



Муниципальная бюджетная образовательная организация  
дополнительного образования  
«Детский образовательно-оздоровительный Центр  
«Кристалл»

---

Муниципальная опорная площадка  
«Подросток и общество»



# СБОРНИК методических материалов

**«Родительская школа»**

г.Уварово, 2018

## **Аннотация**

Методический сборник «Родительская школа» включает в себя методические разработки занятий по программе психолого-педагогического просвещения родителей «Родительская школа», реализуемой в рамках деятельности муниципальной опорной площадки «Подросток и общество».

В сборнике представлены уникальные авторские методические материалы, которые неоднократно были апробированы на практике. Материалы содержат общие положения и конкретные советы, рекомендации для родителей несовершеннолетних, находящихся в конфликте с законом.

Сборник «Родительская школа» составлен с целью распространения опыта и является обобщением работы социальных педагогов МБОУ «Лицей г.Уварово им. А.И. Данилова» (Елагина Ирина Борисовна, Чурилова Светлана Александровна, Черных Наталия Владимировна).

Материалы публикуются в авторской редакции.

## **«Здоровый образ жизни на примере родителей»**

**Цель:** пропаганда здорового образа жизни.

**Задачи:** определить основные аспекты здорового образа жизни;

формирование позитивного образа физически и психически здорового человека.

### **Ход мероприятия**

Здравствуйте! Именно так мы приветствуем друг друга при встрече. И в этом заложен большой смысл. Мы желаем человеку здравствовать. Жить здраво, т. е. полезно и для себя, и для окружающих. Жить в гармонии с природой. Жить одухотворенно, Жить качественно.

Но можно рассмотреть это приветствие и с несколько другой позиции. При встрече люди говорят это хорошее, доброе слово, желая друг другу здоровья. А что такое здоровье, как его измерить?

Воспитание здорового образа жизни школьников – одна из основных задач, которые встают сегодня перед родителями. Его формированием занимается также и школа, однако решающая роль принадлежит, в первую очередь, семье.

Здоровый образ жизни школьника включает:

1. Правильное питание
2. Соблюдение режима дня
3. Физические нагрузки
4. Отсутствие вредных привычек

Правильное питание школьника должно быть:

- соответствующим возрасту;
- желательно четырехразовым;
- сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу;
- полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

В настоящее время забота о физическом состоянии человека становится все более актуальной. Плохая экология и

некачественные продукты питания оказывают на здоровье человека негативное влияние. Именно поэтому человека нужно приучать к здоровому образу жизни еще со школьной скамьи, поскольку позже это будет сделать сложнее. Важно знать все основы здорового образа жизни школьника, поскольку они отвечают не только за крепкое здоровье, но и за хорошее самочувствие и умственную активность. Для этого важно правильно питаться, соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения и не иметь вредных привычек.

Компьютер и телевизор негативно влияют на здоровье школьников. Со временем у многих школьников развивается компьютерная зависимость, от которой очень сложно избавиться. Кроме того, постоянное сидение за компьютером неизбежно приводит к проблемам со зрением и позвоночником. В телевизоре тоже нет ничего хорошего – вполне вероятны проблемы с лишним весом и с глазами. Следовательно, важно ограничить влияние на школьника телевизора и компьютера. Конечно, запрещать не нужно, чтобы избежать нежелательных последствий, но необходимо делать перерывы.

Существует несколько критериев здорового образа жизни:

1. Режим дня. У каждого школьника должен быть четкий распорядок дня, чтобы он имел возможность не только все успевать, но и приучать свой организм к правильной работе и восстановлению. Для каждого школьника этот режим индивидуален и зависит от особенностей организма и общей загруженности.

2. Питание. В школьный период у подростков происходит гормональная перестройка организма и ускоряется процесс роста. Поэтому рацион питания школьника должен покрывать все энергетические потребности организма. У школьника не должно возникать проблем по причине неправильного питания. Важно употреблять пищу, которая содержит и жиры, и белки, и углеводы. Кроме того, нельзя забывать и о приеме витаминов для укрепления иммунитета.

3. Физическая активность. Школьник должен вести подвижный образ жизни в сочетании с физическими

упражнениями. Необходимо следить только за тем, чтобы организм не был перегружен.

4. Отсутствие вредных привычек. Полный запрет на курение и употребление алкоголя позволит школьнику сохранить здоровье на много лет. Именно вредные привычки оказывают наиболее негативное влияние на здоровье современных школьников и в будущем могут привести к большим проблемам.

Как же сохранить своё здоровье, добиться высокой работоспособности, профессионального долголетия?

Наиболее оправданный путь увеличения адаптационных возможностей организма, сохранения здоровья, подготовки личности к плодотворной трудовой, общественно важной деятельности – занятия физической культурой и спортом.

### О ПРИВЫЧКАХ ПОЛЕЗНЫХ И ВРЕДНЫХ

Привычки – это форма нашего поведения. Недаром А. С. Пушкин говорил: «Привычка свыше нам дана, замена счастью она».

Полезные привычки помогают формированию гармонически развитой личности, вредные, — наоборот, тормозят ее становление. Привычки чрезвычайно устойчивы.

Еще Гегель подчеркивал, что привычки делают человека их рабом. Поэтому в школьном возрасте важно выработать у себя полезные привычки и решительно бороться с вредными, грозящими перейти в пороки.

Полезными привычками можно назвать стремление к регулярному повышению знаний, к занятиям физическими упражнениями, а также к таким прекрасным формам проведения свободного времени, как чтение, посещение театров, кино, прослушивание музыки. Все эти формы досуга, естественно в разумных параметрах времени, обогащают человека, делают жизнь интереснее, способствуют самосовершенствованию.

Однако в школьные годы возникает немало и вредных привычек. К ним можно отнести нерациональный режим дня, нерегулярную подготовку к занятиям. Но наиболее вредными являются курение и злоупотребление спиртными напитками. Эти

привычки могут незаметно перерасти в порок, способный испортить жизнь человека.

Среди так называемых факторов риска, вызывающих заболевания сердечно-сосудистой системы, ведущие кардиологи мира курению отводят третье-четвертое место. Комитет экспертов Всемирной организации здравоохранения на основе статистических данных разработал таблицу, по которой можно приблизительно определить на сколько сокращается возможная длительность жизни человека из-за курения. Согласно этой таблице человек 20—25 лет, выкуривающий до 9 сигарет в день, уменьшает срок своей жизни на 4,6 лет, выкуривающий 10—19 сигарет,— на 5,5 лет.

Никотин отрицательно действует на железы внутренней секреции, и особенно на надпочечники. Они начинают больше обычного выделять гормон адреналин, излишек которого вызывает сужение сосудов.

Люди, злоупотребляющие курением, значительно чаще, чем некурящие, страдают различными формами ишемической болезни сердца. Известный кардиолог О. Г. Оганов констатирует, что внезапная смерть от инфаркта миокарда встречается среди курящих в 5 раз чаще, чем среди некурящих. Причем инфаркты в сравнительно молодом возрасте случаются почти исключительно у курящих.

У курящих наблюдается также более раннее появление гипертонической болезни, стенокардии. Выяснилось, что среди студентов с этими заболеваниями 78,4 % заядлых курильщиков.

Курение — одна из основных причин возникновения такого тяжелого заболевания, как облитерирующий эндартериит. При этом нарушается кровообращение в нижних конечностях, а иногда развивается гангрена.

Несовместимо курение с регулярными занятиями физической культурой и спортом, поскольку мышечные нагрузки усиливают отрицательное воздействие курения на организм. У курящего спортсмена возникает опасность быстрого развития перенапряжения, перетренированности, более замедленное протекание восстановительных процессов после тренировки.

Ухудшается освоение новых двигательных навыков, понижается такое физическое качество, как быстрота.

Во всем мире активно разрабатываются методы прекращения курения. Используются групповая психотерапия, консультации с врачом, разрабатываются новые медицинские препараты, антиникотиновая жевательная резинка и т. д. Однако правильнее всего включить свою волю, убедить себя в ненужности и вредности прения и решительно перестать курить. У самого заядлого курильщика уже после 8—10 дней прекращения курения нормализуется самочувствие, повышается работоспособность.

Еще большее зло приносит употребление алкоголя (этилового спирта) в любом его виде (водка, вино, пиво и т. д.). Помимо отрицательного воздействия на биологическую природу человека, он оказывает сильное влияние на его социальную сущность. При постоянном употреблении алкогольных напитков происходит деградация личности, утрачивается служебное положение, разрушается семья. Рассмотрим физиологическое воздействие алкоголя на организм. Попадая в кровь, он действует на мозг и вызывает у большинства людей состояние веселья, повышенного стремления к общению, раскованности. Это одна из причин употребления молодыми людьми алкогольных напитков.

При этом нарушаются восприятие, деятельность двигательных центров мозга и органов равновесия. Из-под контроля выходят примитивные инстинкты. Этим можно объяснить необузданые вспышки гнева, повышенную агрессивность.

Уменьшается также физическая работоспособность, сила мышц, нарушаются двигательные навыки и умения. У некоторых школьников бытует мнение, что небольшие дозы спиртных напитков улучшают аппетит. Мнение это неправильное. Вместо ожидаемой пользы от частых приемов спиртного развивается привыкание к нему, ведущее к алкоголизму. Причем стать хроническим алкоголиком может и человек, пьющий только пиво.

Происходит постепенное «падение» человеческой личности. Причинами его становятся ограниченность интересов, слабоволие, а также безразличие окружающих людей. Жизненно важно для таких людей — включение собственной воли, решительная борьба с этой вредной, калечащей привычкой.

Отношение к употреблению алкоголя и наркотиков — то, что происходит вокруг, страшно. Наркоманы могут быть переносчиками СПИДа, могут представлять физическую угрозу на улицах, и закрывать на это глаза мы не можем. Каждый должен включиться в борьбу с бедой.

Итак, основные аспекты «здорового образа жизни»:

1. Хороший психологический климат в семье. Взаимопонимание, желание поделиться своими проблемами с близкими людьми.

2. Совместное проведение досуга. Занятия спортом, физкультурой, посещение театров, музеев и т.д.

Дискуссия с родителями на тему «Что такое здоровый человек?».

Для обсуждения предложенной проблемы родителям предлагается продолжить фразы, инициирующие мышление:

- Мне кажется, здесь главное...
- Я с этой проблемой встретился, когда...
- Меня смущает в этом вопросе...
- Я раньше думал, что...
- Я считаю, что...
- Я уверен, что...
- Мне не понятно...
- Я не согласен с тем, что...
- Меня этот вопрос волнует, так как...
- Меня эта тема не интересует, так как...

(фразы заготовлены на карточках)

### **Подведение итогов**

Охрана собственного здоровья - это непосредственная обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками,

гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность.

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: плодотворный труд, рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Поэтому значение физической культуры в развитии здорового образа жизни школьников огромно.

## Памятка «Здоровье в наших руках»

Хочешь быть здоровым и успешным?	Не разрушай своё здоровье и жизнь!
<p>1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.</p> <p>2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.</p> <p>3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.</p> <p>4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).</p> <p>5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.</p> <p>6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.</p>	<p>1. Не будь злобным, угрюмым, не тай обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.</p> <p>2. Помни: — неправильное, неполноценное питание делает жизнь короче.</p> <p>3. Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.</p> <p>4. Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.</p> <p>5. Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.</p> <p>6. Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).</p>

## **«Первые проблемы подросткового возраста».**

*Я не верю, что жизнь человека  
предопределается его детством.*

*Я думаю, что существует ещё  
очень важные периоды:  
отрочество, юность...*

**Ж. П. Сартр.**

### **Задачи:**

1. Помочь родителям понять значение в жизни ребенка физиологических и психологических изменений, обратить внимание на собственное поведение в этот период.
2. Обсудить определенные правила поведения детей в период полового взросления детей.

### **Ход мероприятия.**

**Уважаемые Папы и Мамы!**

Ваш ребенок входит в пору своего физиологического взросления. Этот период раннего отрочества еще можно назвать периодом гадкого утенка, периодом неприязни и неприятия себя, периодом отрицаний и страданий. Это вносит определенные изменения в его характер, взаимоотношения с окружающими людьми и сверстниками. Очевидное физическое взросление меняет взгляды ребенка на жизнь, его ценностные ориентиры.

Дети переживают этот период по-разному: кто-то бунтует, открыто протестует, кто-то страдает молча, уйдя в себя и тихонько глотая слезы. Однако и в одном, и в другом случае детям нужна поддержка, внимание и забота. Они должны ощущать, что родные и близкие люди понимают их проблемы, стараются ответить на те вопросы, которые у них возникают.

Значение семьи для вашего ребенка в этот период времени очень важно. Ему как никогда нужны ваше тепло, понимание и доверие.

### **«Быль о Золотом Ключике».**

У родителей в руках находится поистине золотой ключик – ключик от детского сердца, ключик от души ребёнка. Как легко выронить этот ключик и перестать понимать собственного

ребёнка. Как трудно подобрать ключик к детскому сердцу и душе ребёнка. Родители, внимание! Это – не сказка. Это «Быль о золотом ключике». Быль, которая происходит с вами и вашим ребёнком здесь и сейчас.

**Просто мысль:** Золотой ключик к детскому сердцу и душе ребёнка, подобранный родителями своевременно и правильно – это ключ к пониманию того, что происходит с ребёнком и вокруг него.

**Просто пожелание:** Желаю вам правильно подобрать ключик к своему ребёнку и, никогда не выпускать сей драгоценный предмет из собственных рук.

**Почти философская рассуждалка:** Незнания родителей не освобождают их от ответственности. От их родительской ответственности за растущего человека. Однако, знания не освобождают родителей от ответственности тем более.

**Просто призыв:** Родители! Так и знайте! Никто мешает вам знать, что происходит с вашим ребёнком и вокруг него.

**Просто пожелание:** Смотрите во все глаза,уважаемые родители! Слушайте во все уши! Чувствуйте во все чувства! Предвосхищайте и предвидьте во всё своё родительское предвидение! И действуйте во всё своё разумное и продуманное родительское действие!

Статистика, которую вы, родители, должны знать:

- Подростковый период характеризуется высоким уровнем тревожности, озабоченности и неудовлетворенности своей внешностью.

- В этот период жизни к нелюбимым чертам характера ребята относят физические характеристики.

- 30% мальчиков и 20% девочек в возрасте 11-12 лет испытывают беспокойство по поводу своего роста.

- 60% девочек беспокоятся по поводу лишнего веса. В действительности лишь 16% от этого числа склонны к ожирению и тучности.

- Мальчики и девочки, достигшие раньше других физической зрелости, обладают более высоким социальным статусом в детском коллективе.

- В этот период времени девочки больше стремятся к личной свободе и независимости.
- Начиная с 11 лет, увеличивается конфликтность подростков.
- Большинство подростков отдаляется от родителей, предпочитая группу сверстников, компании дворовых ребят.

Уважаемые взрослые! Если вы заметили что-то неладное с вашим ребёнком - ребенок курит, выражается нецензурно, пьет или того хуже увлекся дурной компанией и наркотиками, дуйте во все возможные свистки, бейте во все барабаны тревоги и вообще включайте пожарную сирену, поднимая всех и все на ноги.

Внимание, мудрые взрослые! А чтобы не упустить момент не самых лучших подростковых изменений с вашим ребенком, будьте всегда рядом, будьте первым и главным психологом в жизни своего ребёнка! Психологом или кем-то ещё. Будьте **ПЕРВЫМ и ГЛАВНЫМ** в жизни своего ребёнка.

## 2). Анализ результатов анкетирования детей и родителей.

Давайте обратимся к результатам исследования по классу. Они говорят о том, что самое время учесть в воспитании своего ребенка вопросы полового созревания, не отмахиваться от них, не оставлять их без внимания.

## 3). Ситуации для обсуждения.

### 1. Вредна ли свобода для подростка?

Ничем не ограниченная безусловная свобода не возлагает на человека моральную ответственность за свои поступки, поэтому она также вредна, как диктат и чрезмерная строгость. В отношениях с детьми, особенно в подростковом возрасте, необходимо придерживаться умеренности во всем – не лишать детей того, что им необходимо, но и не потакать всем их желаниям.

### 2. Влияние улицы на поведение детей.

Не секрет, что уличные компании, как правило, пагубно влияют на подростков. Во-первых, дети в таких группах безнадзорны, связаны друг с другом поверхностными отношениями, которые формируют недостойный стиль

поведения. Во-вторых, дети воспитанные, из хороших семей, общаясь с ребятами, которые пользуются дурной славой, перенимают их стиль поведения, склоняются к их нормам и ценностям.

Если подростки проводят много времени на улице, в компании случайных людей, они привыкают к такому времяпрожождению и начинают получать удовольствие от такой «свободы» и такого «общения». Ведь за ними никто не следит и никто не знает, как они себя ведут. Подростки привыкают бездельничать дома и в школе, не задумываются о своем будущем. В дальнейшем такие дети будут следовать только своим желаниям, избегая родительского воспитания и указаний учителей.

### 3. Подросток дома.

Ребенок не должен чувствовать постоянного контроля со стороны родителей и пытаться вырваться из-под опеки на улицу. Для этого взрослые должны поощрять домашние занятия и игры своего ребенка, мириться с шумом и беспокойством, разрешать приглашать в дом друзей. Надо стараться правильно распланировать свободное время ребенка, обеспечить его развлечениями и организовать ему досуг (кружки и секции). Родители должны избегать приказного тона, грубых выражений в разговоре, чтобы у подростка не сформировалось чувство обиды на взрослых, и он не рвался из-под их контроля.

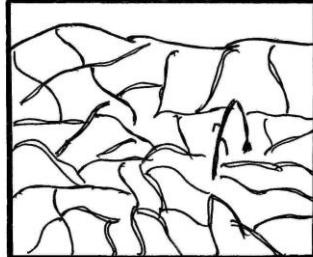
4. Компания для ребенка. Родителям необходимо интересоваться, с кем общается их ребенок, знать имена и интересы друзей. Взрослые должны вести с подрастающим ребенком беседы о вредных привычках, о последствиях дурных компаний, помогать ему разбираться в людях и поступках.

### 4). Родительская рефлексия.

- Дорогие мои, родители! Наш класс – большая семья, где каждый друг другу дорог. А как мы относимся друг к другу? Вот несколько вариантов изображений отношений «ребёнок – родитель»:



**РЕБЁНОК**



**РОДИТЕЛЬ**

- Или так:

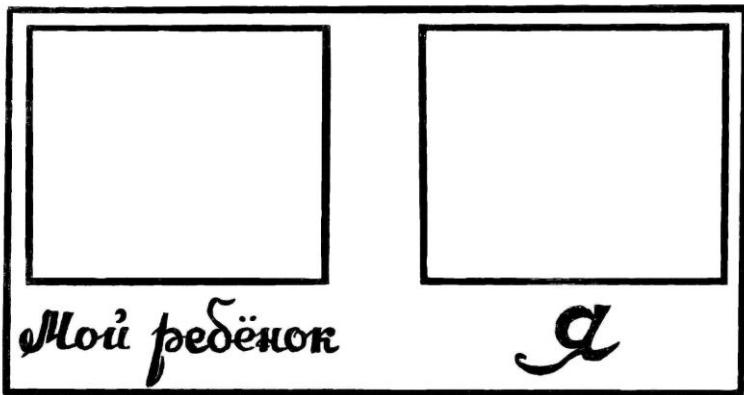


*ребёнок*



*родитель*

- А теперь, уважаемые родители, попытайтесь сами наглядно представить свои отношения с собственным ребёнком. Вот вам для этого пустые незаполненные рамочки.



- Что у вас получилось? Надеюсь, что не чёрный квадрат Малевича.

Просто пожелание: Пусть взросление ваших детей не будет для вас как гром среди ясного неба. Пусть оно будет как солнышко среди ясного неба. Желаю вам солнца!

### **Памятка для родителей** ***Уважаемые родители, помните:***

- Всегда отмечайте что-то особенное, хорошее, уникальное, что есть в вашем ребёнке, в вас самих и других людях.
- Избегайте критики собственного тела, тела вашего ребёнка и других людей.
- Объясняйте своему ребёнку, что имидж человеческого тела, навязываемый средствами массовой информации, не реалистичен. Здоровые тела бывают самых разных размеров и форм.
- Отмечайте то, что ваша дочь умеет делать хорошо, а не формы её тела. Исследования показывают, что важную роль в формировании самооценки дочерей играют их отцы.
- Дети перенимают привычки здорового образа жизни от своих родителей. Что касается здорового питания, физической

активности и самооценки, будьте своему ребёнку образцом для подражания.

- У активных родителей – активные дети. Вместо того, чтобы просто наблюдать, как играет ваш ребёнок, играйте вместе с ним.

- Почаще хвалите своего ребёнка за его поступки, поведение и способности.

- Просто всем сердцем любите своего ребенка

- Отставляйте в сторону, откладывайте все ваши дела, если к вам обращается ваш ребёнок. Ничего не может быть важнее этого.

- Слушайте, выслушивайте своих детей. Слушайте терпеливо, заинтересованно и бесконечно долго. Выслушайте до конца всё, что говорит ваш ребёнок. Никаких перебиваний и нетерпимости. Нашим детям непременно нужны внимательные и доброжелательные слушатели. Им крайне необходимы благодарные слушатели. Слушатели не критикующие и не осуждающие, а принимающие; слушатели не поучающие и упрекающие, а внимающие и понимающие.

- Страйтесь говорить со своим ребенком открыто и откровенно на самые деликатные темы.

- Опасайтесь получения вашим ребенком информации из чужих уст.

- Рассказывайте о своих переживаниях в том возрасте, в котором сейчас ваши дети.

- В период полового созревания мальчикам нужно получать поддержку и одобрение со стороны мам, а девочкам – со стороны пап.

- Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.

- Будьте особенно внимательны и наблюдательны, обращайте внимание на любые изменения в поведении своего ребенка.

- Страйтесь защитить своего ребенка всеми возможными средствами, если он в этом нуждается.

## **"Компьютер в жизни школьника"**

### **Задачи:**

Показать возможность использования компьютера в учебной деятельности и в домашних условиях.

Обсудить с родителями проблему компьютерной зависимости, ее причины и проявления.

Познакомить родителей с рекомендациями по профилактике компьютерной зависимости.

**Форма проведения:** беседа с элементами лекции.

### **Подготовительная работа:**

1. Подготовка материала по проблеме.
3. Создание памяток для родителей.

### **Ход мероприятия**

В современном мире трудно найти ребенка, не интересующегося компьютером. Наверное, так же трудно найти родителя, которого не беспокоила бы чрезмерная увлеченность ребенка компьютерными играми. Безусловно, компьютеры используются сейчас в самых разных отраслях науки, техники и даже искусства, поэтому умение с ним обращаться стало необходимым для того, чтобы ребенок в дальнейшем овладел какой-либо серьезной профессией. В то же время, просиживая часами за монитором, ребенок не только губит свое здоровье, но и упускает шансы пообщаться с друзьями, заняться спортом, просто побегать во дворе на свежем воздухе. Так что же должен делать грамотный и заботливый родитель: разрешать или запрещать общение с "металлическим другом"?

К сожалению, как нет лекарства от всех болезней, так нет универсальных ответов на вопросы, связанные с воспитанием детей. Поэтому давайте попробуем проанализировать все "плюсы" и "минусы" увлечения компьютером, а также учесть индивидуальные особенности ребенка и той ситуации, в которой он растет.

### **Работа в группах**

**ВОПРОС** родителям: Как Вы считаете, от использования компьютера больше пользы или вреда? Поработайте в двух

группах. Одни будут приводить аргументы в пользу использования компьютера, другие – против.

### **Польза от использования компьютера.**

КОМПЬЮТЕР, безусловно, приносит пользу.

А чем же могут быть полезны компьютерные игры?

Во-первых, среди современных игровых программ очень много развивающих. Так, для подростков подойдут разнообразные логические игры, развивающие способность прогнозировать и анализировать, особенно если для выигрыша требуется привлечь свои знания по каким-то предметам. Даже самый скептический родитель вряд ли сможет отрицать положительное влияние такого рода игр на развитие ребенка.

Во-вторых, даже обычное занятие на компьютере воспринимается ребенком как игра. Поэтому то, что совершенно не интересует его на страницах учебника, может быть привлекательным на экране монитора. Этим можно воспользоваться в обучении тех детей, у которых не сформирована собственно познавательная мотивация. Причем для учеников со слабой памятью изучение материала с помощью компьютера может оказаться более эффективным. Объяснения этому просты. То, что выглядит ярким, динамичным, неожиданным, сразу привлекает внимание, и, чтобы удерживать свой взгляд на экране, ребенку не нужно прилагать никаких усилий, т. е. его внимание в этот момент непроизвольное. При этом увиденное легко запоминается, так как непроизвольно функционируют эмоциональная и образная память, развитые у детей обычно лучше, чем механическая и логическая.

В-третьих, самостоятельная работа за компьютером способствует развитию у ребенка мелких мышц руки и зрительно-моторной координации. Иными словами, нажимая на кнопки клавиатуры и подводя курсор мышкой к нужному месту на экране, ваш ребенок упражняет тонкую моторику, а также учится соотносить движения своей руки с теми результатами, которые он наблюдает на экране.

В-четвертых, игры на компьютере способствуют развитию абстрактного мышления детей. А дети привыкают к

тому, что иногда в играх вещи и существа изображены совсем непохожими на оригинал, а то и вовсе обозначены значками. Таким образом, во время подобных игр у человека постепенно формируется способность воспринимать знаки и символы, что лежит в основе абстрактного мышления. А это совершенно необходимо для понимания схем, уравнений; написанных слов - когда возникает необходимость мыслить отвлеченно, без опоры на конкретный образ предмета, о котором идет речь.

В-пятых, путешествия по виртуальным мирам могут выступать способом разрядки накопившейся в душе обиды и агрессии, который не опасен для окружающих, а потому может быть приемлем. Многие считут довольно сомнительным достоинством компьютерных игр. И частично будут правы. В последнее время тема агрессии и насилия на экранах телевизоров и мониторов совершенно оправданно беспокоит родителей, психологов и педагогов. Здесь нужно проявлять осторожность.

### **Игромания. Причины и симптомы.**

ОДНО из опасений - увлечение компьютерными играми.

В игре, виртуальном компьютерном мире, где можно стать кем угодно, достаточно только "загрузить" игру. Для этого совсем не нужно прилагать много усилий, не надо соблюдать правила взрослых, можно не скрывать злость и агрессию.

Любая толстушка может стать топ-моделью, а щуплый паренек - супер-героем. И всего-то надо иметь компьютер и сотню рублей на новую игру. А если компьютер подключен к Интернету, то возможности становятся и вовсе безграничными. К сожалению, и проблемы тоже...

Компьютерная зависимость - проблема, с которой пытаются бороться во всем мире. Дети и взрослые играют в компьютерные и телефонные игры. Производство игр для компьютеров и мобильных телефонов - это мощная индустрия, и, к сожалению, наши дети неизбежно попадают в ее сети. Давайте посмотрим на диски, которые представлены на нашей выставке "Компьютерные игры, в которые играют наши дети".

## Что такое "игромания"?

Игромания - это психологическая зависимость человека от компьютерных игр (как, впрочем, и от других), которая влияет на его физическое и психическое здоровье.

Почему происходит. Давайте проанализируем, чем привлекают детей игры?

Прежде всего, действия, разворачивающиеся на экране монитора, привлекают детей по тем же причинам, что и сказки, - это придуманный мир, более яркий, простой и выразительный, чем на самом деле. Здесь немного полутона, не нужно разбираться в хитросплетениях человеческих душ, предугадывать последствия своего поведения. Правила ясны: убивай плохих, забирай еду и оружие, а когда всех победишь и наберешь определенное количество баллов, перейдешь на следующий уровень.

Допущенные игроком ошибки всегда можно исправить, нужно всего лишь перезагрузить игру или вернуться на предыдущий уровень. А в реальной жизни ошибки остаются ошибками и могут вести к падению самооценки, негативным отношениям с окружающими и т. п. То же касается и конечности нашего существования. С определенного возраста все нормально развивающиеся дети начинают бояться смерти. Но в игре им это не грозит. Щедрые создатели виртуальных забав предлагают пользователям даже в одной игре зачастую по несколькожизней. Как приятно в очередной раз, когда тебя победил страшный враг, с оптимизмом спросить: "Ну, ничего. Сколько жизней у меня осталось?".

Игры легко можно менять или не доигрывать до конца, если что-то не получается, и взрослые не приадут этому никакого значения. Попробуй ребенок так же поступить, например, с занятиями в кружке (не говоря уже о школе), он сразу станет объектом внимания взрослых, внушающих своему воспитаннику представления о целенаправленности, силе воли и постоянстве.

Компьютерные игры гораздо больше, чем фильмы или книги, позволяют детям отождествиться с главными героями -

почувствовать себя невероятно сильными, отважными, умными и т. д. А чтобы так ощущать себя в реальном мире, требуется приложить много стараний, в чем-то "переделать" себя, а кроме этого преодолеть чувство досады, что ты "не один такой умный"!

Маленькие дети, как правило, мало что могут изменить в окружающей их действительности, их образ жизни целиком зависит от взрослых. Но только не в игре! Там все происходит по желанию ребенка, там он может выбирать и менять роли, уровни, декорации, повелевать судьбами. Естественно, что роль властелина для детей очень привлекательна, так как пока они могут сказать намного больше предложений, начинающихся со слов "я хочу", чем со слов "я могу".

И, наконец, сам компьютер - замечательный партнер по общению: всегда понимает (если жмешь на те кнопки), не капризничает, не конфликтует, не читает нотаций. В общем, с ним легко договориться, не то что с живыми людьми. Поэтому дети, имеющие трудности в общении, так легко уходят в виртуальные миры.

Отсутствие навыков самоконтроля у ребёнка. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, "тормозить", он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, "просчитать" ситуацию.

Ребёнок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.

Ребёнка не приучили к сотрудничеству, он не научен советоваться, а значит слушать и самое главное - слышать советы и рекомендации. Такая "глухота" начинается в подростковом возрасте, и взрослые вдруг оказываются совершенно беспомощными, так как видят перед собой как будто совсем другого ребёнка - непослушного, словно оглохшего, не воспринимающего родителей.

Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда от него, невежество взрослых.

Ребёнок, лишённый родительского внимания, удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером. Стиль воспитания в семье построен на давлении, указаниях, воспитании ведомой личности, которая в результате все равно не умеет подчиняться и слушаться.

Взрослеющий подросток сталкивается с трудностями, свойственными взрослой жизни. Не умея справиться с ними самостоятельно, не находя поддержки взрослых, ребёнок уходит в виртуальный мир.

Родители в общении с ребёнком не осознают его взросления, не изменяют стиль общения, не выходят на диалог, согласованные действия.

Ребёнку в семье некомфортно, так как комната - его личное пространство - устроена не по его вкусу, не выражает его личностных установок и мироощущения.

Неуверенность в себе ребёнка, низкая самооценка, зависимость от мнения окружающих, замкнутость.

Сильный рефлекс подражания, уход в нереальность вслед за "застрявшим" товарищем.

### **Симптомы игровой зависимости**

Большую часть свободного времени (6-10 часов в день) ребенок проводит за компьютером.

У него практически нет реальных друзей, зато много виртуальных.

Если на ваш запрет сидеть за компьютером школьник реагирует агрессивно или становится тревожным.

Ребенок вас обманывает, пропускает школу, чтобы посидеть за компьютером, стал хуже учиться, потерял интерес к школьным предметам.

Во время игры подросток начинает разговаривать сам с собой или с героями игры так, как будто они реальны.

Он становится более агрессивным.

Ребенок, увлеченный игрой или общением в Интернете, забывает про еду и личную гигиену.

Школьник трудно встает по утрам, просыпается в подавленном состоянии. Настроение повышается только тогда, когда ребенок садится за компьютер.

Почему формируется игровая зависимость? Первое и необходимое условие формирования любой зависимости - чувство внутренней тревоги и чувство неудовлетворенности (фрустрация).

Есть два пути для выхода из состояния тревоги: человек либо становится агрессивным (может, например, ломать предметы, вымещать зло на посторонних людях вплоть до преступлений), либо стремится "уйти". А уйти можно в алкоголизм, наркоманию, религиозные секты, наконец, в игру...

В компьютерной игре человек может одновременно и "выплеснуть" свою агрессию на виртуальных персонажей, и укрыться от безрадостной для него реальности. Но откуда же возникает повышенная тревога и неудовлетворенность? Часто поводом становятся проблемы в семье, недопонимание между родителями и ребенком, "заброшенность" детей, завышенные требования, которые им предъявляют взрослые.

Второе условие формирования игровой зависимости - удовольствие. Во что бы человек ни играл, в солдатики или "стрелялки", во время игры происходит выброс адреналина. А если он еще и побеждает, организм вырабатывает гормоны радости - эндорфины. Это чувство хочется испытывать вновь и вновь, а для этого нужно повторить игру. Так возникает зависимость.

Все мы, наверно, играли в компьютерные игры или пробовали вытащить мягкую игрушку из автомата. Но почему одни становятся игроманами, а другие нет?

Во многом это зависит от особенностей характера человека.

Обычно попадают дети, которым не хватает самостоятельности, которые испытывают трудности в принятии решений, готовы подчиниться лидеру.

Воспитывайте в ребенке самостоятельность, критический взгляд на происходящее, поощряйте инициативность. Это лучшая профилактика зависимостей.

В "ГРУППЕ РИСКА" находятся дети, которые мечтают быть лидерами, но так и не становятся ими. Именно они могут сутками сидеть за компьютером, воображая себя властителями галактик. Им необходимо помочь реализовать свой потенциал: поддерживать любые начинания, развивать таланты и способности.

Исключите, удалите из компьютера следующие игры.

### **Сетеголизм. Признаки зависимости.**

Сегодня практически у каждого дома есть выход в Интернет. Какой вред может принести подростку выход во всемирную паутину.

Сетеголиками называют зависимых от Интернета людей. Им необходимо вновь и вновь быть в Сети, и они запросто могут потратить 12-14 часов в стуки, непрерывно скачивая музыку, программы, общаясь в чатах и на форумах. Они заводят бесконечные виртуальные знакомства, не стремясь при этом перенести их в реальность.

У сетеголиков наблюдается самоизоляция, потеря внутренних ориентиров, неуравновешенность, рассеянность, неряшливость, наплевательское отношение к близким и, естественно, огромные расходы на оплату услуг провайдера.

Помимо основных признаков зависимости от компьютера, у сетеголиков проявляются дополнительные симптомы:

- навязчивое стремление постоянно проверять электронную почту;
- предвкушение следующего сеанса он-лайн;
- увеличение времени, проводимого он-лайн;
- увеличение количества денег, расходуемых он-лайн.

По статистике, сетеголиков 3-5% от общего числа пользователей Интернет.

В основном это новички, у которых недавно появился доступ в мировую паутину, и они стремятся на практике опробовать все ее возможности.

Со временем такие пользователи постепенно "остывают" к сети и проводят там меньше времени. Но в некоторых случаях излишнее увлечение Интернетом перерастает в зависимость, что может привести к неприятным последствиям.

### **Профилактика компьютерной зависимости.**

**Первое:** общайтесь со своим ребенком "на одной волне".

С самого раннего детства делайте его своим союзником в семейных делах. Обсуждайте, а не замалчивайте семейные проблемы. Беседуя с ребенком, интересуйтесь его мнением. Ежедневно рассказывайте, как прошел ваш день, спросите, что было интересного в его жизни.

Обязательно разрешайте подростку приглашать в дом друзей, спрашивайте о том, как он общается со своими ровесниками. Делитесь собственным детским опытом, чтобы помочь ему решить его проблемы.

Помните, что для подростка очень важно, как воспринимают его самые близкие люди. Это основа самооценки, и при таком стиле общения она будет оставаться адекватной.

**Второе:** ограничьте время за компьютером.

Врачи-офтальмологи считают, что ребенок в возрасте 7-12 лет ребенку можно сидеть за компьютером 2-3 часа, но не ночью.

После 12 лет наступает менее опасный период, поскольку у подростка формируется способность различать виртуальные и реальные образы.

Однако нельзя забывать, что все дети развиваются по-разному. Поэтому необходимо учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка. Но главное - не позволяйте своему чаду играть в компьютер за 1,5-2 часа до сна и особенно ночью.

**Третье:** компьютер - во благо!

Научите ребенка использовать компьютер и Интернет в помощь учебе. Следите, в какие игры играет ребенок. Страйтесь держать в домашнем компьютере "добрьи" игры или игры, развивающие логическое мышление. Они могут быть не менее интересными, чем "бродилки" и "стрелялки". Если у вас дома есть и агрессивные игры (часто ими интересуются папы, поэтому

тяжело запретить ребенку в них играть), то ограничьте их время до 40-50 минут в день.

Если вы заметили, что ребенок начинает разговаривать с персонажами игр, не подпускайте его и близко к монитору.

**Четвертое:** "как прекрасен этот мир, посмотри!" Страйтесь развивать в ребенке другие интересы, кроме компьютерных игр. Секция или студия может быть любой направленности, главное - чтобы в жизни ребенка появился какой-либо интерес, будь то театр, космос, динозавры, да что угодно!

Обязательно ходите всей семьей в театр, музеи, кафе, выезжайте на пикники. Посещайте другие города (пусть даже с экскурсией и всего на несколько дней или даже часов), чтобы зарядиться новыми впечатлениями и запастись приятными воспоминаниями.

### Как лечить игромана?

Вероятно, общения с психологом в этой ситуации будет недостаточно. Обратитесь к психиатру или психотерапевту. Для лечения игровой зависимости обычно применяют психотерапию, гипноз или лекарственные средства.

Игromаны часто впадают в депрессию, для преодоления которой могут понадобиться антидепрессанты. Скорее всего, преодолеть уже сформировавшуюся зависимость собственными усилиями родителям будет сложно. Не теряйте время и обратитесь к врачу.

### Заключение.

Теперь, когда мы рассмотрели все основные "плюсы" и "минусы" виртуальных игр, наверное, будет проще найти свою "золотую середину" в общении с компьютером для каждого ребенка, исходя из его индивидуальных склонностей и потребностей и, сделав, таким образом, из "механического противника" друга, помогающего решать различные задачи развития ребенка.

При этом, конечно, не стоит забывать о мерах предосторожности в работе детей за компьютером с целью профилактики проблем со здоровьем.

Уважаемые родители, за жизнь, здоровье и всестороннее, гармоничное развитие своих детей ответственны ТОЛЬКО ВЫ. Осознайте это и не пеняйте на зеркало и производителей компьютерных игр.

## Памятка

### безопасного поведения и общения в сети Интернет



# Безопасного путешествия в сети!

## **«Положительные эмоции и их значение в жизни школьника».**

**Задачи:** совместно с родителями обсудить проблему значения в жизни человека эмоциональной сферы, положительных эмоций; способствовать приобретению родителями практических знаний по развитию эмоций у учащихся.

### **Ход мероприятия:**

«Счастье – это когда тебя понимают» - знаменитая фраза из фильма «Доживём до понедельника». А как часто понимаем мы, и понимают нас? Что испытывает человек, когда остаётся непонятым?

Каждому человеку, маленькому и большому, нужны пища, сон, тепло и физическая безопасность. Но почему, имея всё это, многие люди, в том числе и дети, завидуют другим, которые менее обеспечены и хуже одеты?

Ответ прост: мало человеку лишь удовлетворения его естественных потребностей. Любому человеку необходимо, чтобы его понимали и признавали; чтобы он чувствовал себя необходимым; чтобы у него был оценённый другими, и, прежде всего родными, успех; чтобы он мог развиваться и реализовывать свои возможности; чтобы благодаря всему перечисленному он научился уважать себя.

Нам очень хочется, чтобы спустя годы наш ребёнок сказал нам спасибо за то, что мы, родители, есть на этой земле. Но как дождаться таких слов, как сделать так, чтобы ребёнок хотел видеть нас рядом в любом возрасте, в любом состоянии.

Благодаря чему человек, особенно ребёнок, может быть счастлив? В первую очередь, он счастлив от той психологической обстановки, в которой он живёт и растёт.

Психологическое развитие детей, их моральные принципы, образцы поведения закладываются в семье. Поэтому родители должны отдавать себе отчёт в том, какая ответственность возложена на них в деле воспитания, ведь именно родители являются его первыми воспитателями.

Период детства – самое подходящее время для приобретения полезных привычек и положительных черт характера, так необходимых в дальнейшей жизни. Дом – это лучшее место для воспитания в детях здоровых эмоций, доброжелательности и правильного мышления.

По-настоящему счастлив тот ребёнок, который окружён заботой и вниманием со стороны любящих его людей. Только в этом случае в его поведении будут преобладать положительные эмоции, он будет смотреть на мир добрыми глазами.

Любому человеку нужно, чтобы его понимали и признавали; чтобы он чувствовал себя необходимым; чтобы у него был оцененный другими и, в первую очередь, родными людьми, успех; чтобы он мог развиваться и реализовывать свои возможности; чтобы благодаря всему перечисленному он научился уважать себя.

На психическое становление детей, на их эмоции значительное влияние оказывают взаимоотношения в семье. Существуют некоторые причины, отрицательно влияющие не только на эмоциональную сферу ребенка, но и на его умственное развитие.

1. Смерть отца или матери.
2. Развод родителей.
3. Частое отсутствие отца из-за командировок.
4. Длительное отсутствие матери и в связи с этим жизнь с другими людьми.
5. Плохие отношения между родителями: ссоры, гнев, оскорбления.
6. Употребление спиртных напитков в семье.
7. Курение родителей.
8. Плохие знакомства родителей.

На психическое развитие детей оказывает влияние даже количество книг в доме, их тематика, а также образование родителей.

## **Эмоции ребенка и что их вызывает.**

Что такое эмоция? Эмоции – это внутренние переживания человека. Эмоции выражают отношение человека к складывающимся или возможным ситуациям и носят ситуативный характер.

К эмоциональным состояниям человека относят:

- настроение (общее стойкое актуальное эмоциональное состояние человека, определяющее его общий тонус и активность);
- страсть (сильная, все себе подчиняющая увлеченность человека кем-либо или чем-либо);
- аффект (яркое, кратковременное эмоциональное переживание, например, горе при потере близкого человека, гнев при измене, радость при успехе);
- чувства (высшие человеческие эмоции, связанные с теми людьми, событиями, предметами, которые для данного человека являются значимыми);
- стресс (состояние сильного общего напряжения, возбуждения в трудных, необычных, экстремальных условиях).

Эмоции могут быть положительными и отрицательными.

Положительные эмоции большинство из нас устраивают, их хочется сохранить подольше. А вот отрицательные мешают, напрягают, делают нас уязвимыми (такие как гнев, ненависть, страх, отвращение и т.п.), поэтому от них хочется избавиться. Как же в этом помочь нашим деткам? Для начала необходимо знать, что может вызвать отрицательные эмоции у ребенка. Таких причин довольно много, выделим основные.

### **Что у ребенка вызывает отрицательные эмоции?**

1. Противоречие между сильным желанием и невозможностью удовлетворить его (очень ярко проявляется у маленьких детей).

2. Конфликт, заключающийся в повышенных требованиях к ребенку, неуверенному в собственных силах (наблюдается в ситуации, когда родители предъявляют к ребенку завышенные требования в учении, которые ему явно не по силам).

3. Противоречивость требований родителей, родителей и педагогов (например, тренер воспитывает дисциплину, требует соблюдение определенного режима спортсменом, родители же тренера в этом не поддерживают), в результате формируется злоба, недоверие, поэтому так важна согласованность действий родителей и педагогов.

4. Частые негативные эмоциональные состояния взрослых и отсутствие навыков контроля и саморегуляции с их стороны. В психологии существует такое понятие как заражение, т.е. непроизвольная передача эмоционального состояния от одного человека другому. Поэтому важно научиться самому и научить ребенка справляться со своими эмоциями.

5. Использование приказов, обвинений, угроз, оскорблений вместо доверительной беседы и совместного анализа возникшей ситуации.

### **Как справиться с эмоциями, которые бушуют вследствие какой-то ситуации?**

Поддержка ребенка в ситуациях волнения или неудачи.

Наша искренняя забота, внимание, любовь к детям помогает им справляться со многими трудностями, сохраняют психологический комфорт ребенка, и не важно, сколько ему лет!

Ребенок постоянно задает вопрос: “Вы любите меня?”. Может быть, произносит его вслух, а может быть он остается во внутреннем диалоге. Если мы любим ребенка, безусловно, он чувствует, что ответ на этот вопрос положительный, если мы любим его условно (проявляем любовь лишь когда ребенок “вел себя хорошо”, был успешен), то он теряет уверенность в себе, становится тревожным и напряженным. От ответа, который получает ребенок на этот жизненно важный для него вопрос, в значительной степени зависит его основное отношение к жизни. Это принципиально значимо для его дальнейшего развития.

Важно, что в глубине души мы можем испытывать пламенную любовь к своему ребенку, но этого недостаточно. Именно через наше поведение ребенок ощущает нашу любовь к себе, он не только слышит, что мы говорим, но и чувствует, как

мы говорим, а главное, что мы делаем. На ребенка наши поступки действуют гораздо сильнее, чем слова.

Какие есть способы выражения родительской любви и поддержки в трудных для ребенка ситуациях? Давайте подумаем о них вместе, ведь многими из них вы пользуетесь. (Названные родителями способы выражения любви и поддержки записываются на доске и обсуждаются).

### 1. Контакт глаз

Под контактом глаз понимается наш прямой взгляд в глаза другому человеку. Большинство людей не осознают, насколько это решающий фактор. Пробовали ли вы когда-нибудь поговорить с человеком, который упорно отворачивается, избегая смотреть вам в лицо? Это трудно, представьте себе, и очень резко влияет на наше отношение к нему. Нам скорее симпатичнее и больше нравятся люди с открытым и дружелюбным взором, искренней улыбкой, доброжелательным и дружелюбным отношением к собеседнику. Многочисленные исследования показали, что открытый, естественный, доброжелательный взгляд прямо в глаза ребенку существенно важен не только для установления хорошего коммуникационного взаимодействия с ним, но и для удовлетворения его эмоциональных потребностей.

Контакт глаз (осознаем мы это или нет) является основным средством для передачи нашей любви к детям. Чем чаще родители с любовью смотрят на ребенка, тем больше он пропитан этой любовью. Однако через контакт глаз могут передаваться и другие сигналы. Особенно нежелательно использовать контакт глаз, когда родители делают ребенку внушение, наказывают, ругают, упрекают его и т.п. Когда родители используют это мощное средство контроля преимущественно в отрицательном ключе, то и ребенок видит своего родителя в основном в отрицательном плане. Пока ребенок маленький, страх делает его покорным и послушным, и внешне это нас вполне устраивает. Но ребенок растет, и страх сменяется гневом, обидой, депрессией.

Внимательнее всего слушает нас ребенок, когда мы смотрим ему в глаза.

Тревожные, неуверенные дети больше всего нуждаются в контакте глаз. Ласковый взгляд способен уменьшить уровень тревожности. Переданная взглядом информация может глубже отпечататься в сознании ребенка, чем сказанные слова.

## 2. Физический контакт

Казалось бы, это вполне естественно, но исследования показали, что большинство родителей прикасаются к своим детям только по необходимости (помогая одеваться, переводя через дорогу и т.п.). Для физического контакта вовсе необязательно лезть к ребенку с объятиями и поцелуями, вполне достаточно прикоснуться к руке, погладить по голове, потрепать по волосам и т.п. Главное, чтобы все эти нежные прикосновения были естественны и искренни и не были демонстративны или чрезмерны.

Бытует мнение, что ласка и нежность важны для девочек, мальчикам же "телячьи нежности" ни к чему. Это в какой-то мере справедливо по отношению к мальчикам старше 7-8 лет (но и в 8, и в 10, и в 12, и в 15 лет ребенок нуждается в физическом контакте, только его формы могут быть более сдержанными), но для полноценного развития мальчику с первых дней жизни необходимо не меньше любви и физической ласки, чем девочкам.

## 3. Пристальное внимание

Следующий способ выражения любви и поддержки ребенку - пристальное внимание, под которым понимается наше полное сосредоточение на ребенке, без отвлечения на какие-либо мелочи, позволяющее ребенку почувствовать, что он в глазах родителей самый важный человек в мире. Как ни странно, чаще всего в минуты, когда ребенку больше всею необходимо наше пристальное внимание, мы в силу тех или иных обстоятельств к нему не расположены. Тут уж надо отказываться от каких-либо дел или развлечений, ибо это чрезвычайно важно для развития положительной самооценки ребенка. Если ребенок не получает достаточно пристального внимания, он чувствует, что все на свете важнее, чем он, и это служит причиной его беспокойства. В

результате у такого ребенка отсутствует чувство безопасности и тем самым нарушается его эмоциональное развитие.

Вспомните, пожалуйста, как часто вы общаетесь со своим ребенком, не занимаясь при этом какой-то другой деятельностью (кроме совместной деятельности с ребенком)?

Это может быть совместная игра, поход, интимная беседа.

Если мы проявляем пристальное внимание к маленькому ребенку, то он приобретает способность и потребность делится со взрослым своими переживаниями, делает это естественно, даже переживая кризисные периоды в своей жизни.

#### **4. Саморегуляция**

Мы уже говорили о том, что ребенок может “заразиться” отрицательными эмоциями взрослого, поэтому важно научиться управлять своим эмоциональным состоянием и научить этому ребенка.

А сейчас я предлагаю вам разбиться на группы и обсудить ситуации.

1. Ваш ребенок опять получил плохую оценку по предмету. Накануне он долго учил, а результат плачевный.

2. Вы многократно повторяете своему ребенку: «Делай уроки!» Ребенок не реагирует.

3. Ваш ребенок ничего вам не рассказывает, и лишь от посторонних людей вы узнаете, что он ведет себя в школе плохо.

4. Ваш ребенок перестает с вами общаться, сторонится вас, и в школе на него постоянно жалуются.

Каждая группа получает ситуацию, которую необходимо разрешить таким образом, чтобы ребенок чувствовал себя комфортно и она не вызывала у него негативных эмоций.

#### **ПОМНИТЕ:**

**для выживания человеку необходимо не менее 5  
объятий в день,  
а для счастья – не менее 8**

## Анкета «Хорошо ли ребёнку в школе?»

Детям выдаются листы с утверждениями, рядом с которыми ребенок ставит «+» (да), если думает также. Если его ответ нет. т.е. он думает по-другому, то ставит знак «-» (нет).

1. В школе я чувствую себя совершенно свободно.
2. Ребята в нашем классе радуются, когда другие получают плохие отметки.
3. Я очень волнуюсь, потому что часто не понимаю объяснения учителя.
4. Я думаю, что на уроках смогу выполнять больше заданий, если потребуется.
5. Очень хочется отдохнуть.
6. Если бы разрешалось, я бы пропускал уроки.
7. Ребята в классе раздражительны и обидчивы, ссорятся и дерутся.
8. Я всегда боюсь отвечать у доски.
9. Мои одноклассники с уважением относятся ко мне.
10. Часто на уроках я чувствую, что устал.
11. Когда я иду в школу, обычно мне грустно, у меня плохое настроение.
12. В классе ребята любят посмеяться над недостатками других,
13. Когда учитель собирается дать задание классу, я чувствую страх, думая, что не справлюсь.
14. Я точно знаю, что мои родители любят меня.
15. Мне часто кажется, что я болен.
16. Почти все свободное время я трачу на выполнение домашнего задания.
17. Когда я сравниваю ребят нашего класса с другими, мне кажется, что самые плохие учатся в нашем классе.
18. Когда я вечером ложусь в постель, с тревогой думаю о том, что ждет меня завтра в школе.
19. Мне кажется, что учитель постоянно недоволен мной.
20. Я думаю, что плохо вижу.
21. Мне интересно в школе.
22. Мне очень нравятся ребята в моем классе.

23. Я стараюсь как можно лучше выполнить задание, но обычно у меня ничего не получается.
24. Я сильно переживаю, когда сравниваю себя, с другими.
25. Обычно я спокоен и полон сил.

### Ключ к анкете

Шкала1	1.+	6.-	11.-	16.-	21.+
Шкала 2	2.-	7.-	12.-	17.-	22.+
Шкала3	3.-	8.-	13.-	18.-	23.-
Шкала4	4.+	9.+	14.+	19.-	24.-
Шкала5	5.-	10.-	15.-	20.-	25.+

За каждое совпадение с ключом ставится 1 балл Средний балл по каждой шкале – 3. Если показатель ребенка ниже данного значения, значит, у него есть проблемы в этой области и ему необходимы помочь и поддержка.

### Значение шкал

1 шкала - удовлетворенность школьной жизнью и желание учиться.

2 шкала - дружеские отношения в классе,

3 шкала - тревожность, связанная с учебным процессом.

4 шкала - самооценка. Степень уверенности ребенка в своих силах

5 шкала - самочувствие, состояние здоровья.

## **«Меры поощрения и наказания в современных семьях».**

**Цель:** определение значения поощрений и наказаний в семейном воспитании.

### **Задачи:**

структурить знания родителей в области воспитательных воздействий в отношении подростка;

создать условия для оценки родителями собственной системы воспитания;

ознакомить родителей с педагогическими требованиями применения поощрений и наказаний.

### **Ход мероприятия**

Поощрение и наказание - простейшие из средств родительского влияния. Они предоставляют родителям возможность выражать свое отношение к поступкам и проявлениям ребенка.

Я думаю, каждый из вас имеет свое мнение по поводу наказаний и поощрений ребенка, и сегодня мне хотелось бы еще раз рассмотреть виды воздействий, их влияние на детей и эффективность.

Люди чаще всего руководствуются мотивом «потому что», хотя логичнее было бы использовать мотив «зачем». Вполне закономерно, что люди стремятся к конкретному результату, прикладывают определенные усилия, следуя намеченным путем.

Какими мы хотим видеть своих детей? Инициативными или пассивными, настойчивыми и упорными или подчиняющимися? Что воспитываем мы в них день изо дня? Взращиваем ли мы в них уверенность в собственных силах и будущих успехах или в очередной раз внушаем неспособность справиться с заданием?

Используя наказание и поощрение, родитель фиксирует внимание чада либо на успехах, либо на неудачах, таким образом, ребенок получает важную информацию о себе, которая ложится в основу «образа Я» и самооценки сына или дочки.

Поощрение положительных проявлений и поступков ребенка способствует повышению его уверенности в себе и чувства компетентности, а следовательно, повышению его самооценки. Постоянное упоминание недостатках и неудачах повышают неуверенность в собственных силах и внутреннюю тревожность. Каким же мы хотим вырастить своего ребенка? Только определив конечный результат, мы можем правильно использовать воспитательные воздействия, а именно: поощрения или наказания.

## **Анкета для родителей**

1. Хорошо ли вы знаете своего ребенка?

- Да.
- Не очень.
- Плохо.

2. Много ли внимания вы уделяете воспитанию своего ребенка?

- Круглые сутки.
- 5–6 часов в сутки.
- 1–2 часа в сутки.

3. Часто ли вы хвалите своего ребенка за его успехи?

- Всегда.
- Иногда.
- Никогда.

4. Как вы поощряете своего ребенка?

- Радуетесь вместе с ним его успехам.
- Стаетесь совместно организовывать досуг.
- Просто хвалите.
- Покупаете дорогие вещи, подарки, даете деньги.

5. Как вы наказываете своего ребёнка?

– Всем своим видом показываете, что огорчены, не разговариваете с ним;

- Ругаете, кричите на него, иногда даже обзываете.
- Не разрешаете смотреть телевизор, играть в компьютер и

т. д.

- Наказываете трудом.
- Не разрешаете гулять, общаться с друзьями.
- Применяете физическую силу (подзатыльник, а иногда и ремень).

6. Верите ли вы в своего ребенка?

- Верю, он целеустремленный и самостоятельный.
- Мой ребенок ничего не добьется в жизни.
- Думаю, у него есть шанс. Мы поддержим его в любви к начинаниям.

7. Гордитесь ли вы своим ребенком?

- Мой ребенок часто раздражает меня.
  - Иногда мне кажется, что мой ребенок не способен ни на что хорошее.
  - Уважаю своего ребенка и горжусь каждой его победой.
8. Доверяете ли вы своему ребенку?
- Не доверяю своему ребенку.
  - Считаю, что нужно доверять, но проверять.
  - В наших отношениях царит абсолютное доверие.

## **«Агрессия, её причины и последствия»**

### **Задачи:**

1. Обсудить с родителями причины агрессивности и её влияние на взаимодействие подростка с окружающими людьми.
2. Формировать у родителей культуру понимания проблемы агрессивности, возможных путей её преодоления.

### **Ход мероприятия**

Уважаемые папы и мамы! Сегодняшнюю встречу мне бы хотелось начать с разговора о проблеме агрессии. Этот разговор не слукаен. Сегодня мы сталкиваемся с разгулом агрессии не только в обществе, но и наблюдаем пропаганду агрессии с экранов телевизоров, компьютеров.

Возраст проявления агрессии явно помолодел. Её проявляют не только подростки и взрослые, как принято считать. Её проявляют даже малыши. Как бороться с проявлениями агрессии? На эти и другие вопросы мы попытаемся сегодня ответить.

Такая проблема существует. И о ней нужно говорить с детьми, со взрослыми: учителями и родителями. Практически в каждом классе есть задиристые и драчливые дети, которые постоянно нападают на одноклассников, оскорбляют и обманывают. Это агрессивные ребята. С такими детьми нужно работать и родителям, и учителям, и психологам:

1. Обучать агрессивных детей выражать свой гнев другими, более приемлемыми способами.

2. Обучать таких ребят владеть собой и развивать в них способность контролировать себя в разных ситуациях, провоцирующих агрессию.

3. Формировать в агрессивных детях способность к доверию, сочувствию, учить их сопереживать.

Давайте разберёмся, что такое агрессия?

Под агрессией мы понимаем поведение человека, приносящее физический и моральный ущерб другим людям или вызывающее у них отрицательные переживания, состояние

напряжённости, страха, подавленности. (Слово «агрессия» произошло от латинского « agressio), что означает «нападение», «приступ».) Существует два вида агрессии – «доброподобная» и «злоподобная». Первая появляется в момент опасности и носит защитный характер. Как только опасность исчезает, затухает и данная форма агрессии. «Злоподобная» агрессия представляет собой жестокость. Агрессивность как личностная черта входит в группу таких качеств, как враждебность, обидчивость, недоброжелательность, негативизм, злость, мстительность.

Агрессия – это способ выражения гнева, протеста. В основе лежат боль, унижение, обида, страх, которые, в свою очередь, возникают от неудовлетворения человеческой потребности в любви и нужности другому человеку.

Агрессивное поведение у детей – это своеобразный сигнал SOS, крик о помощи, о внимании к своему внутреннему миру, в котором накопилось слишком много разрушительных эмоций, с которыми ребёнок справиться не в силах.

Как выглядит агрессивный ребёнок?

Агрессивный ребёнок нападает на других детей, обзывают и бьёт их, отбивает и ломает игрушки, намеренно употребляет грубые выражения. Часто такой ребёнок ощущает себя отверженным, никому не нужным. Такие дети не могут оценить агрессивность. Они не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Эмоциональный мир агрессивных детей недостаточно богат, в их чувствах преобладают мрачные тона, количество реакций даже на стандартные ситуации ограничено. Чаще всего это защитные реакции.

### **Критерии агрессивности.**

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Часто спорит, ругается со взрослыми.
3. Часто отказывается выполнять правила.
4. Часто специально раздражает людей.
5. Часто винит других в своих ошибках.
6. Часто сердится и отказывается сделать что-то.
7. Часто завистлив, мстителен.

## 8. Чувствителен, очень быстро реагирует.

Агрессивные дети, как правило, имеют низкий уровень эмпатии, то есть способность чувствовать состояние другого человека, умение вставать на его позицию. Агрессивных детей чаще всего не волнуют страдания окружающих; они даже представить не могут, что кому-то может быть плохо и неприятно.

Причины проявления агрессии у детей могут быть самыми разными. Как считают детские психологи, возникновению агрессивных качеств способствуют некоторые соматические заболевания или заболевания головного мозга. Кроме того, на становление агрессивного поведения оказывает большое влияние атмосфера в семье, а именно, характер наказаний, которые обычно применяют родители на проявление гнева у своего ребёнка.

Исследования показали, что родители, резко подавляющие агрессивность у своих детей, вопреки своим ожиданиям, не устраниют это качество, а напротив, развивают его в своём ребёнке: всем известно, что зло порождает зло, а агрессия – агрессию. Если же родители не обращают внимания на агрессивные реакции своего ребёнка, то он очень скоро начинает считать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно.

**Уважаемые взрослые!**

Мысленно представьте лицо своего ребёнка. Помните, агрессивность проявляется, если

- ребёнка бьют;
- над ребёнком издеваются;
- над ребёнком зло шутят;
- ребёнка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- родители заведомо лгут;
- родители пьют и устраивают дебоши;
- родители воспитывают ребёнка двойной моралью;

- родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребёнка;
- родители не умеют любить одинаково своих детей;
- родители ребёнку не доверяют;
- родители настраивают ребёнка друг против друга;
- родители не общаются со своим ребёнком;
- вход в дом закрыт для друзей ребёнка;
- родители проявляют по отношению к ребёнку мелочную опеку и заботу;
- родители живут своей жизнью, и в этой жизни нет места их ребёнку;
- ребёнок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в своём педагогическом арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, сопереживание, терпение, требовательность, честность, откровенность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание чувства юмора, ответственность, такт, дружелюбие, умение удивляться, надежду и любовь.

Фильмы ужасов, боевики давно стали для нас привычными. Чего проще: наслаждайся похождениями круtyх парней, которых пуля не берёт, ужасайся потоками крови, льющейся за экраном. Но всё ли так просто, как кажется на первый взгляд? Что происходит с психикой телезрителя в тот момент, когда очередной телевизионный маньяк режет свою жертву на кусочки? На этот счёт у педагогов и психологов своё мнение.

Разговор с родителями:

Как вы считаете, можно ли нашим детям смотреть это; и что смотреть? Что значит любить своего ребёнка?

Я начинаю с вопроса: «Скажите, пожалуйста, а что значит, в вашем понимании, любить своего ребёнка?»

Кто-то говорит, что любить своего ребёнка – значит заботиться о нём, интересоваться его жизнью, возить его отдыхать, покупать еду и вещи А в последнее время я всё чаще слышу, что любить своего ребёнка – это говорить ему: «Я тебя

люблю!» Да, именно эти слова ребёнок хочет слышать из уст своих самых близких людей. Это очень важные слова, они питают всё существование малыша, а потом и существование повзрослевших юноши и девушки. Их необходимо слышать каждому человеку в своей жизни, и не раз.

Что значит принимать ребенка, безусловно? Это значит любить его просто потому, что он есть, ведь когда он родился, родители ничего от него не требовали и не ждали. Они просто хотели, чтобы он был здоровенький и счастливый, улыбались ему, качали его, обращали на него внимание всякий раз, когда это было ему необходимо.

А сейчас он подрос, и отношение к нему меняется – это верно. Но, бывает, настолько, что трудно поверить, что он для родителей в радость.

### **Объятия**

Если вы видите своего ребёнка в таком состоянии, первое, что вы можете и должны сделать, - это обнять его, прижать к себе и держать возле себя столько, сколько нужно ребёнку. Когда ему будет достаточно, он сам отойдёт.

При этом вы ни в коем случае не похлопывайте его по спине и не поглаживайте, будто бы «всё это такие мелочи, что до свадьбы заживёт». Вы просто его обнимайте. Если это подросток, и он уже не даёт себя обнять, то можно посидеть рядом, подержав его за руку. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендует обнимать ребёнка несколько раз в день. Она считает, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! А для того, чтобы ребёнок развивался интеллектуально, - 12 раз в день! И между прочим – не только ребёнку, но и взрослому.

Говорят, что руку ребёнка надо держать до тех пор, пока он её сам не отнимет. Ребёнок должен знать, что родители его всегда поймут и примут, что бы с ним ни случилось. Ребёнку подобные знаки безусловного приятия особенно нужны, как пища растущему организму. Они питают его эмоционально, помогая психологически развиваться. Если же он не получает

таких знаков, то появляются эмоциональные проблемы, отклонения в поведении, а то и нервно-психические заболевания.

Оказывается, детям, да и вообще любому взрослому, необходимы объятия для того, чтобы почувствовать свою нужность.

Психологами доказано, что потребность в любви, в принадлежности, то есть необходимости другому, - одна из фундаментальных человеческих потребностей. Её удовлетворение – условие нормального развития ребёнка. Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребёнку, что он вам дорог, что он хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях.

И поэтому я вам сегодня даю домашнее задание – обнять всех, кто живёт с вами в доме, и проследить за реакцией домашних, а также за своими чувствами. Можете что-нибудь сказать каждому, если захочется.

Наша встреча подошла к концу. Нам хотелось бы узнать, затронул ли вас сегодняшний разговор?

У вас на руках желтые и синие цветы. Если вы положительно относитесь к подобной форме проведения, то прикрепите к нашему букету настроения желтый цветок, если отрицательно – синий.

Всем спасибо, до встречи!

## **«Учение с увлечением»**

**Цель:** оценка успеваемости учащихся

**Задачи:** проанализировать результаты успеваемости учащихся; актуализировать проблему снижения учебной мотивации в данный возрастной период; выработать способы реагирования на проблему и пути ее решения.

### **Ход мероприятия**

Во все времена были и есть дети, которые считают, что учиться в школе – скучнейшее занятие. Большинство учатся из-под палки, и если бы школы вообще отменили, от радости прыгали бы до потолка. Наверное, виноваты мы, взрослые: сколько бы ни реформировали, ни обустраивали наши школы, что-то не выходит превратить учение наших детей в увлекательную часть их жизни.

Формирование учебной мотивации без преувеличения можно назвать одной из центральных проблем современной школы. Учебная деятельность имеет для разных школьников различный смысл. Выявление характера учебной мотивации и смысла учения для школьника в каждом конкретном случае играет решающую роль в определении учителем мер педагогического воздействия.

К семикласснику школа предъявляет больше требований, чем ко младшим школьникам. Значительно увеличивается число учебных предметов; занятия ведутся несколькими учителями, предъявляющими разные требования к учебе; усложняется материал школьных программ.

Благоприятными особенностями мотивации в этом возрасте являются:

- «потребность во взрослости» - нежелание считать себя ребенком, стремление занять новую жизненную позицию по отношению к миру, другому человеку, к себе; особая восприимчивость подростка к усвоению способов, норм поведения взрослого человека;

- общая активность подростка, его готовность включиться в разные виды деятельности с взрослыми и сверстниками;

- потребность в самовыражении и самоутверждении, стремление осознать себя как личность, оценить себя;
- стремление подростка к самостоятельности;
- расширение кругозора, широкие интересы и их разнообразие;
- возрастание определенности и устойчивости интересов;
- развитие стремления к совершенствованию в различных областях творчества (музыка, литература, техника).

Негативные характеристики учебной мотивации у подростков объясняются рядом причин. Незрелость оценок подростком самого себя и других людей приводит к трудностям во взаимоотношениях: подросток не принимает на веру мнение и оценки учителя, порой впадает в негативизм, в конфликты с окружающими взрослыми. Стремление к взрослости и нежелание прослыть отстающим среди сверстников вызывают внешнее безразличие к мнению учителя и отметкам.

Стремление подростка к самостоятельности вызывает у него отрицательное отношение к готовым знаниям, простым и легким вопросам, к методам работы учителя, перенесенным из начальной школы. Недостаточное понимание связи учебных предметов, изучаемых в школе, с возможностью использования их в будущем снижает положительное отношение к обучению. Избирательный интерес к одним учебным предметам снижает интерес к другим из-за неумения подростка совместить их. Избирательный интерес к одним учебным предметам снижает интерес к другим из-за неумения подростка совместить их, правильно организовать свою учебную работу.

Излишняя широта интересов может приводить к поверхностности и разбросанности, новые внеклассные и внешкольные занятия (чтение дополнительной литературы, занятия в кружках, в клубах, спорт, коллекционирование и др.) составляют серьёзную конкуренцию учебной деятельности. Неустойчивость интересов, их смена, чередование, недостаточное понимание связи учебных предметов, изучаемых в школе, с возможностью использования их в будущем снижает положительное отношение к обучению.

Большинство подростков считает, что для них наиболее значимым является мотив овладения новыми знаниями, мотив же овладения способами добывания знаний осознаётся как значимый очень редко.

В подростковом возрасте продолжают развиваться и мотивы самообразования. У подростка мотивы и способы самообразования поднимаются на более высокий уровень. Задачи самообразования становятся более конкретными, причём нередко на первый план выступают близкие цели (сдать экзамены или зачёты, поступить в кружок) без отчётливой связи с перспективными целями выбора профессии и развития личности в целом. Способами осуществления самообразования здесь являются выборочное и довольно систематическое чтение новых источников, усвоение новой информации и одновременно максимальное использование материала школьной программы.

## **Правила самоорганизации внимания**

1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничто не отвлекало вас (визиты товарищей, звонки по телефону).

2. Приступая к работе, предварительно организуйте рабочее место (оно должно быть надлежащим образом оборудовано).

3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, постарайтесь перестать думать о том, что занимало ваши мысли перед этим. Лучший способ – предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.

4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете, изучаемый материал (понимание в большой степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, полистайте конспект. Если же этот материал по какой-либо причине вообще вами не изучался, начинайте с ликвидации пробелов.

5. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают волнение, тревога, связанные с предстоящей проверки знаний займитесь конспектированием. В силу своей непрерывности этот процесс делает невозможным частые и длительные колебания внимания. Примерно такой же эффект дает чтение изучаемого материала вслух. После того как вам удалось сосредоточить внимание, можно читать про себя.

6. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Но при этом помните, что замедленный темп способствует частым отключениям внимания на посторонние объекты.

7. Страйтесь чередовать чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, так как это предупреждает возникновение психического состояния монотонности, при котором устойчивость внимания снижается. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий также

способствует сохранению устойчивого внимания. Однако такая смена не должна быть слишком частой: это приводит к излишней суете, поверхностному восприятию учебного материала.

8. Контролируйте, подавляйте непроизвольное переключение внимания на посторонние объекты, вызванные действием внешних раздражителей (хлопанье дверей, звуки авто, чьи-то голоса), так и внутренних стимулов (мысли).

9. Если в процессе чтения вы неожиданно осознали, что на какое-то время «отключились», заставьте себя вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий текст, при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый. Естественно, читать без таких возвращений значило бы тратить время впустую, заниматься самообманом. Обязательные возвращения не только обеспечат усвоение воспринимаемого материала, но и будут способствовать повышению общей устойчивости внимания.

10. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре в помещении.

## **«Воспитание в труде. Роль семьи в развитии работоспособности ученика»**

### **Цели:**

- Получить информацию об организации труда в семьях учащихся;
- Формировать у родителей представление о роли, возможностях, путях и способах трудового воспитания.

### **Ход мероприятия:**

Правильное воспитание невозможно себе представить как воспитание не трудовое. Труд всегда был основой для человеческой жизни, для создания ее благополучия.

**Первое**, о чем в особенности должны помнить родители, - это насколько подготовлен ваш ребенок к участию в трудовой жизни. От этого будет зависеть его благосостояние, материальный уровень его жизни. Следовательно, трудовая подготовка, воспитание трудовых качеств человека – это подготовка и воспитание будущего гражданина.

**Второе**: трудиться можно из нужды, из жизненной необходимости. Научить творческому труду – это особая задача воспитателя. Творческий труд возможен только тогда, когда человек относится к работе с любовью. Когда он сознательно видит в ней радость, понимает пользу и необходимость труда. Когда труд становится для него основной формой проявления личности и таланта. Творческий труд совершенно невозможен у тех людей, которые к работе подходят со страхом, которые бояться усилий, боятся, так сказать, трудового пота, которые на каждом шагу только и делают, что соображают, как бы поскорее отделаться от работы.

**Третье**: в труде воспитываются нравственные качества – ответственность, взаимопомощь. Человек, который старается на каждом шагу увиливнуть от работы. Который спокойно смотрит, как другие работают, пользуется плодами чужого труда – безнравственный человек. И наоборот, совместные трудовые усилия, работа в коллективе, взаимопомощь формируют человеческие отношения. Эти отношения состоят не только в

том. Что человек отдает свои силы обществу, но и в том, что он и от других хочет того же.

**Четвертое:** неправильно думать, что в трудовом воспитании развиваются только мускулы и другие физические качества. Главная польза труда состоит в психическом, духовном развитии человека.

**Пятое:** необходимо указать еще на одно обстоятельство. Труд имеет не только значение общественно-производственное, но имеет большое значение в личной жизни.

В трудовом воспитании важным является следующее: перед ребенком должны ставиться посильные задачи, не обязательно на короткий период. Они могут носить длительный характер, даже продолжаться месяцами и годами. Важно то, что ребенку должна быть представлена некоторая свобода в выборе средств, и он должен нести некоторую ответственность за выполнение работы и за качество. Меньше будет пользы, если вы скажете ребенку: «Вот тебе веник, подмети эту комнату, сделай это так или этак». Лучше будет, если вы на долгое время поручите ребенку поддерживать чистоту в определенной комнате, а как он будет это делать – предоставьте решать и отвечать ему самому. В первом случае вы поставили перед ребенком только физическую задачу, во втором случае вы поставили перед ним задачу организационную: последняя гораздо выше и полезнее.

Следовательно, чем сложнее и самостоятельнее будет трудовая задача, тем эффективнее она будет в педагогическом отношении. Многие родители не учитывают этого обстоятельства и поручают детям выполнение того или иного задания, размножив его на много мелких трудовых задач. С возрастом трудовые поручения должны быть усложнены и отдалены от игры.

#### ***Примерный перечень домашних обязанностей.***

(Каждая семья может скорректировать этот список в зависимости от условий и в соответствии с возрастом детей)

Поливать цветы в комнате или во всей квартире.

Вытирать пыль.

Накрывать на стол перед обедом.

Следить за письменным столом.

Отвечать за книжную полку или за книжный шкаф и содержать книги в порядке.

Складывать газеты и журналы в определенном месте.

Кормить и ухаживать за домашними животными.

Производить полную уборку в своей комнате или уголке.

Следить за своей одеждой, пришивать пуговицы, вешалки.

Отвечать за порядок в шкафах на кухне.

Помогать матери или отцу по хозяйству.

Распределяя обязанности, нужно всегда помнить, что дети учатся в школе, и значительную долю их свободного времени занимает выполнение школьных домашних заданий. Родители должны осторожно подсказывать, как лучше выполнить ту или иную работу. Ребенок должен уметь выполнять и такие работы, которые не вызывают у него особого интереса, которые кажутся в первый момент ненужными и скучными. Вообще он должен осознать, что решающим моментом в трудовом усилии не заинтересованность, а его польза, необходимость. Родители должны воспитывать у ребенка способность терпеливо выполнять работы неприятные. Потом, по мере развития ребенка, даже самая неприятная работа будет приносить ему радость.

В том случае, когда интерес недостаточен, чтобы вызвать у ребенка желание потрудиться, можно использовать метод просьбы. Просьба тем отличается от других видов обращения, что она предоставляет ребенку полную свободу выбора. Ее так нужно произнести, чтобы ребенку казалось, что он исполнить просьбу по собственному добруму желанию, не побуждаемый к этому никакими принуждениями. Нужно говорить: «У меня к тебе просьба. Хотя это и трудно, и у тебя всякие другие дела...»

Просьба самый лучший и мягкий способ обращения, но и злоупотреблять им не следует. Форму просьбы лучше выбирать в тех случаях, когда вы хорошо знаете, что ребенок с удовольствием ее выполнит. Если же у вас есть какое-нибудь сомнение в этом, используйте форму обычного поручения, спокойного, уверенного, делового. Если и в этом случае не будет

результата, тогда следует прибегать к принуждению. Принуждение может быть различное – от простого повторения поручения до повторного резкого и требовательного. Но в любом случае, никогда не нужно прибегать к физическому принуждению, так как оно меньше всего приносит пользу и вызывает у ребенка отвращение к трудовой задаче.

Немаловажная проблема для родителей – это так называемые ленивые дети. Здесь следует отметить, что лень. То есть неприятие трудовых усилий, только очень в редких случаях объясняется плохим состоянием здоровья, физической слабостью, вялостью духа. Большой частью лень у ребенка развивается благодаря неправильному воспитанию, когда с самого раннего возраста родители не воспитывают у ребенка силу воли, не приучают его преодолевать препятствия, не формируют у него интереса к семейному хозяйству, не воспитывают у него привычку трудиться.

Способ борьбы с ленью единственный – постепенное втягивание ребенка в область труда. Но лень, как часто это бывает, не единственный недостаток. Есть дети, которые охотно выполняют любую работу, но делают ее без увлечения, без интереса, не задумываясь о конечном результате. Они работают только потому. Что хотят избежать неприятностей, упреков и т. д. Такая работа очень частот напоминает усилия «рабочей лошади», когда не надо задумываться, для чего эта работа, как она выполнена и, в итоге, дети привыкают относиться к труду некритически, не заботясь о качестве выполненной работы. А высокое качество нужно требовать всегда. Если оно для ребенка посильно и доступно его пониманию. Не нужно при этом ругать ребенка за плохую работу, стыдить его, упрекать, нужно просто и спокойно сказать, что работа сделана неудовлетворительно, что она должна быть переделана или исправлена, или сделана заново.

При этом никогда не нужно выполнять работу за ребенка, только в редких случаях, когда часть задания ему явно не по силам. Не рекомендуется применять в решении поставленных трудовых задач какие-либо поощрения и наказания. Сам процесс деятельности должен доставлять ребенку такое удовольствие,

чтобы он испытывал радость. Признание хорошо выполненной работы должно быть лучшей наградой за его труд. Такой же наградой будет для него ваше одобрение его изобретательности, его находчивости, его способов работы. Не следует хвалить ребенка в присутствии ваших знакомых и друзей. Тем более не нужно ребенка наказывать за плохую работу или за невыполненную работу. Самое важное в этом случае – добиться того, чтобы работа была все-таки выполнена. Домашнее хозяйство представляет собой очень удобное поле для воспитания многих очень важных особенностей характера будущего гражданина-хозяина.

Еще один немаловажный аспект трудового воспитания – бюджет семьи. Зачастую родители заботятся только о том, чтобы у ребенка все было, чтобы он был хорошо накормлен, хорошо одет, снабжен игрушками и удовольствиями. Все это они делают по своей доброте и любви, отказывая себе во многом, даже в самом необходимом, а ребенок даже не знает об этом, то постепенно начинает думать, что он лучше всех, что его желание для родителей – закон.

В такой семье дети часто ничего не знают о работе отца или матери, не знают, насколько она трудна. Тем более они ничего не знают о работе других людей. Они помнят только о своих желаниях и их удовлетворении. Это очень неправильный и вредный путь воспитания, от которого, прежде всего, страдают близкие. Здесь можно воспользоваться следующими советами:

Как можно раньше ребенок должен узнать, где работают отец и мать, в чем состоит их работа, насколько она трудна, что производят они на работе. Вообще, как можно раньше ребенок должен хорошо понять, что те деньги, которые родители приносят домой, заработаны трудом, усилием и напряжением.

Ребенок должен знать семейный бюджет. Сколько зарабатывают родители, участвовать при распределении этих денег, должен знать, в чем нуждается семья в первую очередь, кому из членов семьи, что более необходимо.

Если семья не испытывает материальных затруднений, нельзя допускать, чтобы ребенок гордился этими условиями

перед другими. Но если семья, по разным причинам, с трудом удовлетворяет свои потребности, нужно добиваться, чтобы ребенок не завидовал другим детям. Именно в такой семье нужно воспитывать терпение, стремление изменить обстоятельства.

Немаловажное значение имеет воспитание честности. Честность – не врожденное, а приобретенное качество личности, прежде всего, в семье. Честность – это открытое, искренне отношение. Нечестность есть тайное, спрятанное. Если ребенок хочет яблоко и открыто об этом заявляет, это будут честно. Родители должны внимательно следить за воспитанием честности у ребенка. Если вы дали какое-либо поручение, то обязательно проверьте деликатно, чтобы не обидеть ребенка.

Заботливость, бережливость, ответственность – это основные качества, которые и формируются в сочетании с трудовым воспитанием. Родители должны помнить, что, воспитывая хорошего и честного хозяина, они тем самым воспитывают и хорошего гражданина. Важно, чтобы отношения внутри семьи строились в спокойном и, ВТО же время, дисциплинированном порядке, чтобы не было излишней нервозности, а больше было бодрости и дружного стремления улучшить всем вместе жизнь семьи

### **Важно знать!**

Освобождение ребенка от каких-либо трудовых обязанностей никоим образом нельзя применять как форму поощрения. Подобное поощрение приносит вред, так как тормозит формирование трудолюбия, способствует проявлению лени, снижает чувство ответственности за выполнение постоянных обязанностей. Гораздо полезнее, если ребенок будет воспринимать отстранение от труда как своеобразное осуждение поступков.

Ребенок, принимающий участие в хозяйственных делах семьи, приучается беречь труд взрослых, растет более собранным, организованным, аккуратным, быстрее постигает такие важные понятия, как «взаимопомощь», «долг», «ответственность перед старшими». Для того чтобы вызвать у ребенка желание трудиться, воспитывать интерес к бытовому

труду, необходимо отмечать результаты его усилий: помог убраться – в доме стало чисто, красиво, уютно; ты настоящий помощник: старался облегчить труд мамы, бабушки; вместе труд спорится лучше и т.д. Важно также руководить трудовой деятельностью ребенка, подсказывая наиболее рациональные пути его действия, показывая приемы работы.

В процессе труда у ребенка формируется способность проявлять усилия, упорство, добросовестное отношение к порученным обязанностям, аккуратность, ответственность за качество выполняемой работы. Трудолюбивый ребенок не может находиться без дела. Такой ребенок всегда сам чем-то занят, умеет найти интересное для себя занятие. Все это положительно скажется и при обучении в школе, и в его дальнейшей самостоятельной жизни.

## Тест: «Какой Вы родитель?»

Отметьте, пожалуйста, те фразы, которые Вы часто употребляете в общении с детьми.

Вопросы	Баллы
1. Сколько раз тебе повторять?	2
2. Посоветуй мне, пожалуйста.	1
3. Не знаю, что бы я без тебя делала.	1
4. И в кого ты только такой уродился?!	2
5. Какие у тебя замечательные друзья!	1
6. Ну на кого ты похож(а)?	2
7. Я в твои годы...	2
8. Ты моя опора и помощник(ца).	1
9. Ну что за друзья у тебя?	2
10. О чем ты только думаешь?!	2
11. Какая (какой) ты у меня умница!	1
12. А как ты считаешь, сынок (доченька)?	1
13. У всех дети, как дети, а ты...	2
14. Какой ты у меня сообразительный(ая)!	1

### Ключ к тесту.

Теперь подсчитайте общее количество баллов.

От 5 до 7 баллов. Вы живете с ребенком душа в душу. Вы уважаете ребенка, и он искренне любит и уважает Вас. Ваши отношения способствуют становлению его личности.

От 8 до 10 баллов. Намечаются некоторые сложности во взаимоотношениях с ребенком, непонимание его проблем, попытки перенести вину за недостатки в его развитии на самого ребенка.

11 баллов и выше. Вы непоследовательны в общении с ребенком. Он уважает Вас, хотя и не всегда с Вами откровенен. Его развитие подвержено влиянию случайных обстоятельств.

Конечно, Вы понимаете, что это лишь намек на действительное положение дел, ведь то, какой Вы родитель, не знает никто лучше Вас самих.