательными, проявлять заботу, извиняться и обещать, что этого больше не повторится.

Есть множество причин, мешающих женщине уйти от обидчика: экономическая зависимость, жилищные проблемы, эмоциональная привязанность к мужу и т.д..

Женщина может думать:

- так или иначе, насилие присутствует в любой семье;
- жить в ситуации домашнего насилия можно - так живут многие;
- семья — это женское предназначение и она ответственна за то, что происходит в семье;
- развод - это признак поражения как женщины;
- она одинока и нигде не сможет найти помощи;
- что без нее он совсем пропадет;
- он еще может измениться;
- она боится, что он заберет детей;
- детям нужен отец.

### **Чем это закончится?**

Женщины, подвергающиеся насилию со стороны мужа или партнера, живут в **постоянном страхе и напряжении, чувствуют себя беспомощными, одинокими, никому не нужными.** Они способны выдерживать очень многое, но все это приводит **к отклонениям в физическом и психологическом состоянии:** головные боли, боли в спине, бессонница, депрессия, замкнутость, повышенная мнительность и тревожность.

### **Влияние домашнего насилия на судьбу ребенка**

*Выделяются три основных вида насильственных действий по отношению к детям: **физические злоупотребления, пренебрежение детьми, сексуальное злоупотребление.***

Наиболее распространенным считаются **физические злоупотребления.** Плохое обращение с детьми возникает в результате **семейных неурядиц, плохого настроения родителя, алкоголизация общества.** Многие случаи физического злоупотребления остаются не выявленными, так как общество допускает применение физической силы при воспитании детей.

**Пренебрежение** детьми является разновидностью жестокого обращения. Выявить ее еще

труднее, чем физическое злоупотребление, поскольку, как правило, не попадает в поле зрения. Пренебрежение приводит к **неорганической задержке развития**, возникающей в младенчестве, - замедленный рост и развитие, восстанавливающиеся при нормализации вскармливания ребенка и общения с ним. Еще одно состояние **психосоциальная карликовость**, регистрируется у детей старше 5 лет, отличается отставанием в росте при пропорциональном весе, снижена выработка гормона, причем при эмоциональной стимуляции она возвращается к норме.

**Сексуальное злоупотребление** детьми охватывают самые разнообразные действия, начиная от нападения с насилием и, кончая использованием детей в порнографии, но, как правило, сексуальные контакты взрослого с ребенком сопровождаются не физическим принуждением, а психологическим насилием.

Наиболее тяжело дети переживают сексуальное насилие, последствия которого оставляют болезненный след в развитии ребенка. Последствия можно разделить на ближайшие (низкая самооценка, усугубляемая острым стыдом, сужение круга общения, снижение настроения, чувство собственной вины) и отдаленные (злоупотребление алкоголем, повторные ситуации с насилием, неспособность к полноценному эмоциональному контакту с собственными детьми, что приводит к повторению родительского поведения).

**Насилие означает любой совершенный акт, который причиняет или может причинить вред физическому, половому или психическому здоровью, а также угрозы совершения таких актов.**

### **Выделяют следующие формы насилия в семье:**

- **физическое** - воздействие на организм другого человека, осуществленное против его воли, выражающееся в нанесении ударов, побоев, ранений посредством физической силы;
- **психическое** - «угроза применения насилия», устрашение, запугивание применением физического насилия;
- **сексуальное** — это любое сексуальное поведение, силой навязываемое не желающей этого жертве;
- **экономическое** - это контроль финансов жертвы, ее доходов и расходов, отказ содержать семью, ситуация, когда деньги на совместное хозяйство и питание, даже заработанные женой, выдаются только по ее просьбе (часто неоднократно), либо не выдаются вовсе.

Объектом *домашнего насилия* могут быть **любые члены семьи:**

- со стороны родителей по отношению к детям;
- со стороны одного супруга по отношению к другому,
- со стороны детей и внуков по отношению к престарелым родственникам.

### **Признаки склонности человека к насилию**

Знакомясь с мужчиной на первом, романтическом этапе отношений, или готовясь к свадьбе, женщина, конечно, не думает о том, что со временем она станет жертвой того, кто сейчас кажется самым лучшим. Тем не менее есть признаки, которые не оставляют сомнений: перед вами потенциальный мучитель, а вы потенциальная жертва домашнего насилия.

Характерные черты человека, склонного к насилию:

- убежден, что наиболее эффективный путь решения конфликтов в семье и в обществе - силовой, а взаимные переговоры и поиск компромиссов - проявление слабости и нерешительности;
- не осознает, что агрессивное поведение может иметь негативные последствия;
- придерживается традиционных взглядов на роль мужчины в семье и обществе («хозяин в доме», «молчи, женщина», «как я сказал, так и будет»);
- агрессивен с детьми и домашними животными;
- склонен перекладывать ответственность за свои действия и вину за неудачи на других;
- патологически ревнив;
- грозит покончить с собой, если женщина попытается разорвать с ним отношения;



- старается изолировать женщину от каких-либо занятий вне дома или от общения с другими людьми;
- физически груб с женщиной (толкает, дергает за рукав, по улице идет впереди женщины, не придерживает дверь).

Вроде бы мелочи, пустяки. Но чем больше подобных проявлений, тем выше вероятность того, что мужчина склонен к домашнему насилию - и надо осторожнее относиться к мысли о том, чтобы связать с ним свою жизнь.

### **Индивидуальный план безопасности**

Все несчастные семьи, как известно, несчастны по-своему. Но всем женщинам, подвергающимся насилию в своей собственной семье и чувствующим, что ситуация вот-вот может выйти из-под контроля, надо сделать следующее:

- договориться с соседями, чтобы они вызвали милицию, если услышат шум и крики из вашей квартиры;
- приготовить запасные ключи от дома (машины) и держать их так, чтобы в случае опасности, можно было срочно покинуть дом, тем самым спасти свою жизнь или избежать новых побоев и оскорблений;
- с той же самой целью спрятаться в безопасном, но доступном для вас месте, книжку с номерами необходимых телефонов, паспорт, свидетельство о браке, документы для детей, другие важные бумаги, одежду и белье на первое время, нужные лекарства, а также деньги - сколько сможете;
- заранее договориться с друзьям и родственниками о том, что в случае опасности они предоставят вам временное убежище;
- сделайте все возможное, чтобы обидчик не нашел вас (спрятать или уничтожить все записи и адреса, которые могут подсказать, где вы - записные книжки, конверты с адресами, не телефонов);
- заранее решить, что из ценных, а также, необходимых или просто дорогих вам вещей возьмете с собой - что-то в случае острой необходимости можно будет продать или отдать в залог, а без чего-то вы просто не обойдетесь.

При критической ситуации покидайте дом, как при пожаре - незамедлительно, даже вам не удалось взять все, что нужно. Это единственный способ сохранить - нет, не семью, ее уже нет, а жизнь – свою и своих детей.

