

ЧАСТЬ III

Из опыта работы МОУ ППМС «Центр диагностики и консультирования» Железнодорожного района г. Барнаула по профилактике зависимых состояний среди несовершеннолетних

***«Собраться вместе - это начало.
Работать вместе – это прогресс.
Остаться вместе – это успех»
Береби***

Родители – не только самая многочисленная, но и самая заинтересованная в информации группа слушателей. Однако далеко не каждый родитель способен отнести лично к себе, а точнее к своему ребенку, всю степень опасности наркомании и важность изучения этой проблемы.

На плановом родительском собрании имеет смысл обозначить проблему перед родителями в виде четко выстроенного короткого выступления, на котором необходимо:

- Привлечь внимание к всеохватывающему характеру проблемы;
- Привести примеры случаев полной неосведомленности родителей о наркотической зависимости внешне вполне благополучных детей;
- Возможно, привести пример из темы «Как узнать, употребляет ли ребенок наркотики», чтобы родители почувствовали, что приобретение знаний о наркомании имеет практическую направленность.

После такого короткого, но ярко выраженного выступления родителей следует пригласить на занятия в удобное для них время. Те родители, которые не смогут прийти в назначенное время, должны иметь возможность по телефону узнать о следующем занятии или ознакомиться с материалами самостоятельно.

Общие рекомендации для проведения занятий с родителями:

- Их должен проводить ведущий, имеющий достаточный опыт публичных выступлений, тем более, что здесь количество слушателей может достигать 100 человек;
- Время занятия не должно превышать 1 часа или чуть более того, дальнейшая работа в группе непродуктивна;
- Форма занятия – лекция. Слушателям должно быть удобно делать записи. Вопросы и свободное обсуждение темы—по завершении изложения материала. Предполагая, что занятия проводит специалист с педагогическим опытом в области школьного образования, напомним лишь общие правила построения занятия со взрослой аудиторией:
- Разговаривая с несведущей в специальной области аудиторией, не следует употреблять специальные термины и сокращения, не разъяснив их;
- Для кратковременного отдыха слушателей делайте паузы, небольшие отступления, используйте повторные обращения к материалу, который, по вашему мнению, необходимо запомнить;
- Для создания спокойной рабочей атмосферы заранее сообщите продолжительность лекции и выполните обещания закончить ее в назначенное время, желающие могут остаться для продолжения общения.

Примерный перечень тем лекций:

1. Факторы риска, способствующие употреблению наркотиков и токсических веществ детьми и подростками.
2. Мотивы употребления наркотиков, токсических веществ и алкоголя детьми и подростками.
3. Как противостоять наркомании.
4. Поиск внутренних ресурсов защиты при риске формирования зависимости.
5. Как отказаться от наркотиков.
6. Как защитить своих детей ?
7. Информационная лекция: «Что такое наркотики?»

Для подготовки к родительскому собранию Вы можете обратиться к школьному социальному педагогу, педагогу – психологу, в городской и районные психолого-педагогические центры.

В Центре диагностики и консультирования Железнодорожного района имеется комплект методической литературы, в том числе новейшее наглядно – методическое пособие С.Б.Белогуровой, В.Ю.Климович «Профилактика подростковой наркомании», содержащее руководство в виде брошюры и набор слайдов с иллюстрациями, схемами и диаграммами. **Пособие предназначено для проведения родительских собраний.**

ШТРИХИ К ПОРТРЕТУ

В большей или меньшей степени, но мы все зависим от социума. Так уж устроен человек, что при всей своей индивидуальности и самодостаточности он не может быть свободен от влияния той среды, в которой живет, работает, творит. Так или иначе, замечает он или нет, он является отражением действительности, которая его окружает... Что уж говорить о детях, они, как губки, впитывают, вбирают в себя из жизни все, чем она так полна.

- **Если дети окружены враждебностью, они учатся борьбе.**
- **Если дети окружены насмешкой, они становятся застенчивыми.**
- **Если дети окружены стыдом, они чувствуют вину.**
- **Если дети окружены терпимостью, они учатся терпению.**
- **Если дети окружены поощрением, они учатся уверенности.**
- **Если дети окружены похвалой, они учатся ценить.**
- **Если дети окружены надежностью, они учатся верить.**
- **Если дети окружены справедливостью, они учатся справедливо судить.**
- **Если дети окружены одобрением, они учатся уважать себя.**
- **Если дети окружены пониманием, они учатся находить в мире любовь.**

Задумайтесь об этом.

Мы не можем, оберегая детей от невзгод жизни, поместить их под стеклянный купол. Но мы можем и должны позаботиться о том, что их окружает. Можем создать свою, маленькую и очень добрую, вселенную в семье, в своем доме. Пусть хотя бы здесь их окружает любовь.

1. Правила общения с подростком

Эмоциональный контакт с ребенком важен в любом возрасте. Однако, когда дети маленькие, этот контакт осуществляется произвольно. В подростковый период, когда ваш подросток стремится к самостоятельности и хочет избавиться от опеки, поддерживать эмоциональный контакт становится гораздо труднее. Но необходимость его возрастает.

В общении с ребенком есть важные правила, которые становятся простыми, если входят в привычку. Если контакт с ребенком нарушен, им следовать труднее, но все равно – без них нельзя. **Вот эти правила.**

Разговаривайте друг с другом. У каждого человека есть потребность говорить с окружающими и слушать, что говорят они. Это необходимо и детям, и родителям. Если общения не происходит, нарастает непонимание, вы отдаляетесь друг от друга. У Ваших детей остается возможность найти отклик у кого-то другого, кто способен повлиять на них.

Выслушивайте. Способность слушать - ключ к нормальному общению. Это не так просто, как может показаться на первый взгляд. Если человек умеет слушать, то видно, что ему интересно, он старается понять, что ему говорят, он старается узнать о чувствах, о взглядах своего ребенка, не вступая с ним в спор, он не перебивает, не настаивает на том, чтобы быть выслушанным.

Рассказывайте им о себе. Детям часто трудно представить, что Вы тоже были молодыми. Не бойтесь говорить ребенку о своем детстве, молодости, о тех ошибках, которые сами совершали. Это не повод для поучительных историй «когда я был в твоём возрасте...» Если вы можете поделиться с ребенком своими неудачами, проблемами, он легче увидит в Вас не только родителя, но и друга, с которым и он может поделиться. Приучите себя и своего ребенка к тому, что проблемы можно обсуждать. Разделенная беда – это, как говорят, полбеда.

Умейте поставить себя на их место. Подростку часто кажется, что с теми проблемами, с которыми ему пришлось столкнуться, никто раньше не сталкивался. Хорошо, если у Вашего ребенка не будет сомнений, что Вы понимаете, что с ним происходит. Совсем не обязательно иметь на все готовый ответ или поучительную историю. Посмотрите на мир их глазами, вспомните, как, возможно, Ваши родители критиковали «клеши», длинные волосы, «битлов» и Высоцкого. Дайте детям почувствовать, что Вы их понимаете.

Будьте рядом. Вы, конечно, не сможете всегда быть вместе. Вы должны работать, Вам нужно отдохнуть – дети понимают это. Но важно, чтобы дети знали, что дверь к Вам открыта, что всегда есть возможность поговорить или просто побыть с Вами.

Будьте тверды и последовательны. Твердость – не значит агрессия. Это значит, что детям известны Ваши взгляды на жизнь и естественное желание, чтобы их уважали. Не меняйте свои позиции под влиянием ситуации. Не выставляйте

детям условия, которые не можете реализовать. Если Вы последовательны, то ребенок никогда не сможет упрекнуть Вас, что Вы поступили нечестно, он будет знать, чего от Вас ожидать.

Хорошо, если в семье есть определенные правила и ограничения, которые меняются с возрастом ребенка. Например, время возвращения домой – прийти засветло, в 9 вечера, в 10, не позднее 11, обязательно вернуться ночевать. Еще одно полезное семейное правило – звонить, если задерживаешься. Ему должны следовать и дети, и взрослые.

Старайтесь все делать вместе. Конечно, важно проводить время с детьми и разговаривать с ними. Но не менее важно планировать общие интересные дела – походы, посещение музеев, театров, спортивных соревнований. Нужно как можно активнее развивать круг интересов детей, чтобы дать им альтернативу, если вдруг им предстоит выбор, где одним из предложенных вариантов будет наркотик.

Дружите с его друзьями. Как правило, подросток пробует наркотик в группе со своими друзьями. Убедитесь в том, что Вы знаете, с кем дружит Ваш ребенок, общайтесь с его друзьями, даже если бы Вы сами не выбрали их в компанию своему ребенку. Пусть они приходят к Вам в дом или Вам должно быть известно место, где они собираются. Только в таком случае у Вас будет возможность хоть как-то влиять на то, что происходит.

Помните, что каждый ребенок – особенный. У каждого человека есть сильные и слабые стороны. У каждого ребенка есть способности, даже если кажется, что это не так. Помогите ему поверить в себя, найти то, что у него получается.

Показывайте пример. Очень трудное правило. Алкоголь, табак, медикаменты – их употребление привычно, хотя может вызвать проблемы. Все эти вещества легальны, но то, *как* Вы их употребляете, какое место они занимают в Вашей жизни – пример для Ваших детей.

ПОДСКАЗКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Подростки испытывают необходимость войти в жизнь без родительских указаний: помощь родителей часто рассматривается ими как попытка вмешаться, родительская забота – как обидное отношение «как к маленькому», советы родителей воспринимаются как команды.

1. Согласитесь с беспокойством и неудовольствием. Это возраст, полный противоречий и беспокойства. Ничего ненормального нет в том, что поведение подростка изменчиво и непредсказуемо.

2. Избегайте попыток казаться слишком понимающим. Избегайте таких высказываний, как «Я отлично знаю, что ты чувствуешь». Подростки уверены, что они неповторимы и уникальны в своем роде. Они видят себя как сложных и таинственных существ и искренне огорчены, когда в глазах других их переживания выглядят очевидными и простыми.

3. Различайте согласие и разрешение, терпимость и санкционирование. Родители могут терпимо относиться к нежелательным поступкам детей (например, новая прическа), – т.е. тем поступкам, которые не были санкционированы, не поощрялись родителями.

4. Разговаривайте и действуйте как взрослый. Не соперничайте с подростком, ведя себя так, как он, или используя молодежный жаргон. Подростки нарочно

принимают стиль жизни, отличный от стиля жизни их родителей, и это тоже составляет часть процесса формирования их личности. Подражание родителями их стилю и жаргону толкает их в еще более глубокую оппозицию.

5. Одобряйте подростка и поддерживайте его сильные стороны. Ограничьте комментарии, относящиеся к дурным сторонам подростка. Напоминание о недостатках может сильно затормозить общение подростка с родителями. Многоэтапной задачей родителя является создание таких отношений и предоставление подростку такого жизненного опыта, которые будут укреплять характер и создавать личность.

6. Помогите подростку самостоятельно мыслить. Ослабляйте зависимость от Вас. Говорите языком, который поможет развить независимость: «Это твой выбор», «Сам реши этот вопрос», «Это твое решение», «Ты можешь отвечать за это». Родители должны подводить детей к самостоятельному принятию решений и учить сомневаться в правильности мнений ровесников.

7. Уважайте потребность в уединении, в личной жизни. Этот принцип требует некоторой дистанции, что может показаться для многих родителей невозможным.

8. Избегайте громких фраз и проповедей. Попробуйте разговаривать, а не читать лекции. Избегайте заявлений, типа: «Когда я был в твоём возрасте...», «Это меня ранит больше, чем тебя...».

9. Не «навешивайте ярлыки»: «Аня глупая и ленивая, она никогда ничего не добьётся». Такое «навешивание ярлыка» ведёт к тому, что предсказание исполняется само собой. Ведь дети склонны соответствовать тому, что о них думают родители.

10. Избегайте неоднозначных высказываний. Обращение родителя к подростку должно содержать одну информацию: понятный запрет, полное доброжелательности разрешение или открытую возможность сделать выбор.

11. Избегайте крайностей: неправильно давать полную свободу, также неверно и «закручивать гайки».

12. Сохраняйте чувство юмора.

2. Как уберечь детей от наркотиков

Употребление ПАВ ребенком нередко начинается в условиях, которые создают сами родители. Разумеется, несознательно, но разве от этого легче? Если в итоге получается, что за наши ошибки в воспитании расплачиваются наши собственные дети.

Типичная ошибка – дефицит внимания к ребенку в семье. Когда ухоженный, вовремя накормленный, заботливо одетый ребенок может быть внутренне одиноким, психологически безнадзорным, поскольку до его настроения, переживаний, интересов никому нет дела.

Психологическая безнадзорность особенно вредна, если она сочетается с гиперопекой. Мы так боимся, чтобы наши дети не наделали ошибок в жизни, что не замечаем, что, по сути дела, не даем им жить. Мы попираем, нарушаем их права, данные им от рождения, а потом удивляемся их инфантильности, несамостоятельности, тому, что страх жизни преобладает у них над страхом смерти...

*Чем опасна гиперопека? У ребенка не формируются и не закрепляются навыки самоконтроля и саморегуляции. При ослаблении контроля старших он оказывается дезадаптированным в своем поведении. Необходимо помнить, что искусственно сдерживаемая путем запретов активность ребенка все равно найдет какой-нибудь выход. И если все разумные и полезные направления для этой активности перекрыты, то выход ее будет неожиданным и неблагоприятным. Поэтому, по каким-либо причинам **ограничивая детей в той или иной деятельности, необходимо одновременно дать им возможность проявить себя в чем-то другом, интересном и полезном для них.***

Важно понять: ограничиваемый в своей активности ребенок не приобретает собственного жизненного опыта; не убеждается лично в том, какие действия разумны, а какие – нет, что можно делать, а чего следует избегать.

Так, гиперопека у некоторых детей подавляет инициативу, других, более активных, ведет к импульсивным, немотивированным действиям, третьих – подталкивает к скрытности, стремлению обмануть взрослых.

Как избежать искушения авторитарностью?

Кто с высоты своего положения родителя не требовал от подростка безусловного подчинения, признания своей правоты во всех ситуациях при разногласиях? *Научитесь отличать авторитетность (когда ребенок, уважая Вас, согласится с Вашим мнением) от авторитарности (когда Вы попросту подавляете его инициативу, ломая ему жизнь).*

Поймите, что безусловное подчинение, которого Вы добиваетесь, подавляет способность человека к самостоятельному анализу жизненных ситуаций, возможность самому разобраться в поведении и личностных качествах других людей, программирует ситуационность поведения и подчиняет случайным мнениям. В итоге – препятствует выработке собственной позиции, решению выбора, умению сказать «Нет!», в том числе и на предложение попробовать наркотик.

А теперь время исправлять ошибки. Необходимо научиться доверять ребенку, предоставив ему пространство для жизни, для его ошибок, для его собственного опыта, проявления самостоятельности. Попробуйте, сделайте шаг в этом направлении и Вы увидите: Ваш ребенок не растеряется от неожиданного предложения попробовать наркотик. Это просто не придет ему в голову, так как он сделал самостоятельный (без нажима с Вашей стороны), альтернативный выбор.

КАК ПОВЫСИТЬ САМООЦЕНКУ РЕБЕНКА

Неспециалисту может показаться странным, что самооценка человека прямо связана с употреблением табака, алкоголя и даже наркотиков. Однако исследования показали, что люди, злоупотребляющие этими веществами, обычно имеют низкую самооценку. Так и у ребенка, который относится к самому себе хорошо, имеет положительную, высокую самооценку, скорее всего, хватит самоуважения, чтобы отказаться от употребления алкоголя и наркотиков. Он будет сопротивляться давлению окружающих более активно, чем тот, который считает себя «хуже других». Пять правил повышения самооценки позволят вам повысить ее у вашего сына или дочери.

ПРАВИЛА ПОВЫШЕНИЯ САМООЦЕНКИ

Правило 1. Поощряйте, хвалите ребенка за старание и усилия так же, как за достижения. Замечайте даже самые маленькие успехи. Хвалите как можно чаще. Давайте понять, что старание и настойчивость часто важнее результата.

Правило 2. Помогайте детям ставить реалистические цели. Если они сами или их родители ожидают слишком многого, неудача может стать разрушительной для их личности. Ваш ребенок должен знать, что его личные, пусть объективно небольшие, по сравнению с другими, достижения вызовут у вас такую же гордость и такое же восхищение, как наивысшие достижения и победы других.

Правило 3. Исправляя ошибки, критикуйте поступки и действия, а не самого ребенка. Допустим, ваш ребенок полез на высокий забор, утыканный гвоздями. Для того, чтобы не разрушить положительную самооценку, можно сказать примерно следующее: «Лезть на такой забор опасно. Ты мог упасть и разбиться. Не делай этого». Разрушительное для самооценки высказывание звучит так: «Куда ты полез? У тебя, что, головы на плечах нет?».

Правило 4. Давайте ребенку почувствовать настоящую ответственность. Дети, у которых есть обязанности по дому, считают себя значимыми в семье, членами «команды». Выполнение своих обязанностей они воспринимают как достижение.

Правило 5. Показываете и говорите детям, что вы их любите. Поцелуи, объятия, слова «Я люблю тебя!» способствуют тому, что ребенок видит себя в положительном свете, принимает себя. Дети никогда не бывают слишком взрослыми, чтобы им не повторять, что они самые любимые и самые дорогие. Вопреки распространенному мнению, неполные семьи также могут давать ребенку основу для положительной самооценки, как и полные. Конечно, при условии, что взаимоотношения с ребенком прочные и любящие.

3. Когда сигарета не нужна

Ваш ребенок не закурит, если...

- **Вы считаетесь с ним, уважаете его взгляды, не подавляете его.**

Подросток начинает курить, чтобы продемонстрировать всему миру, что он уже вырос: ведь, общество разрешает курить взрослым, но не позволяет это делать детям. Психологи считают, что если родители не подавляют взрослеющего ребенка, постепенно позволяют ему все больше и больше вопросов решать самостоятельно: с кем дружить, какую музыку слушать, какой моде следовать, как стричься, у него не будет потребности доказывать свою взрослость с помощью сигареты.

- **Вы помогаете ему стать хоть в чем-то более успешным и более компетентным, чем сверстники.**

Подростку очень важно иметь авторитет у окружающих его ребят. Часто он начинает курить, чтобы казаться в глазах своей компании человеком опытным и искушенным. Но если у него есть какое-то увлечение, где он лучше других – лучше одноклассников играет на гитаре, катается на сноуборде или разбирается в компьютерах, авторитет среди друзей ему обеспечен. И не нужна тогда сигарета.

- **Вы не курите сами.**

По расчетам наркологов, вероятность того, что подросток закурит в 12 лет, достигает 80 %, если в его семье курят трое взрослых, и 40 %, если курит хотя бы один человек. Подумайте, может вы решитесь бросить курить ради того, чтобы ваш

ребенок не пристрастился к этой вредной привычке? Это будет сильный ход, подросток его оценит.

Не можете бросить? Кайтесь. Объясните ребенку, как глупо вы поступили, когда впервые закурили, как слабы вы теперь перед этой зависимостью и как много она вам приносит вреда. Ни в коем случае не вставайте в позу «Я взрослый – мне можно, ты пока ребенок, поэтому тебе нельзя». Психологи считают, что так вы подтолкнете подростка к курению.

- **Вы объясните ему, что «развитый» Запад курит меньше неразвитых стран. Курить в цивилизованном обществе не модно.**

В США не разрешается курить в общественных местах и офисах, там масса кафе и ресторанов для некурящих, солидные фирмы предпочитают нанимать на работу людей, не обремененных этой вредной привычкой, - они не хотят, чтобы их сотрудник пропускал по болезни много рабочих дней, а что курящие болеют чаще, давно доказано. Карьерный взлет курильщику в США тоже не грозит – руководитель, заходящийся в застарелом кашле курильщика, - это не тот образ менеджера, который работал бы на прославление фирмы.

- **Вы вместе посчитайте, сколько денег уходит у курильщика на сигареты в год и какие полезные вещи на эти деньги можно было бы купить.**

Из западных стран к нам пришло движение, когда подростки классами подписывают обязательство не притрагиваться в течение года к табаку. Среди сдержавших слово разыгрывается денежный приз, который класс должен истратить совместно. С психологической точки зрения это очень действенный прием. В компании сверстников легче воздерживаться от курения, да и некому соблазнять, раз одноклассники тоже не курят. Если у вас нет возможности вовлечь в это движение класс вашего ребенка, попробуйте подписать с ним индивидуальный договор: он не курит год, а вы за это в конце года подарите ему желанную вещь, которая стоит не меньше, чем он потратил бы за год на сигареты.

- **Вы подскажите ему, как отказаться от предложения закурить.**

Алгоритм отказа надо заранее проговорить, чтобы ребенок не растерялся, когда во дворе ему предложат сигарету, чтобы не боялся, что в случае отказа он услышит насмешку: «Ты что слабак?».

Насмешки он не услышит, если отказ построит, как советуют психологи: отказ + аргумент + встречное предложение. Встречное предложение переводит разговор на другую тему и исключает насмешки, возможные в случае отказа закурить. Сделав встречное предложение, ваш ребенок достойно выходит из сложной ситуации.

4. В кого он такой?

У каждого ребенка свой темперамент – врожденные свойства нервной системы, которые достаточно четко проявляются в пограничные возрастные периоды.

Непоседы и шустрики – это сангвиники. Для сангвиника характерны повышенная активность, богатство мимики и движений, эмоциональность и впечатлительность. Такой ребенок легко сходится с людьми, хотя и не отличается постоянством в своих привязанностях.

Советы родителям непоседливого ребенка

1. Если ребенок живой, общительный, энергичный сангвиник, будем опираться на эти характерные для него качества и попытаемся помочь ему самоутвердиться среди сверстников. **Ему нужно выбрать свой стиль и темп деятельности.**
2. Не забывайте, непостоянство – не порок, а свойство темперамента сангвиника. Дети – сангвиники быстро устают от однообразия. Как только деятельность теряет свою привлекательность, ребенок постарается ее прекратить. **Переключите его на другое дело.**
3. Чтобы избежать поверхностного и небрежного выполнения задания, **обратите внимание на качество выполнения работы!** Предложите ребенку плохо выполненную работу выполнить заново: «Что-то мы с тобой кляксы по всему рисунку не заметили?! Попробуй еще раз дождик мелкий, мелкий нарисовать».
4. Не ругайте ребенка за несобранность, рассеянность, несерьезность, неаккуратность. Собранность и аккуратность формируются у сангвиников с большим трудом, чем у детей с другим темпераментом. Воспитывайте эти черты примером, **занимайтесь с ребенком и чаще хвалите его:** «Как ты аккуратно провел тонкие линии кисточкой», «Давай-ка мы с тобой вместе сложим кубики в коробку, пусть спокойно спят».
5. Наша снисходительность к мелким на первый взгляд нарушениям правил порядка – разбросал карандаши, не сложил игрушки, бросил куртку – и отсутствие контроля способствуют разрушению полезных привычек у малыша- сангвиника. **Ему нужен постоянный, доброжелательный контроль, подсказка, напоминание.**
6. **Приучайте ребенка выполнять одно дело за другим, по очереди.** Чтобы малыш не забыл последовательность, придумайте игру: «Сделаем рисунок и повесим у кровати, что за чем ты будешь надевать: сначала колготки, затем брюки ... и т.п.»
7. Помните, что ваш ребенок: энергичен и работоспособен; умеет быстро сосредоточиться; будет последовательно с интересом и умением выполнять одно дело за другим; научится замечать свои ошибки и без напоминания исправлять их.

Но сначала всему этому его нужно научить.

Задиры и драчуны - это холерики, энергичные дети с резкими движениями и ярко выраженными эмоциями. Активность, подвижность, смелость, напористость, эмоциональность помогают ребенку занять в детском обществе благоприятное положение. Но холерик может и вспылить, тогда он не способен к самоконтролю, становится раздражительным и агрессивным.

Советы родителям холерика.

1. Холерики отличаются повышенной потребностью в активных движениях. **Не ограничивайте ребенка, а регулируйте интенсивность движений, направляйте характер активности.** Важно учить детей движениям, требующим сосредоточенности, точности, сдержанности.
2. Игры полезные холерикам:
 - Метание в цель;
 - Катание мяча по дорожке из скакалок, шнуров, по гимнастической скамейке или половице;
 - Прыжки через ручеек, из кольца в кольцо;
 - Перебрасывание и катание мяча друг другу;

- Лазание по канату, шведской стенке;
 - Пролезание под дугами, сквозь обруч, под гимнастической скамейкой и т.д.
3. Холерики легко возбудимы. Как это не покажется странным, «неутомимый» холерик нуждается в особо щадящем режиме. **Ограничьте все, что возбуждает нервную систему ребенка, особенно вечером, ближе ко сну.**
4. Легко возбудимым детям очень полезны все виды занятий на развитие: сообразительности, сосредоточенности, собранности. **Используйте спокойные настольные игры: лото, конструирование, выпиливание, оригами, вышивание, рисование – все, что увлекает вас обоих и требует времени и сил, а значит, усидчивости.** Усидчивость очень важна будущему школьнику от этого качества зависит успешность обучения.
5. Маленькому холерику трудно выполнять правила общения с другими детьми: говорить спокойно и не глотать слова; считаться с желаниями друзей; уступать; не лезть вперед; ждать своей очереди. Этого ребенка **нужно ежедневно, терпеливо учить, применяя подсказку, напоминание, одобрение, замечание.**

Копуши – это флегматики. Темперамент флегматика характеризуется низкой активностью, медлительностью, спокойствием, постоянством привязанностей. Дети-флегматики трудно сходятся с людьми, с трудом проявляют свои чувства. Но в дидактических играх, например конструировании, особенно заметными становятся значимые для успеха качества флегматика: уравновешенность, терпимость, невозмутимость, самообладание, старательность, аккуратность, способность к длительному сосредоточению.

Советы родителям флегматика

Главное правило: не спешить, не торопиться, не подгонять ребенка.

1. Не пытайтесь сделать ребенка удобным для себя, иначе его неторопливость может перерасти в равнодушие и безразличие. Настойчиво будите ребенка утром, не давайте пересыпать днем, а вот вечером его лучше укладывать спать около девяти часов.
2. Учите ребенка кушать красиво и не засиживаться за столом. Следите, чтобы он не ел все без разбору, не давайте много сладкого.
3. Закаляйте ребенка. Свежий воздух и движения, плавание и зарядка – вот друзья всех детей.
4. Развивайте творческое воображение, фантазию ребенка, занимайтесь: музыкой, вышиванием, лепкой, рисованием и т.п.
5. Играйте вместе с ребенком, приглашайте в дом его сверстников, чтобы дети играли вместе. Не предоставляйте ребенка самому себе, заинтересовывайте его, тормошите, учите соревноваться.
6. Используйте упражнения со сменой скорости движений (чередовать ходьбу – бег – медленную ходьбу; «бег» пальчиками по столу наперегонки с вами; строить башни из кубиков без пауз, помогая себе счетом; «Раз, два, три...», ускоряя или замедляя счет; отстукивать ритм по столу или барабану; прыгать через скакалку, меняя темп; быстро – медленно – быстро; рисовать палочки и точки, считая до трех).
7. Чтобы преодолеть вялость и инертность, вовлекайте флегматика в занятия гимнастикой, подвижными играми... Ненавязчиво объясните, что если он будет слишком медлительным, то подведет товарищей.

Тихони – это меланхолики. У ребенка – меланхолика обязательно должен быть в семье человек – мама или папа, бабушка или дедушка, сестра или брат, - которому бы он доверял полностью. Даже собака может сыграть эту роль. И не только доверие нужно ребенку, но еще и тепло, и внимание. Это и отдушина, и спасение для малыша. Такой малыш требует много терпения, внимания и заботы.

Советы родителям о меланхолика

Главное правило: щадящий режим и принцип постепенности.

1. Прежде всего, **не подшучивайте над ребенком**. Вместо обращения «Что ты всего боишься?» или «Почему ты из своего уголка целый день не вылезашь, улитка?» скажите что-нибудь подбадривающее: «Вот какой молодец, какой ты длинный стишок выучил» или: «Если бы ты мне не помог, я бы не успел сделать шляпу тебе на утренник».
2. Меланхолики отличаются внушаемостью, поэтому **нельзя подчеркивать их недостатки** – это может закрепить в них неуверенность в своих силах. Уверенность приходит к малышу, когда он достиг успеха (получил то, чего давно хотел (новую игрушку, съездил с папой на рыбалку и т.д.); сыграл роль в детсадовском утреннике; сам вошел в темную комнату).
3. Подскажите ребенку, как он может проявить свою заботу о других членах семьи (нарисовать поздравление для сестренки к 8 Марта; украсить аппликацией мамину коробочку для ниток; погладить салфетки, чтобы помочь бабушке; заточить карандаши, которыми рисует брат). Не скупитесь при этом на похвалу: «Ты помог, ты старался, спасибо», «Ты подрос, заботишься о нас – это так приятно».
4. У меланхолика **необходимо развивать стремление к активности, умение преодолевать трудности**. Помогите ребенку одерживать маленькие победы над своей застенчивостью: заговорить первым с другим ребенком, сделать покупку в магазине, спросить у незнакомого, как пройти куда-то, или найти нужный вам дом. Предоставьте ребенку самостоятельность, не спешите все решать и делать за него.
5. **Учите ребенка рассказывать о своих чувствах после чтения сказки или просмотра мультфильма**. Когда было грустно, а когда радостно?
6. Помогите ребенку найти друзей, преодолеть робость, неуверенность в себе, излишнюю тревожность. Ребенку необходимо детское общество чтобы научиться играть рядом с детьми, а потом вместе; научиться спокойно обсуждать, как поделить игрушки, роли, какую выбрать игру; принимать участие в детских праздниках; не бояться общения со сверстниками.
7. **Ребенок со слабой нервной системой требует бережного отношения:** нельзя проявлять чрезмерную строгость, повышать голос, требовать, наказывать – это может вызвать слезы, замкнутость, переживания. Говорить с малышом следует мягко, но уверенно, чаще хвалить и не скупиться на ласку.
8. Вместе с ребенком осваивайте активные виды спорта. Начинайте с трехколесного велосипеда или мяча и скакалки.

МЕДЛИТЕЛЬНЫЙ РЕБЕНОК

Некоторых родители часто используют негативные высказывания в адрес собственных детей: «Ну, ты, как всегда, самый последний!», «Что ж ты такой заторможенный!» и т.п.

Помните, уважаемые родители, «как вы яхту назовете, так она и поплывет»! От частого напоминания ребенку о том, что он нерасторопен, медлителен, темп его деятельности не увеличится.

Есть дети, которые «не созданы» для воспитания в коллективе. «Палка о двух концах»: с одной стороны ребенку необходим коллектив сверстников для развития, с другой стороны, при воспитании в коллективе, ему необходим индивидуальный подход с индивидуальными требованиями. Собственная неординарность доставляет сложности в коллективной жизни. И это в равной степени касается и гиперактивных, и медлительных детей.

Скорость восприятия и обработки информации у каждого человека индивидуальна, как и быстрота выполнения действий. Связано это с особенностями нервной системы человека. «Быстродействие» мозга определяется наследственностью, но важны также условия жизни и воспитания.

Играет роль и биологически обусловленная особенность – темперамент – совокупность индивидуальных особенностей человека, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону его деятельности и поведения.

<i>Темперамент</i>	<i>Реакции</i>	<i>Сила</i>
	<i>Быстрота</i>	
Холерик	Быстрые	Чрезмерные
Сангвиник	Быстрые	Умеренные
Флегматик	Медленные	Сильные
Меланхолик	Медленные	Слабые

Каждый тип соотносится с показателями психических реакций – их быстротой и силой.

Дети с сильным типом нервной системы могут долго работать и активно играть, у них высокий эмоциональный тонус, устойчивое внимание, хорошие способности к ориентированию в новой ситуации. Дети со слабым типом, наоборот, вялые, медлительные, с трудом включаются в работу, быстро отвлекаются и не могут долго заниматься одним делом. У медлительных детей, меланхоликов и флегматиков слабый тип нервной системы. Они робки, нерешительны, с трудом находят общий язык со сверстниками. А ребята над ними смеются, дразнят их.

Медлительных детей, как правило, не любят, потому что они задерживают коллектив, организацию режимных процессов.

Советы по воспитанию и обучению медлительных детей.

Необходимо уважать индивидуальный темп деятельности каждого ребенка. Для ребенка темп деятельности, в котором он работает, – оптимальный для него.

Нельзя торопить и подгонять медлительных детей. Это не только бесполезно, но и вредно, т.к. способствует развитию невротических расстройств.

От постоянного понукания и «поторапливания» ребенок получает сильный стресс.

В работе с медлительными детьми необходимо исключить замечания, которые бы напоминали или указывали ребенку на его отличительные качества («Посмотри, все уже оделись, а ты все еще нет...»), «Что ж ты так медленно это делаешь!»).

При обучении необходимо помнить, что медлительные дети не являются умственно неполноценными. Медленный темп восприятия не означает отсталость в развитии. Таким детям нужно просто давать больше времени на выполнение заданий, и результат будет хорошим. Также при обучении необходимо помнить, что у медлительных детей низкий уровень переключаемости внимания. Какое-то время они могут «зависать» на обдумывании предыдущего задания, прежде чем перейти к следующему.

Скорость подачи информации при работе с медлительным ребенком должна быть достаточно низкой. При увеличении темпа «загрузки» происходит снижение восприятия.

Главное при воспитании медлительного ребенка – уважение к его особенностям, терпение и внимательность.

5. Особенности характера ребенка

Учение о характере – характерология - возникло в глубокой древности.

Слово «характер» произошло от греческого слова «charakter» – печать, чеканка.

Имеются ввиду отпечатанные, отчеканенные свойства каждого ребенка, возникшие в самом раннем детстве. *Отпечатывание это начинается с поступков, потом появляются привычки* – это тоже натура человека, приобретенная в процессе взросления.

Только увидев и устранив причину капризов, мы сможем избежать нежелательных последствий в поступках, привычках и чертах характера ребенка.

Характер проявляется:

- в отношении к другим:
 - общительный – замкнутый;
 - правдивый – лживый;
 - тактичный – грубый;
 - веселый – грустный;
 - смелый – боязливый;
- в отношении к собственности:
 - щедрый – жадный;
 - бережливый – расточительный;
 - аккуратный – неряшливый;
- в отношении к себе:
 - самовлюбленный – скромный;

- гордый – униженный;
- самокритичный – самоуверенный;
- жизнерадостный – пессимистичный;
- в отношении к делу:
 - трудолюбивый – ленивый;

ответственный – недобросовестный.

Не зная причин, бороться с капризами так же бессмысленно и трудно, как сражаться с многоголовой гидрой, у которой вместо отрубленной головы вырастают две новые.

Кривляние – вовсе не игра. Шекспир писал, что наша жизнь - театр, а люди в ней актеры, но превращение всей жизни в цирк, а ребенка в клоуна – это не по Шекспиру.

А) Кривляющийся ребенок из эгоистического желания быть центром группы привлекает к себе внимание, так как по другому привлечь внимания к себе не может. А причина шутовства в том, что ребенок интуитивно чувствует, что у него не хватает качеств, которые в данном возрасте должны быть и есть у других детей.

Б) Кривляние может быть проявлением внутренней неудовлетворенности и неуверенности ребенка в себе.

В) Разыгрывание спектаклей и паясничанье – типичная черта детей эмоционально неудовлетворенных в семье.

Как помочь ребенку кривляке?

Первая тактика: необходимо, чтобы ребенок почувствовал уверенность в своих силах. Дайте ему возможность одерживать маленькие победы.

Ты: сам застелил постель, красиво нарисовал картину, перепрыгнул огромную лужу; сумел сложить свои книжки (игрушки) и т.д. **ТЫ МОЛОДЕЦ!!!**

Заслуженная похвала никогда не бывает вредной. Важно укрепить в ребенке сознание того, что он многое умеет и делает это хорошо, или только учится и очень старается, а значит все получится.

Вторая тактика: нежелательное кривлянье пройдет, если мы не будем усиливать и поддерживать его внимание смехом, интересом, оценкой.

Лучше постоянно, спокойно, всем своим видом показывать ребенку, что паясничанье – это признак ребячества, которое Вам не нравится.

Врачевать можно только добром.

Упрямство.

Если тактика воспитания слишком жесткая или, наоборот, мягкотелая, упрямство ребенка может выражаться в приступах злобы. Признаки упрямства по-разному выражены у каждого ребенка, все зависит от темперамента, условий жизни и методов воспитания. Главное, чтобы резкие, негативные проявления упрямства были изжиты вместе с возрастным кризисом.

А) Главный совет папам и мамам упряма – уступить. Это вовсе не значит проявить слабость. Напротив, тот, кто уступает, проявляет дальновидность, заботится о том, кого любит и показывает маленькому упряму образец другого поведения (Притча о Соломоне: 2 женщины и 1 ребенок).

Б) Как успокоить плачущего, бунтующего, разгневанного упряма? Оправдывает себя попытка быстро и решительно отвлечь внимание маленького бунтовщика чем-то интересным.

В) Желательно избегать таких ситуаций, которые вызывают упрямство детей, чтобы не насадить семейный корабль понимания и доверия на мель, а главное не закрепить в памяти малыша, что упрямством он может добиться желаемого.

Вредность. Вредины – это дети, которые поступают наперекор просьбам других, особенно взрослых.

Причина вредности зачастую кроется в чрезмерной избалованности детей, их уверенности, что они могут вести себя как вздумается и при этом никто из взрослых не обидится, не накажет. Детям свойственна абсолютная уверенность в безнаказанности их поступков.

Чтобы вредная привычка поступать назло другим, в том числе и Вам, не пустила корни, следует запастись терпением и:

- спокойно разъяснить,
- вместо жестких требований дипломатично спросить: «А ты как хочешь?», «Посоветуй, что тебе завтра надеть в детский сад»,
- постоянно демонстрировать свое хорошее отношение к ребенку,
- играть вместе, вместе заниматься полезным делом.

Вредин можно перевоспитать только любовью!

Врунишка или фантазер. Найти ребенка, который всегда говорит только правду, сложно. Понятие «правда» ему еще может быть неизвестно и научится он ее понимать, говорить и ценить в мучительном воспитательном процессе от детства до зрелых лет.

Бывает, что ребенок ведет себя так, будто вранье ему необходимо, как воздух. Следует помнить, что у детей богатое воображение, дети слушают, а потом сами придумывают удивительные сказки и истории. Что же удивительного, если ребенок сам становится героем собственных сказок?

Но часто у ребенка возникает необходимость, неважно каким средством – правдой или неправдой:

- добыть что-нибудь,
- привлечь к себе внимание,
- завоевать признание, почувствовать себя умным и умелым,
- просто похвастаться,
- отказаться от совершенного поступка,
- избежать наказания и т.д.

Когда вранье раскрыто и наступает «час расплаты», ребенок пугается, его первая реакция – оборона, защита своего собственного «Я».

Как поступить?

1. Проверьте свои позиции. Не слишком ли Вы строги в своих требованиях, не боится ли ребенок жестких и несправедливых наказаний. Если это так, пересмотрите свой метод поощрений и наказаний.

2. Дайте понять, что Вы очень хорошо понимаете, где правда, а где вранье. Лучшая позиция взрослого – позиция мудрого и терпеливого слушателя.
3. Никаких воспитательных бесед, нотаций на эту тему. Достаточно, если Вы оба поняли, как было на самом деле.
4. Возьмите за правило: никакого наказания за вранье. Этим Вы покажете, что врать совершенно излишне.

Правдивость нужно возвращать, холить и лелеять, как и любой полезный навык в поведении.

Тут важны терпение, участие и собственный пример. Не забывайте об этом!

6. Как научиться жить без драки?

Проявление агрессивности – естественная для человека реакция. Дети начинают проявлять агрессию примерно в возрасте 2-х лет. По мере взросления и развития интеллекта агрессивность у большинства детей ослабевает. Но, как показывает практика, далеко не у всех.

Агрессивное поведение приносит ребенку немало проблем. Пока он маленький, с ним не хотят общаться другие дети, так как он не умеет подчиняться правилам игры, обижает ровесников. В школе агрессивный ребенок обычно плохо учится, причем плохое поведение и низкая успеваемость влияют друг на друга и друг друга усиливают. Одноклассники сторонятся такого забияку, ему приходится искать друзей среди себе подобных.

Маленькие агрессоры совершенно не осознают, как неприятен окружающим их драчливый напор, зато им всюду видится враждебное отношение к себе. Что же усиливает вспыльчивость таких детей, их нежелание подчиняться правилам?

- **Недостаток внимания со стороны родителей.** Отсутствие, как теплоты, так и контроля.

- **Излишняя строгость в воспитании.** Если родители не учитывают мнение ребенка, а жестко все решают за него, ребенок начинает бунтовать. Он тоже человек со своими вкусами и желаниями.

- **Плохо развитая речь.** Если ребенок не может словами выразить свои чувства, он будет злиться, кричать и решать свои проблемы кулаками. Особенно если ему свойственна импульсивность, излишняя эмоциональность.

- **Агрессивность со стороны взрослых.** Нередко мы сами обижаем детей и этим вызываем у них ответную агрессию. Мы почему-то считаем, что можем на них кричать, можем их шлепать, унижать их достоинство, а они в ответ обязаны всегда относиться к нам лояльно, прощать нам насмешки, резкие замечания, шлепки.

Понаблюдайте за своим ребенком, присутствуют ли в его поведении следующие перечисленные признаки: часто

- теряет контроль над собой;
- спорит, ругается со взрослыми;
- отказывается выполнять правила;
- специально раздражает людей;
- винит других в своих ошибках;
- сердится и отказывается сделать что-либо;
- завистлив, мстителен;

- чувствителен, очень быстро реагирует на различные действия окружающих (детей и взрослых), которые нередко раздражают его.

Как общаться с ребенком в момент вспышки агрессии?

✓ **Направьте агрессию ребенка в приемлемое русло.** Ребенок злится, бросается на всех с кулаками – необходимо разрешить ему в момент ярости рвать в клочья газеты, топтать ногами, колотить подушки и стучать кулаком по стене. Пусть лучше кричит что-то гневное, чем дерется. Словесная агрессия менее опасна для окружающих.

✓ **После разрядки провести релаксацию.** Необходимо предложить ребенку какое-либо спокойное занятие.

✓ **Не следует применять физических наказаний.** Физические наказания только повысят общий уровень агрессивности. Агрессивные дети нуждаются в постоянной уверенности, что их любят, ценят, ими дорожат.

✓ **На каждое ваше «нельзя», необходимо предложить вариант того, что можно.** Такое переключение предупреждает вспышку ярости, вызванную запретом. Детям старшего возраста лучше спокойно и уважительно объяснить, почему вы не разрешаете что-то делать.

Как вести себя, чтобы помочь справиться ребенку с агрессией?

- ✓ Демонстрировать модель неагрессивного поведения;
- ✓ Быть последовательным в наказаниях ребенка, наказывать за конкретные поступки;
- ✓ Наказания не должны унижать ребенка;
- ✓ Отрабатывать навык реагирования в конфликтной ситуации;
- ✓ Быть внимательным к нуждам и потребностям ребенка.

ПОЧЕМУ РЕБЕНОК НЕ СЛУШАЕТСЯ?

Что делать, если ваш ребенок не слушается? Чтобы разобраться в этом, нужно постараться ответить на следующие вопросы:

- Почему ребенок не слушается?
- Что он хочет этим сказать, чего добиться?
- Как реагировать на то, что малыш не слушается? Наказывать? Отвлекать? Не обращать внимания?

Психологами были выделены 4 основные причины нарушения поведения детей, в том числе и их нежелание выполнять требования взрослых.

1. Недостаток внимания. Ребенок не получает того количества внимания, в котором нуждается. Родителям часто не хватает времени и сил, чтобы уделить время для игр, разговора, занятий с ребенком, но для того, чтобы поругать или наказать, они всегда его найдут.

2. Борьба за самоутверждение. Непослушанием ребенок проявляет свою самостоятельность, свой выбор, протестует против чрезмерной родительской опеки. Это происходит в том случае, когда родители пытаются предупредить каждый шаг ребенка.

3. Желание отомстить. Мы порой не замечаем, что тот или иной наш поступок пошатнул веру ребенка в нас, нанес вред доверию и чистоте наших

взаимоотношений. Что-то пообещали и не выполнили; несправедливо наказали, не выслушав объяснений.

И ребенок начинает действовать по принципу «Вот вы мне сделали плохо, и я вам...»

4. Потеря веры в собственный успех. Если взрослые часто повторяют ребенку, что он тупица, что у него кривые руки, что он в жизни никогда ничего не добьется, ему ничего другого не остается, как только всем своим поведением подтвердить сложившееся о нем мнение. Самое важное – помнить, что ребенок делает что-то «не так» не «вам назло». Его поступок вызван разными причинами, разобраться в которых – задача взрослого. Отечественный психолог Ю.Б.Гипенрейтер в своей книге «Общаться с ребенком. Как?» рекомендует родителям следующее:

- если вы раздражены, то, скорее всего, непослушание вызвано борьбой за ваше внимание;
- если вы переполнены гневом, то ребенок пытается противостоять вашей воле;
- если поведение ребенка вас обижает, то скрытая причина – месть,
- если вы находитесь во власти безнадежности и отчаяния, то ваш ребенок глубоко переживает свою несостоятельность и неблагополучие.

Итак, если ваш ребенок не слушается, обратитесь к собственным чувствам!

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА НЕПОСЛУШАНИЕ РЕБЕНКА

Родители часто обращаются к психологу с вопросом о том, как им реагировать на непослушание ребенка. Для начала следует установить границы дозволенного, и только затем требуйте их исполнения.

Наиболее важный шаг в любой воспитательной процедуре – это заранее определить чего вы хотите и чего не хотите. Ребенок должен знать, что приемлемо и что неприемлемо в его поведении до того, как его призовут к ответственности. Если вы не установили правила – не требуйте их исполнения.

На вызывающее поведение ребенка отвечать следует уверенно и решительно. Если ребенок понимает, чего от него ждут, он должен отвечать за свои поступки, нарушающие установленные правила поведения. В самый момент бунта ребенок вполне отдает себе отчет в том, чего хотят родители, и тем не менее, упрямо выбирает неповиновение. Для родительского авторитета нет ничего более сокрушительного, чем беспомощность матери или отца в данный момент.

Взрослым необходимо отличать своеволие от детской безответственности. Детская безответственность – это механизм защиты незрелого сознания от забот и тягот взрослой жизни. Важно помнить: детская безответственность, это совсем не то же самое, что злостное непослушание, она требует куда более терпеливого отношения.

Предположим, что битва, в ходе которой отец или мать доказали свое право руководить ребенком, отшумела. Обычно после этого дети хотят, чтобы их любили и утешали. Покрепче обнимите своего ребенка, обязательно скажите, что любите

его. Ребенка необходимо приласкать и при этом еще раз объяснить, за что он был наказан, и как ему в следующий раз избежать подобных неприятностей.

ЗНАТЬ, ЧТО ХОЧУ; ДЕЛАТЬ, ЧТО ХОЧУ

Важная составляющая школьной зрелости — произвольность поведения. Что же означает это понятие?

Любое действие человека (как взрослого, так и маленького) "запускается" механизмом, в основе которого лежит побуждение — желание овладеть тем или иным объектом, получить тот или иной результат. Но у взрослого и у ребенка эти желания-побуждения существенно различаются. У ребенка побуждения импульсивны и кратковременны, то есть он действует как бы не по собственному желанию, а по логике той ситуации, в которой оказался. Нескольких желаний-побуждений у ребенка дошкольного возраста, как правило, не бывает. Его побуждения "живут" очень ограниченное время и угасают. Более того, сам по себе, без подсказки ситуации ребенок может и вообще ничего не хотеть. Удерживать внимание на одном и том же предмете для детей дошкольного возраста — задача большой сложности, поэтому-то и трудно их обучать в школьном режиме.

Иная картина характерна для детей 7-8 лет и более старшего возраста. Побуждения становятся все более растянутыми во времени, устойчивыми и приобретают способность сосуществовать и пересекаться с другими желаниями. Кроме того, они появляются как бы "изнутри", нередко противопоставляя ребенка внешней ситуации. Он может достаточно долго наблюдать и воспринимать информацию — объяснение, фильм, таблицу, — которая не очень интересна сама по себе и не нужна здесь и сейчас, но полезна вообще и может пригодиться в других условиях.

Сформировать произвольность можно путем систематического выполнения упражнений. Приведем только некоторые из них.

Нарисуй пароход

Упражнение для воспитания произвольности движения

Ребенку предлагают как можно точнее срисовать пароход, отдельные детали которого составлены из элементов прописных букв и цифр. Взрослый говорит: "Перед тобой лежит лист бумаги и карандаш. На этом листе нарисуй, пожалуйста, точно такую же картинку, какую ты видишь на этом рисунке". При сравнении рисунка с образцом следует обращать внимание на соотношение размеров деталей, на присутствие всех деталей, на правильность изображения — нет ли зеркального отражения, не путает ли ребенок верх и низ, на количество деталей и способ их изображения — считает ли ребенок или рисует "на глазок"?

Узоры

Игра для развития сосредоточенности

В эту игру можно играть и с одним, и с группой детей. Ребенку дается лист клетчатой бумаги. Ведущий говорит: "Сейчас мы будем учиться рисовать разные узоры. Постарайтесь, чтобы они получились красивыми и аккуратными. Для этого слушайте меня внимательно — я буду говорить, в какую сторону и на сколько

клеточек провести линию. Проводите только те линии, которые я буду называть. Когда нарисуете одну, ждите, пока я не назову следующую. Каждую линию начинайте там, где кончилась предыдущая, не отрывая карандаша от бумаги. Все помнят, где правая рука? Вытяните ее в сторону. Сейчас вы показываете направо. А где левая рука? Молодцы! " Начинать выполнение данного упражнения следует с самых простых, которые вы можете придумать сами ("Пила", "Зубчики" и т. д.), постепенно усложняя задания. Не забывайте хвалить детей в любом случае!

Палочки

Игра-тест

Для этой увлекательной игры понадобится 30-40 палочек (можно спичек). Играть лучше вдвоем. Ведущий говорит: «Я покажу тебе фигурку, сложенную из палочек, и через 1-2 секунды накрою ее листом бумаги. За это короткое время ты должен запомнить эту фигуру и сложить у себя точно такую же. Затем, пожалуйста, сверь свою фигуру с образцом, исправь и подсчитай свои ошибки. Если палочка пропущена или положена неправильно — это считается ошибкой. Начинаем!»

Первая фигурка — «домик».

Предлагаем несколько фигурок — «звездочку», «снежинку», «елочку» одновременно. Выложив самостоятельно фигурки, ребенок может оценить свою работу в баллах: нет ошибок — 10 баллов; одна ошибка — 8 баллов; две ошибки — 5 баллов; три ошибки — 3 балла; четыре и более ошибки — 1 балл

Если Ваш ребенок не сумеет с первого раза получить самую высокую оценку, не расстраивайтесь — это очень сложное задание! — но вернитесь к выполнению данных упражнений.

8. Зачем родителям психолог?

Известно, что в настоящее время все большее количество детей испытывает трудности адаптации к школьной жизни. В отечественной литературе такие расстройства определяют как психогенную школьную дезадаптацию, формами проявления которой являются стойкие затруднения детей в учебе, нарушения дисциплины, отказ посещать школу.

При любом варианте неблагоприятного развития у детей наблюдаются недоразвитие функций, соответствующих данному или предыдущему возрастным периодам, неадекватная потребность во внимании, проявляющаяся в демонстративном поведении или отрыве от действительности, слабая мотивация обучения и развития, трудности в выражении чувств и отсутствие адекватных навыков общения. Родители часто не понимают характера трудностей детей и ставят перед ними задачи, не соответствующие их реальному уровню развития. Дети на это отвечают неадекватным поведением и отказом от действий, что приводит к неудачам в учебе. В ответ взрослые оказывают силовое давление в виде угроз, наказаний, вызывая чувство вины, что не приводит к положительному результату. При этом родители стоят как бы «над ребенком», не понимают его проблем, часто не могут и не хотят установить с ним эмоциональный контакт.

Ребенок чувствует себя одиноким и не видит со стороны взрослых доброжелательности и заинтересованности в успехах. К трудностям ребенка

взрослые часто относятся отрицательно и опираются в работе с ним на анализ его неудач. Если ребенок не учится успешно, он становится «плохим» в глазах взрослых, что приводит к снижению самооценки, повышению тревожности и еще большей дезинтеграции деятельности ребенка. Так складывается своеобразный «порочный круг»: нарушение деятельности приводит к неудаче, неудача порождает тревогу и снижение самооценки, что способствует закреплению неблагоприятного направления развития ребенка.

Все участники описанного процесса обычно эмоционально напряжены и не видят выхода из сложившейся ситуации.

Осуществление вывода ребенка из кризисного состояния возможно при рассмотрении взаимоотношений и взаимодействий между ребенком и родителем.

Роль семьи значима для ребенка каждого возраста, а каждый этап развития ребенка диктует свою специфику отношений в семье с ребенком. Родители в ряде случаев стремятся воздействовать на своего ребенка, прививая ему определенные привычки, формируя положительные черты характера. Но, к сожалению, это не всегда и не всем удается. Одна из причин этого - недостаточная психологическая грамотность родителей.

Родители, как и психологи, должны знать особенности детской психологии, представлять ход ее развития, проблемы, которые встают перед конкретным ребенком на каждом возрастном этапе. Для чего это нужно? Чтобы родители смогли правильно оценить состояние ребенка и определить пути помощи, предотвратить развитие у детей и подростков нервно-психических заболеваний, повысить уровень их психического здоровья и психологической устойчивости.

Целью психологического вмешательства является анализ состояния взаимоотношений между взрослыми и детьми, выяснение основных причин кризисного состояния, а также обсуждение способов эффективного взаимодействия с детьми и программу работы с ребенком в домашних условиях.

У каждой семьи есть выбор: или обратиться к специалисту, или блуждать в «порочном круге». Выбор за вами.

9. Девочки как их учить и воспитывать?

- урок в классе девочек обычно идет по плану. Им нужно дать алгоритм, выстроить последовательную логическую цепочку;
- они легче выполняют типовые задания. Любой шаг в сторону дается им с трудом. Девочки лучше выполняют задания после совместного разбора;
- им легче дается фонетический разбор, разбор предложений;
- они не любят повышенного голоса, даже если учитель просто громко говорит;
- получив сложное задание, они обычно спросят: «А это обязательно?». Или скажут: «Я не поняла» - и будут ждать, чтобы кто-нибудь им объяснил материал. В сложных ситуациях они малоинициативны;
- если дать девочкам много нового материала, они просто отключатся;
- на любой нестандартный вопрос они отвечают: «Мы этого не проходили»;

- не любят соревноваться. Им сложна работа в парах, так как каждая считает себя умнее, а в группах из 4 человек, они работают хорошо;
- им нужно больше времени на обдумывание задания, необходимо дополнительное время на оформление работы;
- в ответ на сложный вопрос большинство девочек сначала подумают, дадут высказаться «сильным» ученицам, утвердятся в правильности своего ответа и только тогда готовы ответить сами;
- звонок на урок – сигнал к началу работы. Звонок с урока – сигнал к завершению работы, хотя работе они могут посвятить и часть перемены;
- они стараются завладеть учителем, прикоснуться к нему. В классе девочек учитель получает больше любви, чем в любом ином классе;
- девочки любят играть в школу, при этом учитель видит себя как в зеркале;
- у девочек быстро происходит выбор лидера;
- если девочки поссорились, то долго дуются друг на друга, зато примирение превращается в праздник для всего класса;
- если девочки не нравятся друг другу, то не могут даже сидеть рядом; девочки все видят и слышат: кто что сказал или сделал, как работал. Они следят за отметками друг друга. Они ревниво относятся к тому, что учитель кого-то выделил, похвалил.

10. Мальчики как их учить и воспитывать?

- мальчикам требуется постоянная смена заданий, они не любят повторения;
- нужен высокий темп урока, они не терпят однообразия, жаждут нового;
- ни один урок в классе мальчиков не проходит так, как задумано; они сами активно влияют на ход урока;
- для мальчиков очень важен конечный результат их работы;
- у них менее развито произвольное внимание;
- они хотят соревноваться и на уроке и вне его;
- легко усваивают новый материал, если им создать проблемную ситуацию;
- к алгоритму, правилу, закону мальчики должны придти сами, через собственную работу, через свои мысли, через свои ответы;
- они чаще опираются на догадку, интуицию, шире видят проблему;
- готовы ответить на любой вопрос, редко говорят «не знаю»;
- по лицам мальчиков не видна работа мысли (они не смотрят на учителя, не жаждут его одобрения; глядя на них, трудно бывает выяснить, поняли они материал или нет; правильный ответ иногда неожидан для учителя);
- им трудно работать весь урок сидя, иногда они просят разрешения постоять, им нужно чаще устраивать физкультурные минутки;
- чистота и аккуратность – не для мальчиков, они даже не видят этой проблемы;
- мальчики дольше, чем девочки входят в проблему;
- любят сложные задания (чем сложнее задание, тем им интереснее);
- лучше придумывают сюжеты, но им трудно построить фразы;
- в познавательной деятельности мальчики идут от сложного к простому, их решения часто носят нестандартный характер;

- мальчикам трудно высказать свою мысль словами, поэтому в ход часто идут руки;
- звонок на урок – это команда зайти в класс и не более; звонок с урока для них – сигнал к отдыху. Перемена для мальчиков – святое дело;
- главное – собственное мнение. Их трудно заставить принять на веру то, что противоречит их мнению;
- дисциплина в классе ниже. Мальчикам хочется толкнуть, задеть одноклассника не для того, чтобы подражаться, обидеть, а погоняться друг за другом. Они при любом столкновении должны дать сдачи – это важно для их самоуважения. Они быстрее мирятся;
- не воспринимают общие замечания; замечание должно быть обращено к конкретному ребенку;
- обычно не жалуются; если мальчик плачет и к нему подходит учитель, то слезы не усиливаются, как это бывает у девочек;
- в классе мальчиков дольше происходит поиск лидера;
- мальчики более агрессивны, но всегда готовы помочь однокласснику или взрослому. Они никому не позволяют обидеть своего учителя.

ОРАНЖЕРЕЙНЫЕ ЦВЕТЫ ЖИЗНИ

Ребенок, окруженный чрезмерной заботой и вниманием, огражденный от неудобств и неприятностей, рискует оказаться неподготовленным к неизбежному столкновению с несовершенством мира. Поэтому необходимо с малолетства формировать у растущего человека трезвый взгляд на мир.

Есть, правда, и другая точка зрения. В детстве человек еще не способен многое правильно понять и оценить, и столкновение с жизнью может травмировать ранимую детскую психику. Поэтому не стоит торопить его встречу со взрослой жизнью – она от него никуда не денется. А детство, насколько позволяют возможности родителей, надо сделать по настоящему золотым, чтобы повзрослевший ребенок надолго сохранил приятные воспоминания об этой прекрасной поре и благодарность любящим родителям.

Это две точки зрения. Так как же вести себя родителям, чтобы не отравить любимым детям золотое детство, но в то же время вырастить их полноценными людьми, а не капризными и беспомощными тепличными растениями?

Истина заключается в «золотой середине», в равном удалении позиции родителей от крайностей. Как бы нам этого не хотелось, полностью оградить ребенка от несовершенства мира в принципе невозможно. Да и не стоит! Нужно лишь позаботиться о том, чтобы освоение ребенком разнообразного жизненного опыта соответствовало уровню его развития, его жизненным и интеллектуальным возможностям.

Вполне понятно стремление родителей создать своему ребенку наилучшие условия для роста и развития. С раннего детства, привыкнув к высокому достатку, такие дети в поиске новых удовольствий, избирают далеко небезопасные пути.

Один философ сказал: «Мы мало ценим то, что достается нам легко и во множестве». Было бы, наверное, неразумно и жестоко растить своего ребенка на хлебе и воде, тем более, если мы имеем возможность, обеспечить его вкусной и

полноценной едой и прочими удовольствиями. Но не стоит забывать: удовольствия перестают быть таковыми, когда вся жизнь только из них и состоит.

Когда говорят, что человек - пускай и маленький – живет счастливо, имеют в виду постоянное ощущение внутреннего благополучия, удовлетворенности собой и миром. А для этого необходимо, чтобы положительные эмоции в жизни человека значительно превышали отрицательные. Не бывает, чтобы у человека совсем не было повода время от времени испытывать страх, огорчение, досаду. Но эти переживания не наносят ущерба, когда компенсируются радостью и удовлетворением.

Особый предмет родительской заботы составляет круг общения растущего ребенка. Мы, взрослые, прекрасно понимаем, что люди вокруг нас очень разные: от некоторых ничего хорошего ждать не приходится и лучше держаться от них подальше. А как помочь ребенку самому разобраться в людях, понять, с кем можно иметь дело, а кого сторониться? Долг родителей оградить ребенка от возможных унижений, оскорблений и тем более от насилия. Но зависть, ревность, бытовая неприязнь, не всегда любезная критика – это ведь то, с чем мы научились мириться и ребенку тоже необходимо этому научиться, причем на собственном опыте, пускай и несколько болезненном. Не «переболев» детскими обидами, ребенок рискует заработать серьезные осложнения от обид, с которыми наверняка впоследствии столкнется.

- ✓ Поэтому задача здравомыслящего человека - помочь ребенку как можно легче перенести «детские болезни», избежать осложнений и приобрести жизненно необходимый иммунитет.

ОДЕЯЛА И ПОДУШКИ ЖДУТ РЕБЯТ

Ученик на уроке неорганизован и вял, не способен сосредоточиться, доходчивое и ясное объяснение учителя наталкивается на его отсутствующий взгляд и с трудом подавляемую зевоту. Его ответ у доски невыразителен и беден, словно он затрудняется припомнить выученный, по его словам, материал, и даже необходимые слова подыскивает не сразу... Письменные работы пестрят нелепыми ошибками. Плюс к тому преобладает подавленное настроение, самооценка неустойчивая и преимущественно занижена.

Направленный на консультацию к школьному психологу, такой ребенок, в большинстве случаев подтверждает справедливые опасения – результаты диагностических тестов свидетельствуют об эмоциональной нестабильности и интеллектуальном отставании.

Ситуация явно неблагоприятная. Объяснение, зачастую, достаточно простое: ученик... просто-напросто недосыпает!

До недавнего времени проблема детского сна не привлекала большого внимания ученых. Давно установлены возрастные нормы сна и негласно считалось, что придерживаться их ничто не мешает. Однако, в настоящее время ученые отмечают, что все чаще встречаются в школьном возрасте (причем даже в младшем) проявления синдрома хронической усталости.

Недосыпание школьников в последние годы стало явлением повсеместным. На почве хронического недосыпания у них проявляются различные расстройства: многие страдают дневной сонливостью, снижением способности к концентрации,

раздражительностью. Учеными установлена четкая закономерность: чем короче продолжительность сна, тем ниже самооценка и успеваемость. Кроме того, имеется тенденция к уменьшению времени сна по мере перехода в каждый следующий класс, причем это уменьшение сопровождается снижением самооценки и распространением депрессивных симптомов.

Также ученые отмечают еще одну тенденцию – увеличение продолжительности сна в выходные дни, как минимум на полчаса. Это явление отражает не столько недостаток дисциплины, сколько потребность восполнить недостаток сна, накопившийся за неделю.

Можно отметить, что современные дети спят на 2-5 часов меньше, чем родители в их возрасте. Чем это объясняется. Наши дети принадлежат к первому поколению, у которого есть множество разных занятий в качестве альтернативы ночному сну: телевизоры, компьютеры, мобильные телефоны. Поздние телепрограммы, компьютерные игры, сетевое общение, обмен текстовыми сообщениями по мобильным телефонам оттягивают время отхода ко сну. В постель ребенок может укладываться сразу от телеэкрана или монитора, не выпуская из рук «мобильника», а это выливается в проблемы с засыпанием – пока уляжется возбуждение, проходит в среднем минут сорок, тогда как в обычных условиях на засыпание требуется четверть часа, а то и меньше.

Родителям следует заботиться о рациональном режиме сна своих детей: уделять хотя бы 15 минут перед отходом ко сну дружественному необременительному общению. И тогда, возможно, меньше станет поводов для недовольства поведением ребенка и его успеваемостью.

10. Особенности поведения подростков в пубертатный период

На латинском языке *pubertas*, *pubertatis* означает возмужание, половое созревание. Пубертатный период продолжается около 10 лет, причем у девочек он начинается в среднем на 2 года раньше, чем у мальчиков. Пубертатный кризис носит крайне сложный характер, как гормональной, так и психической сферы. У подростков наблюдается ярко выраженные противоречия между необузданными желаниями в психической, социальной и сексуальной сферах и возможностями их реализовать.

Для многих подростков, в той или иной степени, характерны следующие особенности поведения:

- Трудности в общении с окружающими;
- Эмоциональная неустойчивость;
- Немотивированные колебания настроения;
- Сочетание повышенной чувствительности, ранимости в отношении собственных переживаний и известной черствости и холодности к другим;
- В мышлении часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, склонность к фантазированию, вымыслам;
- Сочетание застенчивости и подчеркнутой развязности, самоуверенности;
- Повышенный интерес к своей внешности. Чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу;

- В психике отчетливо выступает противоречивость (черты «детскости» - повышенная внушаемость, подчиняемость постороннему влиянию сочетаются с проявлениями «взрослости»).
- Демонстративные реакции протеста, направленные на стремление привлечь к себе внимание, вызвать сочувствие. При отсутствии реальных рычагов воздействия на окружающую среду, подростки иногда прибегают к шантажу, в т.ч. и в виде аутоагрессивного поведения;
- Реакция эмансипации проявляются борьбой за привилегии взрослых, желанием освободиться от опеки и контроля;
- Повышается стремление к самоутверждению, достижению самостоятельности;
- Подражание определенному лицу, литературному образу, киногерою, что может привести к антисоциальному поведению;
- Желание доказать всем и себе «силу воли», храбрость и т.д., стремление свершить на глазах у всех безрассудные поступки;
- Эротические переживания настроения, выбор объекта психосексуального влечения.

ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ МЕЖДУ ПОДРОСТКАМИ

Подростковый возраст – период, когда центральной потребностью человека становится потребность общения со сверстниками. Именно общение является центральной деятельностью подростка. Желание иметь друзей, занять определенное место в группе занимает основное место во внутренней жизни подростка.

Общаясь, они активно осваивают нормы, цели, способы социального поведения, вырабатывают критерии оценки себя и других, получают информацию, необходимые сведения, по разным причинам не сообщаемые им взрослыми, навыки и умения отстаивать свои права, соотносить личные интересы с общественными. Осознание групповой принадлежности, солидарности, взаимопомощи даст важное для него чувство эмоционального благополучия в социуме.

На первом месте во взаимодействии подростков стоят товарищеские отношения. Атмосфера таких отношений базируется на «кодексе товарищества», который включает в себя уважение личного достоинства другого человека, равенство, верность, порядочность, честность, готовность прийти на помощь. Особенно в подростковых группах осуждаются эгоистичность, жадность, нарушение слова, измена товарищу, зазнайство, стремление командовать. Такое поведение в группах сверстников-подростков не только отвергается, но нередко вызывает ответные реакции по отношению к нарушителю «кодекса товарищества». Ему объявляют бойкот, отказывают в приеме в компанию.

В группах подростков обычно устанавливаются отношения лидерства. Личное внимание со стороны лидера особенно ценно для подростка, который не находится в центре внимания сверстников. Личной дружбой с лидером он всегда особенно дорожит.

К концу подросткового возраста (14-15 лет) появляется потребность в близком друге, возникают особые нравственные требования к дружеским взаимоотношениям: взаимная откровенность, взаимопонимание, отзывчивость и

чуткость, умение хранить тайну. В данный период возникает интерес к противоположному полу, стремление нравиться и, как следствие этого, появляется повышенное внимание к своей внешности, одежде, манере поведения.

Взаимодействие между подростками, мальчиком и девочкой, имеет необычное внешнее выражение. Мальчишки начинают задираТЬ девочку, они в свою очередь жалуются на мальчишек, сами доставляют им неприятности. Однако такое повышенное взаимное «внимание» со стороны сверстников тем и другим доставляет удовольствие.

Позднее характер межполовых взаимоотношений меняется, появляется застенчивость и робость, иногда сопровождаемые сохранением странной внешней атрибутики в поведении: напускное равнодушие, презрительное отношение к сверстнику, а также появляются более романтические отношения. На основе таких взаимоотношений у подростков возникает желание становиться лучше, появляется потребность к самосовершенствованию. В этом возрасте большинство детей начинают заниматься самовоспитанием.

Развитие умения взаимодействий достаточно трудная задача для подростка, так как высокая потребность подростка в общении вступает в противоречие с элементарным неумением общаться, слушать другого человека, поддерживать разговор, выражать свои чувства, реагировать на критику и критично оценивать высказывания и действия других людей. Подросток кажется бурным, сложным, грубым, бесцеремонным, хотя сам он невероятно раним.

Благодаря взаимодействию со сверстниками у подростка появляется склонность к самоанализу, личностному росту, формируется «Я-концепция», совершенствуются стили поведения, разрываются нравственные понятия о дружбе, любви, самооценности.

11. Десять заповедей заботливых родителей

1. В подростковом возрасте дети начинают оценивать жизнь своих родителей. Подростки, особенно девочки, обсуждают поведение, поступки, внешний вид мам и пап, учителей, знакомых. И постоянно сравнивают. В какой-то момент результат этого сопоставления скажется на Ваших отношениях с сыном или дочерью. Он может быть для Вас как приятным, так и неприятным. Так что, если не хотите ударить в грязь лицом, начинайте готовиться к этой оценке как можно раньше.

2. Главное в Ваших взаимоотношениях с ребенком – взаимопонимание. Чтобы его установить, Вы должны проявлять инициативу и не таить обид. Не следует, как идти на поводу у сиюминутных желаний ребенка, так и всегда им противиться. Но если Вы не можете или не считаете нужным выполнить желание сына или дочери, нужно объяснить – почему. И вообще, больше разговаривайте со своими детьми, рассказывайте о своей работе, обсуждайте с ними их дела, игрушечные или учебные, знайте их интересы и заботы, друзей и учителей. Дети должны чувствовать, что Вы их любите, что в любой ситуации они могут рассчитывать на Ваш совет и помощь и не бояться насмешки или пренебрежения. Поддерживайте уверенность детей в себе, в своих силах, в том, что даже при определенных недостатках (которые есть у каждого) у них есть свои неоспоримые достоинства. Стратегия родителей – сформировать у ребенка позицию уверенности: «Все зависит

от меня, во мне причина неудач или успехов. Я могу добиться многого и все изменить, если изменю себя».

В воспитательном процессе недопустима конфронтация, борьба воспитателя с воспитанником, противопоставление сил и позиций. Только сотрудничество, терпение и заинтересованное участие воспитателя в судьбе воспитанника дают положительные результаты.

3. Удивляйте – запомнится! Тот, кто производит неожиданное и сильное впечатление, становится интересным и авторитетным. Что привлекает ребенка во взрослом? Сила, но не насилие. Знания – вспомните, например, извечное «почему?» у малышей. На какую их долю Вы сумели понятно и полно ответить? Ум – именно в подростковом возрасте появляется возможность его оценить. Умения – папа умеет кататься на лыжах, чинить телевизор, водить машину... А мама рисует, готовит вкусные пирожки, рассказывает сказки... Внешний вид – его в большей мере ценят девочки. Жизнь родителей, их привычки, взгляды, оказывают гораздо большее влияние на ребенка, чем долгие нравоучительные беседы. Немаловажное значение для подростков имеют и ваши доходы. Если вы в этой области конкурентоспособны, подумайте заранее, что вы можете положить на другую чашу весов, когда ваш подросший ребенок поставит вас перед этой проблемой.

4. Вы хотите, чтобы ваш ребенок был крепким и здоровым? Тогда научитесь сами и научите его основам знаний о своем организме, о способах сохранения и укрепления здоровья. Это вовсе не означает, что вы должны освоить арсенал врача и назначение различных лекарств. Лекарства – это лишь «скорая помощь» в тех случаях, когда организм не справляется сам. Еще Тиссо утверждал: «движение как таковое может по своему действию заменить все лекарства, но все лечебные средства мира не в состоянии заменить действие движения». Главное – научить организм справляться с нагрузками, прежде всего физическими, потому что они тренируют не только мышцы, но и все жизненно важные системы. Это труд немалый и регулярный, но за то и дается человеку «чувство мышечной радости», как назвал это ощущение почти сто лет назад великий врач и педагог П.Ф.Лесгафт. Конечно, физические и любые другие нагрузки должны соответствовать возрастным возможностям ребенка.

Кстати, только физические упражнения, в том числе и на уроках физкультуры, могут смягчить вред от многочасового сидения за партой. Так что не спешите освобождать ребенка от физкультуры. Это не принесет ему даже временного облегчения в напряженной школьной жизни. Даже если у него есть хронические заболевания (и тем более!), ему необходимо заниматься физкультурой. Только по специальной программе.

И совершенно необходимо, чтобы ребенок понимал: счастья без здоровья не бывает.

5. Сколько времени в неделю вы проводите со своими детьми? По данным социологических опросов, большинство взрослых в среднем посвящают детям не более 1,5 часов в неделю! И как сюда втиснуть разговоры по душам, походы в театр и на природу, чтение книг и другие общие дела? Конечно, это не вина, а беда большинства родителей, которые вынуждены проводить на работе весь день, чтобы пополнить бюджет семьи. Но дети не должны быть предоставлены сами себе. Хорошо, если есть бабушки и дедушки, способные взять на себя часть проблем

воспитания. А если их нет? Обязательно подумайте, чем будет заниматься ваш ребенок в часы, свободные от учебы и приготовления уроков. Спортивные секции (не забудьте сами пообщаться с тренером) не просто займут время, а помогут укрепить здоровье и разовьют двигательные навыки и умения. В доме детского творчества можно научиться шить, строить самолеты, писать стихи. Пусть у ребенка будет свобода выбора занятия, но он должен твердо знать: времени на безделье и скуку у него нет.

6. Берегите здоровье ребенка и свое, научитесь вместе с ним заниматься спортом, выезжать на отдых, ходить в походы. Какой восторг испытывает ребенок от обычной сосиски, зажаренной на костре, от раскрошившегося кусочка черного хлеба, который нашелся в пакете после возвращения из леса, где вы вместе собирали грибы. А день, проведенный в гараже вместе с отцом за ремонтом автомобиля, покажется мальчишке праздником более важным, чем катание в парке на самом «крутом» аттракционе. Только не пропустите момент, пока это ребенку интересно.

То же самое касается и привычки к домашним делам. Маленькому интересно самому мыть посуду, чистить картошку, печь с мамой пирог. И это тоже возможность разговаривать, рассказывать, слушать. Пропустили этот момент – «уберегли» ребенка, чтобы не пачкал руки, все – помощника лишились навсегда.

7. Желание взрослых избежать разговоров с детьми на некоторые темы приучает их к мысли, что эти темы запретны. Уклончивая или искаженная информация вызывает у детей необоснованную тревогу. И в то же время не надо давать детям ту информацию, о которой они не спрашивают, с которой пока не могут справиться эмоционально, которую не готовы осмыслить. Лучший вариант – дать простые и прямые ответы на вопросы детей. Так что и самим родителям надо всесторонне развиваться – не только в области своей специальности, но и в области политики, искусства, общей культуры, чтобы быть для детей примером нравственности, носителем человеческих достоинств и ценностей.

8. Не оберегайте подростков от семейных проблем, как психологических (даже если произошло несчастье, чья-то болезнь или уход из жизни, - это закаляет душу и делает ее более чуткой), так и материальных (это учит находить выход). Подростку необходимы положительные и отрицательные эмоции. Для успешного развития ребенка полезно изредка отказывать ему в чем-то, ограничивать его желания, тем самым, подготавливая к преодолению подобных ситуаций в будущем. Именно умение справляться с неприятностями помогает подростку сформироваться как личности. Роль взрослого человека состоит, прежде всего, в том, чтобы помочь ребенку стать взрослым, то есть научить его противостоять действительности, а не убежать от нее. Отгораживая ребенка от реального мира, пусть даже с самыми благими намерениями, родители лишают его возможности приобрести жизненный опыт, найти свой путь.

Никогда не лгите ребенку, даже если это продиктовано лучшими намерениями и заботой о его спокойствии и благополучии. Дети каким-то неведомым образом чувствуют ложь в любой форме. А тому, кто обманул раз-другой, доверия ждать уже не приходится.

9. Если вы уже успели наделать ошибок в воспитании, вам будет труднее, чем в начале пути. Но если в своем воспитаннике вы выявите хотя бы капельку хорошего

и будете затем опираться на это хорошее в процессе воспитания, то получите ключ к его душе и достигнете хороших результатов.

Такие простые и емкие советы воспитателям можно встретить в старинных педагогических руководствах. Мудрые педагоги настойчиво ищут даже в плохо воспитанном человеке те положительные качества, опираясь на которые можно добиться устойчивых успехов в формировании всех других.

10. Если вы поняли, что были неправы, пренебрегали мнением сына или дочери в каких-либо важных для них вопросах, не бойтесь признаться в этом сначала себе, а потом и ребенку. И постарайтесь не повторять этой ошибки снова. Доверие потерять легко, а восстанавливать его долго и трудно.

12. Эти непростые детско-родительские отношения

Общение с ребенком - несомненная радость. Но в каждой семье бывают моменты, когда эта радость омрачается непониманием между родителями и ребенком.

Чтобы наладить отношения с ребенком, конечно, нужно начать с себя. Найдите мужество признать свое несовершенство. Прежде всего не копите в себе недовольство. Крикните, если вам этого хочется. Разрешите себе полный набор чувств: агрессивность, злость, неудовольствие... Это лишь одна из сторон вашей личности. Другое дело, что можно научиться вовремя распознавать эмоции и направлять их в нужное русло, облекать их в приемлемую для окружающих форму.

При первых признаках раздражения дайте себе передышку, посчитайте до 10 или ненадолго выйдите из помещения, чтобы найти альтернативное решение возникшей проблемы.

Мы не должны забывать, что являемся примером для своих детей, поэтому надо выражать свои чувства так, чтобы не обижать ребенка. Старайтесь не выдвигать обвинений и упреков, не переходить на личности. Просто говорите о том, что вас разозлило: «Меня ужасно злит беспорядок в комнате...» всегда обсуждайте поступки, а не личность. Ребенок должен быть уверен, что его любят и принимают, несмотря ни на что.

Не будьте категоричны, избегайте слов «никогда», «всегда», не навешивайте ярлыки.

Алгоритм выхода из конфликта:

- Простите себя, свою вспышку гнева. Примите свои чувства.
- Когда придете в себя, пойдите на контакт, поблагодарите ребенка, если он сделал это первым.
- Посочувствуйте его переживаниям, расскажите о своих. Дайте понять, что сами огорчены конфликтом.
- Объясните, что вас расстроило в его поведении.
- Составьте список решения проблемы, следите за тем, чтобы окончательное решение искренне удовлетворяло вас обоих. Настраивайте себя только на благополучный выход из конфликта.

В качестве профилактики ссор, а также для наиболее удачного выхода из них, чаще открывайте ребенку свои чувства, фантазируйте вместе с ним, воспринимайте детские фантазии всерьез. Дайте понять ребенку, что его мнение важно для вас.

13. Почему дети не всегда доверяют родителям?

Это вопрос сложный. А почему взрослые дети не всегда доверяют родителям? И вообще – что такое доверие и всегда ли люди должны доверять друг другу?

Доверие – это выражение признания собственной безопасности и особой психологической близости, когда человек, который доверился вам, всегда может быть уверен, что вы сможете охранить его интересы и не используете того, что знаете, во вред ему. Иначе говоря – не предадите. Потому что, доверяясь кому-либо, человек раскрывается и тем самым потенциально ослабляет собственные позиции. А тот, кто получает новую информацию, обретает возможность контролировать того, кто ему доверился. Поэтому вопрос о доверии тесно связан с вопросом о контроле и ответственности, а также об установлении психологической дистанции между людьми. У каждого существует зона личностной интимности различного объема (не путайте ее с сексуальным началом – просто это та территория внутреннего мира, на которую не следует вступать "не постучавшись"). Может быть, у вашего ребенка эта зона больше, чем у вас, и тогда на ваше желание приблизиться он всегда будет отстраняться, психологически "уворачиваться" (например, не давать ясных и открытых ответов), пока не окажется на комфортном для себя расстоянии.

Задумайтесь, что вы имеете в виду, когда обижаетесь на недоверие ребенка. Вы хотели бы быть с ним как одно целое, решать за него все вопросы? Но, возможно, он этого уже не хочет, и ваше внимание утомительно для него. Не стоит его насильно задерживать в инфантильном состоянии. Продолжая интересоваться тем, чем уже не следует, вы только усугубите его желание защищать свой внутренний мир, и он может выработать привычку отвечать "Нет" даже на те предложения, которые ему полезны.

Кажется ли вам, что он что-то скрывает от вас? Что ж, любой человек имеет на это право, и если у вас нет оснований подозревать что-то опасное для него, "отпустите поводья". Задумайтесь лучше, а доверяете ли вы ему сами? Нет ли у вас привычки дотошно контролировать, почистил ли он зубы, сменил ли белье, уточнять у других людей и переспрашивать, как он вел себя в детском саду или школе? Если что-то похожее имеет место у вас в семье, нет ничего удивительного в том, что он будет "зеркалить" вам ваше поведение.

Но у недоверия есть и еще один оттенок – это отсутствие эмоциональной близости, ощущение, что у ребенка есть кто-то ближе вас, а вас он как бы "отодвигает". В таком случае постарайтесь вспомнить все те случаи – истинные или мнимые – когда вы обманывали его доверие и поступали не так, как он от вас ожидал, получал не то, на что рассчитывал. Возможно, один из эпизодов, когда вы его предали или недостаточно защитили, оказал свое психотравмирующее воздействие и охладил его чувства к вам. Попросите его нарисовать семью – и посмотрите, как он расположил себя и вас на рисунке – физические барьеры (шкаф, тумбочка, другой человек) отражают обычно и наличие психологических барьеров.

Ни в коем случае не пытайтесь восстановить утраченное резкими движениями; обретение доверия – процесс гораздо более длительный, чем его утрата. Однако и это возможно. Постарайтесь при случае осторожно обсудить, чем вы его могли

обидеть, и психологически трансформировать ситуацию – рассказать, что вы думали, что чувствовали, как пытались охранить его интересы и т.д.

МЫ ЧАСТО ССОРИМСЯ ПРИ РЕБЕНКЕ

Семейные конфликты, по-видимому, вещь неизбежная, и то, как часто они возникают, какие формы принимают и как разрешаются - вопрос темперамента и совместимости супругов. Подавлять агрессивность - вещь безнадежная. Нужно выводить свое неудовлетворенное состояние на уровень осознания, анализировать ситуацию и стараться изменить ее к лучшему. Если вы чувствуете, что ваша супружеская жизнь подходит к концу, что кризис принял неразрешимые формы, что вы больше никогда не испытаете совместных радостей, - наверно, стоит некоторое время пожить отдельно. Но это серьезное решение не должно обсуждаться постоянно. Задайте этот вопрос себе (а не супругу и не вслух) и постарайтесь дать искренний ответ. Как вести себя в этом случае с ребенком - тема отдельной беседы. Если же все происходящее никак не изменяет вашего желания жить вместе, подумайте о тактике разрешения конфликтных ситуаций.

Существует несколько правил "грамотного" разрешения семейных конфликтов. Лучше, конечно, если они происходят не в присутствии детей. Если это невозможно в силу особенностей вашего самоконтроля, помните, что ни одна ссора не должна затрагивать целостности семьи.

1. Категорически исключаются обороты, высказывания, касающиеся статуса отца или матери в доме, неспособности одного из них выполнять свои супружеские или родительские обязанности, указания на супружескую неверность и непорядочность в целом, обсуждение альтернативного выбора каждого из супругов ("Если бы я знал, на ком я женился...", "Кто бы мог предполагать, что ты окажешься такой неряхой...", "Еще один такой разговорчик, и ты будешь растить своих деток сам" (вариант - "никогда их не увидишь...")).

2. Не должно быть переноса упреков на других членов семьи, будь то старшие ("Весь в свою мамочку!", "Чего же еще ожидать, ведь я хорошо знаю свою тещу...") или дети ("Не удивлюсь, если из него вырастет черт знает что!").

3. Конфликт спровоцирован конкретной причиной, вокруг нее он и должен развиваться. Не следует обобщать небольшую оплошность, возводя ее в ранг смертного греха. Разбил чашку - еще не значит, что растяпа или "руки не оттуда растут", забыл купить продукты - не обязательно "совсем забыл о семье". Упрек должен быть таким, чтобы при желании на него можно было ответить. А как доказать, что "не забыл о семье"? А вдруг в некоторый момент с упреком захочется согласиться?

4. По возможности свои претензии следует формулировать не в форме "Ты-утверждений", а в форме "Я-утверждений": "Я разочарована, что ты забыл про мой день рождения...", "Я рассчитывал, что ты простишь мне эту задержку заработной платы..." и т. д.

5. Даже во время ссор не следует выходить за рамки половой роли. Крики, истерики, словесная распушенность - это безобразно всегда, но особенно - если это делает мужчина. Отношения между супругами не могут быть симметричными. Это не подружки и не однокашники. Возражения типа "А ты тоже мне говорила!" не имеют никакого психологического оправдания, потому что мужчины и женщины

должны и в ссорах сохранять свое лицо. Конечно, лучше не ссориться или ссориться пореже. Но мы не все выбираем в нашей жизни. Семьи эмоционально закрытые, как правило, тоже имеют своих "скелетов в шкафу". И бурные "разборки" имеют свои хорошие стороны. Но помните, что супружеские ссоры - это один из уроков того, как нужно вести себя в семье, для ваших детей.

МАГИЧЕСКАЯ СИЛА РУГАТЕЛЬСТВ

Любое ругательство – это современный вариант магического заклинания предков. Тогда человек, чувствуя себя бессильным против кого-то или чего-то, обращался с пожеланиями смерти к своему противнику: «Чтоб ты ушел обратно в землю, которая всех нас породила. Чтоб ты покрылся землею. Я для этого забрасываю тебя грязью». К этому сводятся все ругательства, связанные с «посыланиями».

Говоря: «Пошел ты к дьяволу, к лешему, к черту» или «Пошел ты в баню, чтоб ты провалился, чтоб тебя разорвало», произнося более «крутые» ругательства, мы, часто не ведая, используем это видоизмененное древнее «магическое» послание в мир иной, в преисподнюю. Даже когда современный сквернослов говорит такие невинные слова как: «Мне на тебя начхать, наплевать и прочее», он, по сути, использует ругательства, однородные с первобытными. Раз наплевать, значит, забросать грязью, покрыть землею, предать смерти.

Известен психологический эксперимент. Если человек в спокойном состоянии начинает ругаться, произносит бранные слова, последовательно, одно за другим произносит «грязные» выражения в течение заданного времени, это угнетающе действует на его психику. Сначала незаметно, потом чуть сильнее. Глядишь, человек этот уже раздражен, недоволен чем-то. Как правило, произносимые вслух ругательства сильнее всего действуют на самого произносящего. Так что ругань – это, прежде всего, самовнушение, это способ внушить самому себе, что от меня ничего не зависит, что мне не везет, что все очень плохо и безнадежно. Чем не магическая сила? А на первый взгляд, подумаешь, поругался немножко. Многие сквернословы, и взрослые, и не очень, убеждены, что ругань хороша для разрядки, для того, чтобы «выпустить пар». Иногда это действительно так. Но чаще всего мы перебарщиваем с «разрядкой», и происходит обратное.

Что касается мальчишек, то они в большинстве своем тоже чувствуют, что умение много и часто говорить «грязные» слова – это дело стоящее, это помогает в жизни. То, что они ошибаются, они начинают понимать (если начинают) лет через десять. Но зачем ждать так долго? Так поступают только недотепы и тупицы, которые не в состоянии обнаружить, что, если даже произносить все известные им ругательства в десять раз чаще, чем обычно, в течение недели, то дела их за неделю эту отнюдь не улучшатся, а, что более вероятно, пойдут значительно хуже.

Все эти проклятья, брань, сквернословие будут действовать как магическое внушение. А жертвой внушения будет тот, кто чаще всего их слышит. Кто же этот несчастный? Да сам исполнитель. Поэтому неудачник будет экспериментировать, годами ругаться, но так ничего и не поймет. Более сообразительному человеку будет достаточно недели, чтобы убедиться в опасной бесполезности «грязных» слов, и

ругань в его лексиконе будет занимать значительно меньшее место, играя роль разрядки и «выпускания пара» лишь в исключительных случаях.

14. Рекомендации по выбору учебного заведения

ВОСТРЕБОВАННЫЕ ПРОФЕССИИ

Сегодня, взяв в руки практически любую газету, мы обязательно находим рубрику «Требуются», «Приглашаю», а рядом с ней «Предлагаю», «Ищу». Поток информации с предложением и спросом на работу буквально захлестнул нас сегодня. В этом потоке можно обнаружить все разнообразие профессий и специальностей. Разобраться во всем этом многообразии и обилии порой не так легко и просто. Имеющий сегодня место «информационный водопад» профессий и специальностей – неизбежное следствие рынка труда, который стал для нас объективной реальностью. Каково же соотношение предложения и спроса на рынке труда?

Анализ структуры рынка труда показал, что наибольшая вероятность устроиться на работу у тех, кто готов трудиться в строительстве или на неквалифицированных работах. К наиболее дефицитным специалистам сегодня относят: финансовых и банковских работников с высшим образованием, с широким спектром профессиональных и сопутствующих знаний, свободным владением английским, знающих валютные операции, ПК и со стажем работы не менее 3 лет; опытных юристов, менеджеров, секретарей-референтов со знанием иностранной машинописи, свободно владеющих английским.

Второе место среди востребованных специалистов принадлежит выпускникам технических ВУЗов, которые специализируются в области информационных технологий. Следует ожидать, что спрос на этих специалистов в ближайшее время будет расти.

Третье место на рынке труда занимают те специалисты, которые овладели логистикой – наукой о том, как грамотно спланировать путь товара от производителя к покупателю.

Неплохие перспективы у специалистов в области маркетинга и PR. По сравнению с 2000 годом спрос на этих специалистов вырос почти в 4 раза.

Среди других специальностей, которым эксперты предрекают хорошие перспективы на ближайшие 5 лет, значатся инженеры по телекоммуникационному оборудованию и инженеры-строители.

Таким образом, чтобы стать востребованным, необходимо стать высококлассным специалистом – профессионалом. А как известно, люди добиваются наибольшего успеха в любимом деле. Или, по крайней мере, если человек трудится в области, соответствующей его профессиональным склонностям и личностным особенностям.

В заключение хотелось бы отметить, что современный рынок труда требует не только специфических способностей и склонностей, но и немало личностной зрелости. В наши дни жизненный успех определяется не только усвоенными навыками, но и личностной позицией человека.

ЗДОРОВЬЕ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

По данным Комитета по образованию г. Барнаула из 98% школьников, прошедших медосмотры, у половины выявлены серьезные заболевания. Поэтому, по меньшей мере, половине выпускников необходимо пройти медицинскую профконсультацию, чтобы будущая профессия соответствовала состоянию здоровья. При этом необходимо учитывать производственные факторы, противопоказанные при тех или иных заболеваниях.

1. Бронхо-легочные заболевания: повышенная температура и влажность воздуха, токсические вещества и пыль, значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, все виды электромагнитного излучения.
2. Заболевания сердечно-сосудистой системы: неблагоприятные метеорологические условия, значительное физическое и нервно-эмоциональное напряжение, вынужденное положение тела, вынужденный конвейерный ритм работы, вибрации, подъем на высоту.
3. Эндокринные заболевания, заболевания почек и органов пищеварения: неблагоприятные метеорологические условия, токсические вещества, вибрации, вынужденная рабочая поза, вынужденный ритм работы, физическое и нервное перенапряжение.
4. Анемии и диатезы: токсические вещества, неблагоприятные метеорологические условия, вибрации, физическое перенапряжение, повышенная опасность общего и местного травматизма.
5. Опорно-двигательный аппарат: вынужденная статическая поза, статическое напряжение, значительное физическое напряжение (подъем и перенос тяжестей), работа в постоянно неудобной рабочей позе и требующая постоянного пребывания на ногах.
6. Заболевания ЦНС: токсические вещества, значительное физическое и нервное напряжение, неблагоприятные метеорологические условия, интенсивный производственный шум и вибрация.
7. Близорукость: работа, препятствующая ношению очков (на высоте, в условиях повышенной температуры и влажности, больших перепадов температур), значительное физическое напряжение органа зрения, повышенная опасность общего и глазного травматизма (при холодной и горячей обработке металла, деревообработке и движущих механизмов), требующая большой точности и сохранности бинокулярного зрения, неблагоприятные метеорологические условия.
8. Лор-заболевания: шумы, вибрации, токсические вещества, неблагоприятные метеоусловия.

СПОСОБНОСТИ И ВЫБОР ПРОФЕССИИ

Способности – это индивидуально-психологические особенности личности, которые отличают одного человека от другого.

Способностями называют лишь те индивидуальные особенности, которые дают возможность достигнуть успеха в каком-то одном или многих видах деятельности.

Способности не сводятся к знаниям, умениям и навыкам, это только возможность их освоения.

Следовательно, способности необходимо учитывать при выборе профессии.

Условия, необходимые для развития способностей:

- присутствие и поддержка устойчивого интереса к систематическим и напряженным занятиям каким-то видом деятельности;
- наличие твердого характера, силы воли и желания преодолевать трудности;
- присутствие выраженного стремления овладеть данным видом деятельности;
- постоянная неудовлетворенность достигнутыми результатами, сочетающаяся со стремлением добиться большего;
- вера в себя и свои возможности;
- высокий уровень притязаний человека (под уровнем притязаний понимают те достижения, на которые рассчитывает человек, исходя из собственной оценки своих возможностей и способностей);
- стремление приносить творчество в решение поставленных задач, выбор наиболее сложных проблем.

В зависимости от базового образования, знаний и желания Вы можете для себя выбрать следующие уровни профессионального образования.

Начальное профессиональное образование – профессиональные училища и лицеи, в которых ведется подготовка работников квалифицированного труда на базе основного среднего образования (9 классов), общего среднего образования (11 классов) и по некоторым специальностям без требования к образованию (например, с 15 лет – достаточно 7-8 классов). Если Вы решили продолжить свое образование на базе 9 классов в ПУ или ПЛ, то обратите внимание на срок обучения по выбранной Вами специальности. Возможны 2 варианта:

- с получением общего среднего и начального профессионального образования (срок обучения 3 или 4 года)
- с получением только начального профессионального образования (срок обучения 1-2 года)

Среднее профессиональное образование – техникумы и колледжи, где осуществляется обучение специалистов на базе основного среднего образования (9 классов), общего среднего образования (11 классов) и начального профессионального образования. Прием в средние специальные учебные заведения проводится по результатам вступительных испытаний.

Высшее профессиональное образование – институты, университеты, где ведется подготовка специалистов соответствующего уровня на базе общего среднего образования (11 классов), а также среднего профессионального образования (техникумы, колледжи) и начального профессионального образования (профессиональные училища и лицеи, при условии получения в них общего среднего образования). Прием в ВУЗы – по результатам вступительных

экзаменов. Срок обучения на дневной форме от 4 лет (бакалавр) до 5 лет (дипломированный специалист), по некоторым специальностям до 6 лет.

Послевузовское профессиональное образование дает возможность повысить уровень образования.

НАПОМИНАЕМ: На каждом уровне профессионального образования Вы имеете право учиться бесплатно ОДИН раз.

15. Как подготовиться к выпускным экзаменам

Экзамены (в строгом переводе с латыни - испытания) – это не просто «отбарабанил» и ушел. Это процесс многокомпонентный и сложный, где каждая из составляющих успеха просто незаменима. Психологическая готовность так же важна, как и хорошее владение знаниями по предмету.

Подготовка к экзамену:

1. Сначала подготовь место для занятий: убери со стола лишние вещи, удобно расположи нужные учебники, пособия, тетради, бумагу, карандаши.
2. Можно ввести в интерьер комнаты желтый и фиолетовый цвета, поскольку они повышают интеллектуальную активность. Для этого бывает достаточно какой-либо картинке или эстампа.
3. Составь план подготовки. Для начала определи кто ты – «жаворонок» или «сова», и в зависимости от этого максимально используй утренние или вечерние часы. Составляя план на каждый день подготовки, необходимо четко определить, что именно сегодня будет изучаться. Не вообще: «немного позанимаюсь», а какие именно разделы и темы будут пройдены.
4. Начни с самого трудного, с того раздела, который знаешь хуже всего. Но если тебе трудно «раскачаться», можно начать с того материала, который тебе больше всего интересен и приятен. Возможно, постепенно войдешь в рабочий ритм, и дело пойдет.
5. Чередуй занятия и отдых, скажем 40 минут занятий, затем 10 минут – перерыв. Можно в это время помыть посуду, полить цветы, сделать зарядку, принять душ.
6. Не надо стремиться к тому, чтобы прочитать и запомнить наизусть весь учебник. Полезно структурировать материал за счет составления схем и планов, причем желательно на бумаге. Планы полезны и потому, что их легко использовать в кратком повторении материала.
7. Выполняй как можно больше различных опубликованных тестов по этому предмету. Эти тренировки ознакомят тебя с конструкциями тестовых заданий и позволят увереннее чувствовать себя на экзамене.
8. Тренируйся с секундомером в руках, засекай время выполнения тестов (при выполнении части А в среднем уходит по 2 минуты на задание).
9. Готовясь к экзаменам, никогда не думай о том, что не справишься с заданием, а напротив, мысленно рисуй себе картину триумфа.
10. Оставь один день перед экзаменом на то, чтобы вновь повторить все планы ответов, еще раз остановиться на самых трудных вопросах.

Накануне экзамена:

1. Многие считают: для того, чтобы полностью подготовиться к экзамену, не хватает всего одной, последней перед ним ночи. Это неправильно. Ты уже устал, и не надо себя переутомлять. Напротив, с вечера перестань готовиться, прими душ, соверши прогулку. Выспись как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением своего здоровья, силы, «боевого» настроения. Ведь экзамен – это своеобразная борьба, в которой нужно проявить себя, показать свои возможности и способности.
2. В пункт сдачи экзамена ты должен явиться, не опаздывая, лучше за полчаса до начала тестирования. При себе нужно иметь пропуск, паспорт (а не свидетельство о рождении) и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.
3. Продумай, как ты оденешься на экзамен: в пункте тестирования может быть прохладно или тепло, а ты будешь сидеть на экзамене 3 часа.

НУЖНО ЛИ БОЯТЬСЯ КОНФЛИКТОВ?

Далеко не все, что мы с Вами в обыденной жизни привычно обозначаем словом «конфликт» (ссоры, недоразумения, разногласия, непонимание), является таковым на самом деле.

Конфликт – особые отношения между людьми, построенные на объективном противоречии их интересов, устремлений, ценностей, которые переживаются участниками как некоторое негативное эмоциональное состояние.

В ходе конфликтов с окружающими ребенок, подросток, юноша, девушка осознают, как можно и как нельзя поступать по отношению к сверстникам, учителям, родителям.

Более того, в определенном случае конфликт является необходимым условием для решения назревших проблем. Он может быть использован и как инструмент для вскрытия латентных противоречий, которые мешают нормальному развитию организации или взаимоотношений людей. Поэтому необходимо изменить отношение к конфликту как к отрицательному явлению. Конфликт может иметь как негативные (деструктивный конфликт), так и позитивные (конструктивный конфликт) последствия. Проблема состоит в том, чтобы определить реальные причины конфликта и найти наиболее оптимальные пути его разрешения.

Вот несколько полезных правил для тех, кто хочет научиться правильно, конструктивно конфликтовать.

1. Адекватно воспринимайте своего оппонента;
 - не отвечайте на агрессию агрессией;
 - не оскорбляйте и не унижайте оппонента;
 - дайте оппоненту возможность высказаться, внимательно выслушайте его претензию;
 - не делайте скоропалительных выводов, не давайте поспешных советов – ситуация бывает гораздо сложнее, чем кажется на первый взгляд;
 - предложите оппоненту обсудить возникновение противоречия в спокойной обстановке.
2. Стремитесь к диалогу:

- соблюдайте такт, корректность по отношению к оппоненту. Это должен быть разговор равного с равным;
- не перебивайте без надобности, сначала слушайте, а потом говорите;
- не навязывайте свою точку зрения, ищите истину вместе;
- отстаивая свою позицию, не будьте категоричны, умейте усомниться в самом себе;
- в своих доводах опирайтесь на факты, а не на слухи и чужие мнения;
- старайтесь правильно задавать вопросы, они являются основным ключом в поисках истины.

3. Стремитесь к взаимодействию с оппонентом.

Чему нас может научить конфликт?

- ✓ Прежде всего, больше узнать о себе, о вовлеченных в конфликт людях, об окружающих обстоятельствах, способствующих возникновению конфликта;
- ✓ Заглянуть после конфликта в самого себя, обратиться к своему внутреннему голосу: «Чему меня может научить случившееся?», «Как мне поступать, чтобы в будущем не столкнуться с такими проблемами?», «Что послужило причиной случившегося» и т.д.;
- ✓ Контролировать (преодолевать) отрицательные эмоции.
- ✓

16. Практические рекомендации психолога по преодолению синдрома профессионального выгорания педагогов

«Все победы начинаются с побед над самим собой!»

Л.Леонов

ЗОЛОТОЕ ПРАВИЛО: СМОТРИТЕ НА МИР РАДОСТНО

(Советы учителю, помогающие получать больше радостей от жизни)

Советы эти в основном предназначены женщинам, представительницам «прекрасной половины человечества». Они составляют большую часть педагогического корпуса России и, вне всяких сомнений, нуждаются в особом внимании и заботе.

- ◆ **Старайтесь быть оптимистом.** Лучший путь к успеху и сотрудничеству с коллегами – хорошее настроение и положительный подход к решению проблем. Положительные эмоции (так же и отрицательные) заразительны. И друзья, и семья, и школьники будут вам благодарны за подаренную возможность взглянуть на мир с радостью. Известно также, что люди тянутся к оптимистам и избегают пессимистов.
- ◆ **Стремитесь побороть страх.** Жизнь со страхами – это форма психологической инвалидизации, постепенно поглощающей личность. Не получается побороть нелепые страхи самостоятельно ? Выход есть ! Обратитесь к специалисту – психологу, психотерапевту.
- ◆ **Найдите время, чтобы побыть наедине с собой.** Всем необходимо какое – то время побыть в одиночестве, подумать о жизни, о себе, обдумать возникшие проблемы, просто расслабиться и отдохнуть. Особенно это важно для тех, кто принадлежит к типу интровертов.

- ◆ **Не позволяйте окружающим требовать от вас слишком многого.** Одно дело – помогать другим, когда это вам по силам, и совсем другое, когда друзья и сотрудники постоянно вас эксплуатируют. Это может привести к чувству вины, если вы не сможете исполнить чью – то просьбу.
- ◆ **Не старайтесь делать вид, что вам нравится то, что вам на самом деле неприятно.** Насилие над своими чувствами и внешними проявлениями требует значительных трат энергии и оставляет неприятный осадок.
- ◆ **Не оказывайте слишком большое давление на своих детей.** Нередко, проявляя педагогический профессионализм на работе, дома учитель забывает о том, чему учит других, и собственные дети учителей оказываются «пасынками» своих родителей, особенно склонных к гиперопеке. Дайте детям возможность быть самими собой и проявить себя, а не только оправдывать ваши надежды. Когда детям позволяют заниматься тем, что им нравится, растет их уверенность в себе и в своих силах, они получают несравненно больше радости от жизни, чем когда действуют по принуждению.
- ◆ **Старайтесь реже говорить «Я этого не могу сделать».** Ведь если другие верят в ваши возможности, то почему бы вам действительно не попробовать свои силы. Не упускайте таких возможностей, когда кто – то попросит вас о чем – либо или предложит что – то сделать.
- ◆ **Используйте возможность выступить с речью.** Если вам представилась возможность выступить перед большой аудиторией, воспользуйтесь этим. Публичные выступления позволят не только потренироваться ясно и кратко выражать свои мысли (качество, необходимое для продвижения вперед), но и отойти от привычного стереотипа выступления перед школьниками.
- ◆ **Маленькие радости в ваших руках.** Стоит ли огорчаться из – за того, что вам редко дарят цветы, которые вы любите ? Купите их сами, поставьте на стол, и... произойдет чудо: ваше настроение улучшится.
- ◆ **Не забывайте, что вы красивы.** На работе или дома несколько раз в день мысленно повторяйте себе: «Я – красивая !». И не забывайте подтверждать это внешним видом и поведением. Ваша любимая помада на губах плюс улыбка сделают вас просто неотразимой.

ПОМОГИ СЕБЕ САМ

В любой профессии, изобильной стрессогенными ситуациями, - а именно к этому разряду профессий относится работа школьного учителя, - важным условием сохранения и укрепления психологического здоровья работника выступает его умение вовремя «сбрасывать» напряжение, снимать внутренние «зажимы», расслабляться. В течение 2-5 минут, затраченных на выполнение психотехнических упражнений, учитель сможет снять усталость и обрести состояние внутренней стабильности, свободы, уверенности в себе. Выполняя в ходе своей работы и после нее специальные психотехнические упражнения, учитель прибегает к методу «психологического душа», очищающего его психику и способствующего быстрому и эффективному отдыху.

□ **Упражнение «Внутренний луч»**

Выполняется индивидуально и направлено на снятие утомления, обретения внутренней стабильности. Для выполнения упражнения необходимо занять

удобную позу – сидя или стоя, в зависимости от того, в какой конкретной ситуации оно будет выполняться.

Представьте, что внутри вашей головы, в верхней ее части, возникает светлый луч, который медленно и последовательно движется сверху вниз и по пути своего движения освещает изнутри все детали лица, шеи, плеч, рук и т.д., теплым, ровным и расслабляющим светом. По мере движения луча разглаживаются морщины, исчезает напряжение в области затылка, ослабляется складка на лбу, опадают брови, «охлаждаются» глаза, ослабляются зажимы в уголках губ, опускаются плечи, освобождаются шея и грудь. Внутренний луч как бы формирует новую внешность спокойного и освобожденного человека, удовлетворенного собой и своей жизнью, профессией и учениками.

Представление о теплом внутреннем луче необходимо осуществлять несколько раз, моделируя движение сверху вниз. От выполнения упражнения необходимо получать внутреннее удовольствие, даже наслаждение. Заканчивается упражнение словами: «Я стал новым человеком! Я стал молодым и сильным, спокойным и стабильным! Я все буду делать хорошо!»

□ **Упражнение «Пресс».**

Данное упражнение рекомендуется практиковать перед работой в «трудном классе», разговором с «трудным» учащимся или его родителями, перед любой психологически напряженной ситуацией, требующей внутреннего самообладания и уверенности в себе. К выполнению упражнения необходимо прибегать в начале возникновения эмоционального состояния, мешающего успешной работе, поскольку психотерапевтический результат достигается только в том случае, если учитель умеет вовремя заметить в самом себе нарастание психической напряженности.

Суть упражнения состоит в следующем. Учитель представляет внутри себя, на уровне груди, мощный пресс, который движется сверху вниз, подавляя возникающую отрицательную эмоцию и внутреннее напряжение, связанное с нею. При выполнении упражнений важно добиться отчетливого ощущения физической тяжести, внутреннего пресса, подавляющего и как бы выталкивающего вниз нежелательную отрицательную эмоцию, а также энергию, которую она с собой несет.

□ **Упражнение «Перед сложным разговором».**

Формула 1. Спокойствие. «Я спокоен и уверен в себе. У меня правильная позиция. Я готова к диалогу и взаимопониманию».

Формула 2. Снятие волнения и нервного напряжения. «Мне легко, свободно. Безмятежное счастье. Ярко, отчетливо чувствую безмятежное счастье. Я безмятежно счастлив... Каждая клетка дышит безмятежным счастьем. Все тело дышит безмятежным счастьем. Все тело легко, свободно. Безмятежное счастье.»

Регулярное выполнение психотехнических игровых упражнений поможет вам, уважаемые педагоги, эффективно управлять собой для сохранения и укрепления собственного психического здоровья.

УЧИТЕСЬ УЛЫБАТЬСЯ

Китайцы говорят: «Человек, который не умеет улыбаться, не должен открывать магазин». Что это значит?

Оказывается, 80% успеха в жизни (в том числе и в учебных делах) зависит от умения правильно общаться с другими людьми. Очень важно уметь улыбаться, это помогает доброжелательно относиться к людям и добиваться их расположения.

С помощью улыбки можно улучшить и свое настроение. Американские физиологи установили, что работа лицевых мышц человека связана с мышцами, управляющими работой ряда внутренних органов. Когда человек улыбается, в кровь поступают гормоны, повышающие уровень веществ, противостоящих болезнетворным бактериям. В свою очередь эти гормоны закрепляют хорошее настроение.

Многие психологи считают, что улыбка укрепляет здоровье и весь организм. Полезно рассматривать картины или фотографии, вызывающие положительные эмоции: изображения смеющихся или улыбающихся лиц, пейзажи, изображения животных.

Отрицательные эмоции ослабляют наш организм, портят отношения с окружающими людьми. Злоба, недовольство, обида разъедают наше тело и вызывают болезни. Например, постоянный страх и напряжение могут вызвать язвенную болезнь желудка и болезни ног.

Итак, чтобы улучшить свое здоровье, свою жизнь, настроение, приобрести друзей, добиться успеха в жизни, влиять на других, важно уметь улыбаться.

УПРАЖНЕНИЯ

- ✓ Глядя в зеркало, улыбнитесь и помассируйте мышцы улыбки. Сохраните на лице улыбку в течение 30 секунд.

Теперь попробуйте выразить на лице разные ощущения и мысли:

«Я думаю...», «Я считаю...», «Я уверен...», «Мне показалось...». Что у вас получилось?

- ✓ «Тренировка улыбки»

Возьмите зеркало. Смотрясь в него, поднимите уголки рта вверх на 1 минуту. Сделайте красивую добрую улыбку.

Старайтесь выполнять это упражнение несколько раз в день. Не всегда это просто, особенно, если вы раздражены, у вас плохое настроение. Вначале получится гримаса (10 секунд), потом становится самому смешно и, наконец, наступает облегчение.

Суть тренировки заключается в том, что вы учитесь несколько раз в день поднимать уголки рта вверх, примерно на 30 секунд. Скоро вам не потребуется зеркало. Это упражнение можно выполнять везде, где угодно: в автомобиле, на прогулке, у телевизора и т.д.

В КАКИХ СИТУАЦИЯХ СНАЧАЛА СЛЕДУЕТ УЛЫБАТЬСЯ:

- ✓ При разговоре по телефону. Улыбнитесь (или приподнимите уголки рта), прежде чем возьмете трубку или до того как возьмет тот, кому вы звоните. Этот маленький трюк создает положительный настрой для беседы, так как другой человек «слышит» вас позитивнее, чем если бы вы начали говорить как обычно.

- ✓ Если вы раздражаетесь. Прodelайте упражнение как раз в тот момент, когда вы раздражены. Везде можно найти уголок, где можно незаметно улыбнуться. Прodelайте упражнение в течение 30 секунд или 1 минуты, и вы почувствуете улучшение своего эмоционального состояния.
- ✓ Если раздражен другой человек. Ваша улыбка вызовет у него не только удивление, но и облегчение. (Тот факт, что многие люди в наших широтах реагируют удивленно на улыбку человека, свидетельствует о духовной нищете)

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

- ✓ Каждый день тренироваться – улыбаться перед зеркалом. Оставаться в таком состоянии от 30 секунд до 1 минуты.
- ✓ У себя в комнате желательно повесить картину или фотографию смеющегося или улыбающегося человека.
- ✓ Чаще смотреть на картины с пейзажами и животными.
- ✓ Дома, в школе чаще улыбаться родителям, учителям, друг другу.
- ✓ Улыбаться, когда здороваешься.

ПОМОГИТЕ НАМ, УЧИТЕЛЯ!

Появление гиперактивного ребенка в классе с первых минут осложняет жизнь всего коллектива. Он мешает вести урок, вскакивает с места, отвечает невпопад, перебивает учителя. Безусловно, даже самого терпеливого педагога такое поведение может вывести из себя. Установление контакта с таким ребенком зависит от стратегии и тактики взрослого. Зная, что к проявлениям гиперактивности относятся импульсивность, дефицит активного внимания, двигательная расторможенность, учителя часто принимают решение бороться с недугом жестко и непреклонно. Но при этом не учитывают, что от гиперактивного ребенка нельзя требовать выполнения такой сложной комплексной задачи: быть внимательным, усидчивым и одновременно сдержанным.

Гиперактивный ребенок физически не может длительное время внимательно слушать учителя, спокойно сидеть и сдерживать свои импульсы. Сначала желательно обеспечить тренировку только одной функции. Например, если Вы хотите, чтобы он был внимательным, выполняя какое-либо задание, постарайтесь не замечать, что он ерзает и вскакивает с места. Получив замечание, ребенок постарается какое-то время вести себя «хорошо», но уже не сможет сосредоточиться на задании.

В другой раз, в подходящей ситуации, Вы сможете тренировать навык усидчивости и поощрять ребенка только за спокойное поведение, не требуя от него в тот момент активного внимания.

Таким образом, можно придерживаться следующей стратегии взаимодействия с ребенком с СДВГ.

1. Не путайте способности с организованностью и активностью ребенка. Оценивайте знания, помогайте развивать недостающие качества.
2. Делите работу на более короткие, но более частые периоды. Используйте физкультминутки.
3. В своей работе используйте драматизацию и экспрессию. Это поможет Вам активизировать и привлечь внимание ребенка.

4. При оценивании работ или ответов ребенка, делайте ему поблажки, прощая до некоторой степени его возможную неаккуратность, чтобы сформировать чувство успеха.
5. Договаривайтесь с ребенком о тех или иных действиях заранее.
6. Давайте ребенку короткие, четкие и конкретные инструкции.
7. Обязательно находите возможность похвалить и поощрить ребенка, используя гибкую систему поощрений и наказаний.
8. Помогите ребенку в усвоении знаний путем оптимальной организации его рабочего времени и выполнения домашнего задания.
9. Допускайте некоторую отсрочку при сдаче заданий, требующих значительного времени на выполнение (сочинений, рефератов, творческих работ), однако твердо устанавливайте конечный срок сдачи работы.
10. Поддерживайте постоянный контакт с родителями. Поощряйте родителей, ответственно и заботливо относящихся к воспитанию ребенка.
11. При любых обстоятельствах старайтесь оставаться спокойным. Нет хладнокровия – нет преимущества.

ЧАСТЬ IV

Практические рекомендации по укреплению и сохранению здоровья детей

1. Меры по предупреждению эпидемий гриппа в школе

Эта тема представляется наиболее актуальной именно в осенний период, когда заболеваемость ОРВИ и гриппом возрастает и остро встает необходимость в предотвращении эпидемий. Здесь вы найдете подробные инструкции по первоочередным действиям, которые должны предпринять медработники и администрация школ, если эпидемия уже началась.

1. Провести разъяснительную работу среди педагогического состава и персонала об элементарных правилах недопущения распространения гриппа и других ОРВИ;
2. Провести беседы по профилактике гриппа и ОРВИ среди учащихся, родителей, осуществлять выпуск санбюллетеней;
3. Отменить зрелищные и коллективные мероприятия (собрания, культпоходы и др.);
4. Не допускать учащихся на занятия, а педагогов и персонал – на работу с симптомами гриппа и ОРВИ;
5. По решению противоэпидемических комиссий отменять занятия в школах (классах), где посещаемость занятий составляет около 50 % и ниже, продлить каникулы;
6. Соблюдать необходимый температурный режим в учебных помещениях;
7. Осуществлять сквозное проветривание до начала и после окончания занятий;
8. Иметь постоянный запас дезинфицирующих средств (не менее, чем на 2 месяца);

9. Проводить своевременную влажную уборку помещений;
10. Влажная уборка в туалетах, классах, столовых, буфетах должна выполняться с применением хлорсодержащих препаратов (1-% раствор хлорамина и других дезинфектантов, рекомендуемых инструкциями Минздравсоцразвития России при гриппе и ОРЗ);
11. Проводить витаминизацию блюд;
12. Персонал медпунктов, работники школьных буфетов и пищеблоков в период эпидемий гриппа и ОРВИ должны носить четырехслойные марлевые маски, сменяемые через 3-4 часа.

Дети и взрослые, переболевшие гриппом, официально признанные врачами выздоровевшими, нуждаются, во избежание осложнений, в щадящем реабилитационном режиме. Для этого в учебных заведениях должно соблюдаться временное (минимум на 2 недели) освобождение учащихся от уроков физкультуры и спортивных соревнований, назначение витаминов и иммуномодулирующих препаратов в возрастных дозировках и другие мероприятия по усмотрению лечащих и школьных врачей, с учетом климатических условий, а также индивидуальных возрастных и других особенностей учащихся.

2. Помогите у ребенка избыточный вес

Избыточным считается вес, превышающий норму на 10-20%. Если превышение составляет 20-29%, это уже ожирение 1-й степени, 30-39% - ожирение 2-й степени, при 3-й и 4-й степенях превышение веса составляет свыше 50% и 100% соответственно.

Ожирение сильно сказывается на состоянии здоровья 80% тучных людей, вызывая нарушения обмена веществ, работы эндокринных желез, водно-солевого обмена. Последствия — повышенное артериальное давление, диабет, болезни почек и печени, а с годами и развитие ишемической болезни сердца, атеросклероз и т.д. в итоге продолжительность жизни сокращается на 12-15 лет.

Избыточный вес всегда свидетельствует о неправильном питании и недостаточной двигательной активности. Хороший аппетит ребенка поощряется конфетами и пирожными. Формируется привычка переедать. Если суточная калорийность пищи постоянно превышает энергозатраты хотя бы на 300 ккал (100-граммовая булочка), то запасы жира растут ежедневно на 15-30 граммов.

Чтобы избавиться от лишнего веса, обязательно сочетать рациональное питание с повышенной физической активностью, специальными комплексами гимнастических упражнений, включаемыми в утреннюю гимнастику.

Курс лечебного питания при ожирении 1-2-й степеней состоит из двух этапов. На первом этапе независимо от степени ожирения рекомендуется сбалансированная диета, соответствующая физиологической норме (для детей 7-11 лет – 2400 ккал). Принимать пищу следует 5-6 раз в день небольшими порциями, при этом на первую половину дня должно приходиться 75% суточной калорийности. Такая диета сама по себе будет ограничивать потребление пищи. Продолжительность этого периода

адаптации тем больше, чем выше избыток веса, но не менее 2 недель. Затем можно переходить к более строгой диете, предназначенной для постепенного снижения веса.

На втором этапе рекомендуется низкокалорийная диета с ограничением количества сахара и хлеба на 50% от возрастной нормы и частично жиров. Общая калорийность рациона уменьшается на 20-30%, ограничение потребляемой жидкости необязательно. Последний прием пищи – за 3 часа до сна. Раз в 7-10 дней проводится «разгрузочный день» с калорийностью еды от 450 до 1000 ккал. Если вес ребенка при низкокалорийной диете не снижается, то из меню частично или полностью исключаются крупы, картофель, макаронные изделия; сахар – не более 10 г в день.

Двигательная активность при избыточном весе должна быть как можно более продолжительной и небольшой по интенсивности, поскольку именно такая нагрузка стимулирует окисление жиров. Еще активнее организм использует жировые резервы при выполнении нагрузок умеренной мощности на холоде, где увеличивается расход жиров на поддержание температуры тела. Поэтому неторопливые прогулки на лыжах или пешком по рыхлому снегу в легкой одежде особенно благотворно влияет на обменные процессы, нормализуют вес и повышают физические возможности. По той же причине эффективно плавание в бассейне два раза в неделю по 30-35 минут. Летом хорошо по 1-1,5 часа кататься на велосипеде, играть в футбол и т.д. Прыжки, бег и другие резкие движения у тучных детей ограничивают, чтобы не перегружать позвоночник и суставы.

3. Мобильная опасность

Так ли безопасны многочисленные разговоры по мобильному телефону?

Во время разговора по мобильному телефону электромагнитное поле проникает в голову и воздействует на мозг, центральную нервную систему, что приводит к реакции всего организма – и в первую очередь иммунной, сердечно-сосудистой и эндокринной систем.

Согласно исследованиям Центра электромагнитной безопасности и Российского национального комитета по защите от неионизирующих излучений, использование мобильного телефона до 15 минут в день взрослым здоровым человеком не должно сказаться на его здоровье. Все, кто разговаривает час и более, должны обратить внимание на свое самочувствие: этим людям необходимы регулярные медосмотры и медицинская реабилитация.

Сегодня все чаще идут разговоры о том, что сотовая связь грозит человечеству онкологическими заболеваниями – особенно связанными со слуховым аппаратом. Шведские ученые в марте 2007 года опубликовали статью, в которой утверждают, что после 10 лет активным пользованием телефона велик риск развития акустической невромы – поражение слухового нерва. Один из симптомов этого заболевания: постоянное ощущение человеком «шума в ушах». Учеными установлена четкая взаимосвязь: акустическая неврома развивается в том ухе, к которому чаще прикладывали мобильный телефон. Возможно появление нейродегенеративных расстройств и радиоволновой болезни. Признаки последней – вегетососудистая дистония, истощение центральной нервной системы, пониженное

давление. Такие симптомы чаще списываются на стресс, усталость, жесткий режим жизни, а по факту это может являться не чем иным, как последствием пользования мобильным телефоном.

Многие используют будильник мобильного телефона. Держать телефон около подушки опасно точно так же, как и разговаривать по нему ночь напролет. Единственная панацея – отключать телефон, тогда он абсолютно безопасен.

Отказаться от использования мобильного телефона в условиях современной жизни вряд ли возможно. Но оградить себя от негативных последствий вполне реально:

- детям до 16 лет использовать мобильные телефоны как можно реже;
- не использовать сотовый телефон лицам, страдающим заболеваниями неврологического характера и эпилепсией;
- при использовании мобильного телефона принимать меры по ограничению воздействия электромагнитного поля, а именно:
 - уменьшать продолжительность разговоров (однократный разговор – до 3 мин.)
 - максимально увеличить период между двумя разговорами не менее – 15 мин.
 - Преимущественно использовать сотовые телефоны с гарнитурой и системами «свободные руки» («hands free»)

Владельцам мобильных телефонов имеет смысл стать более бдительными: кражи «мобильников» вышли в лидеры статистики преступлений.

Чтобы предотвратить кражу мобильного телефона, необходимо:

- Записать идентификационный номер - IMEI – телефона, который можно узнать, набрав *#06#
 - Не давать телефон незнакомым людям
 - Не демонстрировать его, особенно в темное время суток
 - Не носить телефон поверх одежды
 - Не оставлять его без присмотра
 - Не покупать телефон без документов и в нелегализованных торговых точках
- Если вы стали жертвой преступления, обратитесь в ближайшее отделение милиции, в таких случаях задержать преступника можно только по «горячим следам».

4. Права и обязанности детей и их родителей в области вакцинопрофилактики

В соответствии с Федеральным законом «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» (в ред. От 29.12.2004 г. № 199-ФЗ) профилактической прививкой именуется введение в организм человека медицинских иммунобиологических препаратов для создания специфической невосприимчивости к инфекционным болезням.

Согласно ст.9 ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» Национальный календарь профилактических прививок включает профилактические прививки против гепатита В, дифтерии, коклюша, кори, краснухи, полиомиелита,

столбняка, туберкулеза, эпидемического паротита. Указанные прививки проводятся всем гражданам РФ в сроки, установленные Национальным календарем.

В случае отсутствия прививок врач-педиатр выясняет причины, из-за которых ребенок не был привит, и принимает необходимые меры по его иммунизации. В основном можно выделить две причины:

1. медицинский отвод от профпрививок. В данном случае лечащим врачом указывается срок медотвода и вид вакцины, на которую он дан. Вакцины не вводятся:
 - лицам с тяжелыми аллергическими реакциями на препараты;
 - лицам, у которых хлеб и другие содержащие дрожжи продукты вызывают аллергические реакции;
 - вакцинации не проводятся во время обострения хронических заболеваний и откладывается до наступления ремиссии – полной или максимально достижимой;
2. Отказ родителей от вакцинации их ребенка. Это наиболее частая причина непривитости детей.

Профилактические прививки детям проводят с согласия родителей или иных законных представителей несовершеннолетних после получения от медицинских работников полной и объективной информации о необходимости профилактических прививок, последствиях отказа от них, возможных поствакцинальных осложнениях.

Реакции на прививку допустимы и довольно часто возникают в первые 2-3 дня после введения вакцины. Это болезненность в месте укола, припухлость, небольшое покраснение, небольшой подъем температуры, некоторые признаки общего недомогания. Их можно уменьшить применением антигистаминных препаратов (тавегил, супрастин, телфаст и т.д.), которые могут назначаться за несколько дней до проведения вакцинации.

Поствакцинальные осложнения возникают крайне редко, обычно реже 1 случая на 200 000 привитых. Причины их возникновения: несоблюдение противопоказаний, индивидуальные особенности вакцинируемого, нарушение правил и техники вакцинации, ненадлежащее качество вакцины, в том числе возникающее при нарушениях условий транспортировки и хранения вакцинальных препаратов.

Основные клинические формы поствакцинальных осложнений:

- *местные осложнения* – абсцесс в месте введения, лимфаденит, тяжелая местная реакция;
- *осложнения со стороны центральной нервной системы* – острый паралич, энцефалопатия, энцефалит, менингит, судороги;
- *аллергические реакции*, острые реакции гиперчувствительности, анафилактический шок, артрит, сепсис, синдром токсического шока.

Осложнения развиваются позже 2-го дня и не позже (или до) 42-го дня.

При отказе от проведения профилактической прививки оформляется запись в медицинских документах и подписывается родителем или его законным представителем и медицинским работником. Переоформление отказа необходимо осуществлять не реже 1 раза в год.

Предупреждение о последствиях отказа от прививок в соответствии с действующим законодательством должно быть подписано родителями, а также участковым педиатром и руководителем медицинского учреждения.

В соответствии со ст. 5 п. 2 ФЗ «Об иммунопрофилактике инфекционных болезней» отсутствие профилактических прививок влечет:

- запрет для граждан на выезд в страны, пребывание в которых в соответствии с международными договорами РФ требует конкретных профилактических прививок;
- временный отказ в приеме граждан в образовательные и оздоровительные учреждения в случае возникновения массовых инфекционных заболеваний или при угрозе возникновения эпидемий.

Итак, граждане имеют право:

- на бесплатные профилактические прививки, включенные в Национальный календарь прививок и по эпидемическим показаниям;
- на бесплатный медицинский осмотр или обследование перед профилактическими прививками с получением необходимой медицинской помощи;
- на отказ от профилактических прививок, равно как и на отказ от медицинского вмешательства;
- право на бесплатное лечение и на социальную защиту при возникновении поствакцинальных осложнений, равно как и право на возмещение ущерба в случае причинения вреда их здоровью при оказании медицинской помощи.

5. Осанка ребенка

Многие родители, к сожалению, начинают приобщать ребенка к физкультуре лишь тогда, когда врач обнаруживает у него значительное нарушение осанки, ухудшающее деятельность сердца, легких, других органов и систем организма. А ведь этого можно избежать, если следить за тем, чтобы ребенок обязательно делал утреннюю гимнастику, играл в подвижные игры, научился плавать, правильно сидел за столом, готовя уроки. Одним словом, достаточная двигательная активность – надежная гарантия красивой осанки.

Эталоном правильной осанки принято считать такое положение тела, при котором голова, плечи развернуты, лопатки не выступают, а линия живота не выходит за линию грудной клетки.

А можно сделать и так: сантиметровой лентой измерьте расстояние от седьмого шейного позвонка (наиболее выступающего) до нижнего угла левой, а затем правой лопаток. (Ребенок во время измерения должен быть раздет до пояса и стоять в непринужденной позе.) При нормальной осанке эти расстояния равны.

Красивую и правильную осанку помогают выработать общеразвивающие упражнения, укрепляющие мышцы ног, рук, спины, живота, шеи. Полезны упражнения с гимнастическими палками, набивными мячами, скакалками. Есть и специальные упражнения, способствующие выработке навыка правильной осанки. Они достаточно просты, и ребенок может выполнять их дома под контролем взрослых.

УПРАЖНЕНИЯ У СТЕНЫ.

Попросите ребенка стать спиной к стене (без плинтуса!) и прижаться к ней затылком, спиной, ягодицами и пятками. За поясничный прогиб должна плотно проходить его ладонь.

Пусть ребенок, не меняя этого положения:

- сделает несколько шагов вперед, в сторону, опять вернется к стене и примет исходное положение;
- присядет с прямой спиной, не отрывая затылка и спины от стены, затем повторит приседание, сделав шаг вперед, и вернется в исходное положение;
- стоя у стены, поднимает руки вперед, вверх, в стороны;
- поочередно поднимает согнутые в коленях ноги и, захватив их руками, прижимает к туловищу.

После нескольких занятий дети обычно хорошо выполняют эти упражнения, но не всегда могут сохранить правильную осанку в движении. Особенно трудно им запомнить правильное положение головы. А это очень важно. При опущенной голове расслабляются мышцы плечевого пояса, в результате плечи выдвигаются вперед, грудь западает, позвоночник сгибается. Приучить ребенка правильно держать голову помогут упражнения с предметами, развивающие статическую выносливость мышц шеи.

УПРАЖНЕНИЯ С ПРЕДМЕТАМИ

Для их выполнения потребуются небольшой мешочек весом 200-300 граммов, наполненный солью или песком.

Стоя у стены, мешочек на голове:

- пройти до противоположной стены и обратно, обойти стул, стол, лабиринт из 2-3 стульев;
- отойдя от стены, но сохраняя правильное положение туловища, присесть, сесть «по-турецки», встать на колени и вернуться в исходное положение;
- встать на скамеечку и сойти с нее 15-20 раз.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАВНОВЕСИЕ

Они помогают выработать умение удерживать позвоночный столб в прямом положении при любых движениях.

- Встать поперек гимнастической палки, ноги - вместе, руки - в стороны. Перенести тяжесть тела вперед на носки, затем - назад на пятки;
- положить гимнастическую палку на 2 гантели, расположенные на расстоянии 60 см друг от друга. Постоять на палке с мешочком на голове.

УПРАЖНЕНИЯ, УКРЕПЛЯЮЩИЕ МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА

Они особенно рекомендуются тем детям, у которых есть признаки сутулости.

Встать прямо, ноги - врозь:

- сцепить кисти за спиной – правая рука - сверху над лопатками, левая - внизу под лопатками; поменять положение рук. Можно выполнять это упражнение, перекладывая из руки в руки мелкие предметы.

Держа за концы гимнастическую палку на уровне лопаток:

- наклониться вправо и влево;

- повернуться в одну, затем в другую сторону;
- перенести палку над головой вперед, затем - назад. Руки в локтях не сгибать.

Не следует стремиться выполнять все упражнения сразу. Перетренировка может принести вред. Достаточно включать в комплекс утренней гимнастики или физкультминутку по одному упражнению из каждой группы.

Число повторений упражнений для школьников 7-9 лет поначалу не должно превышать 6-8 раз, 10-14 лет – 8-10 раз. Подросток старше 14 лет может тренироваться до появления чувства усталости. Постепенно нагрузка увеличивается за счет повторения каждого упражнения до 20-30 раз.

УТРЕННЯЯ ГИМНАСТИКА

В данном комплексе нет сложных упражнений, поэтому он под силу и дошкольникам, и школьникам, и взрослым с ослабленным здоровьем или тем из них, кто еще не сумел побороть в себе лень. Делают упражнения, лежа на постели или на коврик на полу.

Итак, вы проснулись. Настройте свои мысли на радостную волну, улыбнитесь – с добрым утром!

Лежа на спине, разотрите ладони, погладьте руки от кисти вверх, хорошенько разотрите ушные раковины, как бы умойте лицо, круговыми движениями по часовой стрелке погладьте живот.

Теперь уберите подушку и, лежа на спине, с удовольствием потянитесь: руки тяните вверх за голову, а ноги вперед. Причем пятку, не отрывая от постели, вытягивайте вперед, а пальцы ног тяните на себя. В таком положении держите ноги 5 секунд. Затем расслабьтесь на 2-3 секунды. Повторить 6-8 раз. Выполняйте потягивание мягко, плавно. Дыхание при этом спокойное, произвольное.

После потягиваний не засыпайте снова, а выполняйте еще несколько упражнений лежа в постели или на полу. При выполнении этих упражнений дыхание должно быть спокойное, произвольное.

- Лежа на спине, обхватите согнутую правую ногу за лодыжку и прижмите ее верхней поверхностью бедра к животу. Удерживайте позу 5-6 секунд, затем спокойно вернитесь в исходное положение. Выполните подобное упражнение с левой ногой. Прижмите обе ноги, стараясь подбородком или лбом коснуться коленей. Удерживайте 5-6 секунд и расслабьтесь. Можно повторить это упражнение 2-3 раза или выполнить его только один раз, но с более продолжительной задержкой.
- Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища. Сделайте спокойный вдох и выдох. Поднимите прямые ноги на 5-6 сантиметров. Удерживайте угол столько, сколько сможете без особых усилий. Если вам тяжело держать обе ноги, то сделайте облегченный вариант – подъем и удержание каждой ноги поочередно. Закончив упражнение, обязательно отдохните, расслабьте мышцы живота и ног.
- Лежа на спине, согните ноги в коленях под прямым углом. Помогая руками, приподнимите таз. Опирайтесь на ступни ног, лопатки и затылок. Руками можно поддерживать туловище, поднимая его как можно выше, плавно

прогибая позвоночник. Сохраните такое положение 6-8 секунд. Медленно опуститесь, вытяните ноги, в течение нескольких секунд отдохните. Повторите 2-3 раза.

- Встаньте на четвереньки. Руки и бедра поставьте перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднимите голову. Плавно максимально прогнитесь в пояснице. Удерживайте позу 5-10 секунд. («Добрая кошечка»)
- Исходное положение то же. Голову опустите, а спину плавно выгните вверх. Оставайтесь в этом положении 5-10 секунд. («Сердитая кошка»)
- Медленно наклоняя корпус, положите предплечья на пол, локти разведите в стороны. Подбородок опустите на кисти рук. Грудную клетку максимально прижмите к полу, спину плавно прогните. Бедра при этом должны быть перпендикулярны полу. Удерживайте позу 5-10 секунд, затем отдохните, лежа на животе, пока не пройдет напряжение мышц. («Ласковая кошка»)
- Сидя на коленях, соедините руки в замок над головой. Выверните кисти ладонями вверх и как следует потяните к потолку. Спина прямая, руки не сгибайте в локтях, тяните вверх, как бы толкая ладонями потолок. Разверните грудную клетку, шею не напрягайте. Чувствуйте, как ваш позвоночник растёт, вытягивается вверх.

Выполнение этого комплекса занимает всего 15-20 минут, а бодрость и хорошее настроение сопутствуют человеку весь день.

6. Компьютер – друг или враг

В связи с массовой компьютеризацией острым становится вопрос о качественной и количественной оценке последствий воздействия неионизирующих электромагнитных излучениях (НЭМИ) на здоровье человека. НЭМИ, излучаемые практически во все стороны от компьютера, могут стать причинами кожных и аллергических заболеваний, повышения риска развития злокачественных опухолей головного мозга, изменений в лимфоцитарной системе крови, изменений резонансных частот колебаний ионов тканей и их тепловой энергии. В первую очередь это касается школьников, которые на фоне снижения общего состояния здоровья уже имеют ограничения в выборе профессии. Необходимо отметить, что в период восстановления после работы на компьютере тормозятся процессы запоминания и обучения. Отмечены существенные нарушения в изменении активности между левым и правым полушарием.

Санитарные нормы по продолжительности работы на компьютере разработаны для практически здоровых школьников (1 и 2 группы здоровья), а число больных детей ежегодно увеличивается, для этого проведено определение допустимого периода работы с учетом состояния здоровья детей.

Продолжительность работы на компьютере зависит от навыков и сложности работы и составляет : для школьников 1 класса – 10 мин., 2 – 5 классов – 15 мин., 6 – 7 классов – 20 мин., 8 – 9 классов – 25 мин., 10 – 11 классов – 30 мин., для студентов 1 курса – 1 час, для студентов старших курсов – 2 часа с 15 – 20 - минутным перерывом, для преподавателей – 4 часа с перерывом 15 – 20 минут через 2 часа, для операторов компьютеров – 6 часов с 20 - минутным перерывом каждые 2 часа.

Подготовка рабочего места.

- на экран должен быть установлен пластмассовый оптический фильтр;
- размер экрана должен быть не менее 31 см по диагонали;
- верхний край монитора должен находиться на уровне глаз, нижний край экрана должен находиться примерно на 20 градусов ниже уровня глаз;
- экран компьютера должен находиться на расстоянии 40 – 75 см от глаз;
- освещенность экрана должна соответствовать освещенности помещения;
- освещение в помещениях должно быть смешанным (естественным и искусственным);
- при работе с клавиатурой компьютера руки должны быть согнуты в локтевых суставах под углом 90 градусов;
- каждые 10 минут следует отводить взгляд от экрана на 5 – 10 см (например, в сторону окна);
- нельзя работать на клавиатуре непрерывно более 30 минут;
- организовать работу так, чтобы характер выполняемых операций изменялся в течение рабочего дня.

С целью профилактики переутомления и перенапряжения необходимо выполнять во время перерывов комплексы упражнений для глаз и мышц тела.

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ

Обучение в школе связано с огромными нагрузками, создает напряжение, которое неизбежно сказывается на состоянии детских глаз. Сохранить зрение – прекрасный дар природы, помогающий познавать окружающий мир, поможет гимнастика для глаз. Поэтому есть смысл обучить еще первоклассника специальной гимнастике, которая быстро снимает утомление с глаз.

Упражнение 1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 2. Выполняется сидя. Скосить глаза влево. Вдохнуть, удерживая мышцы глаз в этом положении, сосчитать до трех, выдохнуть. Перевести взгляд вперед, расслабиться. Прodelать аналогичное упражнение с поворотом головы вправо. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 3. Выполняется стоя. Сцепить руки на затылке, наклонить голову, смотреть вперед. Вдохнуть, сохраняя это положение, сосчитать до трех, выдохнуть. Вернуться в исходное положение, расслабиться, сделав при этом глубокий вдох и выдох. Повторить 6-8 раз.

Упражнение 4. Выполняется стоя. Трижды сблизить и развести в стороны ладони. При этом смотреть в просвет между ними, сужая и расширяя поле зрения. Закрывать глаза и расслабиться, сделав глубокий вдох и выдох.

Упражнение 4. Выполняется стоя. Смотреть прямо перед собой 2-3 секунды. Затем держать палец руки на расстоянии 25-30 сантиметров от глаз, перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд. Опустить руку. Повторить 10-12 раз. Тем, кто носит очки, надо выполнять это упражнение не снимая их.

Упражнение 5. Выполняется сидя. Быстро моргать в течение 1-2 минут.

Понаблюдайте, как читает Ваш ребенок, соблюдает ли он следующие несложные правила:

- Ни в коем случае при чтении нельзя держать книгу на груди или на коленях. В этом положении ребенку никогда не удастся дышать глубоко и ритмично.
- При чтении нужно расслабить веки, нельзя хмурить брови. Хорошо, если при чтении ребенок мигает неторопливо, но часто – этим поддерживается достаточная увлажненность роговой оболочки глаза.
- Очень вредно для глаз чтение перед сном в постели. Веки тяжелеют, глаза закрываются, запечатлев напоследок изображение уже непонятных слов. У тех детей, которые засыпают подобным образом, глаза не смогут отдохнуть ночью, ведь после внезапного прекращения чтения они еще не успели сбросить напряжение и пробудут в нем до самого утра.

7. Металл на теле (пирсинг)

У подростков всего мира в моде пирсинг – украшение различных частей тела металлом.

Особенно часто они прокалывают ухо для одной серьги, а то и для нескольких. И не в мочке, как это делалось испокон веков, а в крае ушной раковины. Специалисты по акупунктуре (иглоукалыванию) говорят, что в ушной раковине сосредоточены точки, связанные с работой всех органов и систем человеческого организма и, следовательно, прокалывание какой-то из них может повлечь за собой, пусть не сразу, ухудшение слуха, нарушение функций внутренних органов и систем.

Пирсинг может затруднить и оказание неотложной помощи. Представьте себе, что кому-то из подростков, украсивших себя пирсингом, срочно требуется компьютерная томография головного мозга. Перед этим обследованием необходимо снять все металлическое: серьги, кольца, заколки, часы. А тут человек без сознания и с металлом на языке.

Если у пациента проколот язык, стоматологи многих стран отказываются делать ему коронки. Дело в том, что пирсинг языка может повлиять на прикус. Опасен такой пирсинг и для здоровья зубов, так как может нарушить целостность эмали.

Кроме того, шляпка «гвоздика», украшающего язык, может сама по себе открутиться и попасть в дыхательные пути.

Еще опасность: гнойная инфекция. Пирсингом украшают брови, грудь, пупок, перегородку носа, язык, а то и самые интимные участки тела. Проколы от пирсинга – «карманы» для инфекции, причем, чем интимнее пирсинг, тем он привлекательнее для возбудителей болезней. За проколотыми дырочками нужно постоянно ухаживать, каждый раз используя дезинфицирующие растворы. А металлические украшения нужно промывать в растворах антисептиков.

Возможность занести инфекцию, например СПИД, гепатит В и другие, при пирсинге столь велика, что в США даже поставлен вопрос о запрете донорства на год после татуировки или пирсинга, так как за этот период времени станет ясно, заражен человек или нет: в первые месяцы после пирсинга и тату анализы еще могут оставаться благополучными.

Нельзя сбрасывать со счетов и то, что украшения, используемые при пирсинге, содержат никель, а этот металл порой вызывает аллергию. Вероятность

последней пропорциональна числу проделанных отверстий. Основные симптомы: жжение, зуд, отек, покраснение.

Ранки при пирсинге затягиваются долго - при проколе:

- языка – 2-4 месяца;
- перегородки носа – 2-5 месяцев;
- губы – 2-6 месяцев;
- пупка – 4-9 месяцев;
- соска – 2-5 месяцев (у мужчин), 4-6 месяцев (у женщин);
- гениталий – 2-6 месяцев (у мужчин), 1-3 месяца (у женщин).

Но ведь пирсинг по просьбе несведущих подростков часто осуществляют отнюдь не специалисты... Необходимо убедиться, что у человека, к которому вы обратились, есть лицензия на занятие пластической хирургией.

8. От уроков болит голова

Знаете, у кого из школьников чаще всего болит голова? У первоклассников, пятиклассников и выпускников, то есть учеников самых трудных классов. Обычная, банальная головная боль часто является симптомом того, что ребенок испытывает непосильную эмоциональную и учебную нагрузку. Такую боль врачи называют болью напряжения. Она возникает, когда непроизвольно напрягается тонкий мышечный слой, который находится у нас под кожей головы. Боль нарастает постепенно, охватывает всю голову и ощущается, как «тупая», «давящая», «распирающая» или «сжимающая» наподобие тесной шапки или шлема.

Ее предвестники – тревожность, мнительность, подавленность, плохое настроение.

Боль чаще появляется во второй половине дня, когда ребенок уже устал или пережил неприятную травмирующую ситуацию. И сразу падает работоспособность.

Получается такая цепочка: нагрузка превышает возможности организма, возникает утомление, а так как обязанностей меньше не становится, утомление превращается в хроническое, начинает болеть голова и падает работоспособность. Теперь с нагрузкой справиться еще сложнее, усиливается стрессовая ситуация (слабыми успехами недовольны и открыто высказывают свое недовольство и учителя, и родители), голова болит уже постоянно... В общем порочный круг.

Терпеть головную боль ребенок не должен. С каждым приступом порог чувствительности будет снижаться и боль станет восприниматься острее. А хроническая головная боль – это изменение характера, усиление депрессивных черт, плохая работоспособность и, в конечном счете, - невозможность добиться успехов.

Болеутоляющая таблетка, конечно, облегчит сиюминутное состояние, но от причины боли не избавит. Так что, как ни крути, если у ребенка от уроков болит голова, надо его вести к врачу-неврологу.

Хороший врач вам скажет, что есть два пути решения проблемы: первый - оптимизировать нагрузки, второй - с помощью лечения повысить устойчивость организма к стрессам. Но второй путь не имеет смысла, если не будет пройден первый.

- Учебные нагрузки придется пересмотреть. Исходите из правила приоритета. Как показывает практика, чаще всего бывает достаточно не загружать ребенка тем, что ему не так уж и нужно, и что трудно дается.
- Ребенок всегда заложник родительских амбиций. Но те надежды, которые мы возлагаем на детей, чаще оказываются для них непосильной ношей. Обратитесь к психологам: у них есть методики, чтобы определить, не предъявляете ли вы ребенку завышенные требования.
- Если ребенок сильно устает к концу недели, можно иногда (принимать решение должны вы лично) в среду или в четверг сделать «разгрузочный» день. Пусть выпитесь, погуляйте с ним в парке или лесу, только не ходите в театр или кино, не разрешайте весь день сидеть у телевизора... Вечером приготовьте уроки на следующий день. Разумный педагог против такой передышки возражать не будет.
- Чем больше у ребенка неврологических проблем (у мамы были сложная беременность, тяжелые роды или он появился на свет в результате кесарева сечения, испытал при рождении гипоксию), тем ниже у него порог утомляемости, тем меньше должна быть учебная и психоэмоциональная нагрузка. 7 из 10 дней такой жизни, когда учеба не вызывает хронического утомления, - и у ребенка совсем другое состояние, другой внешний вид и другое отношение к учебе! Эффект от прогулки перед сном равен эффекту от приема двух таблеток, улучшающих обмен в головном мозге.

Если головные боли возникают реже, но все же сохраняются, надо сделать следующий шаг – приступить к лечению (медикаментозному и немедикаментозному), которое может назначить только врач – невролог.

Головная боль может быть симптомом серьезного заболевания.

Срочно обратитесь к врачу, если:

- ребенок от боли запрокидывает голову;
- резкая головная боль возникла на фоне заболевания;
- боль уменьшается при изменении положения головы;
- на фоне головной боли ребенок ощущает головокружение, у него нарушены координация движений, зрение или слух, он апатичен или, наоборот, сильно возбужден;
- голова заболела впервые в жизни;
- головная боль возникает при физической нагрузке;
- ваш ребенок говорит, что ТАК голова у него еще не болела никогда.

9. Питание, как фактор восстановления работоспособности

Правильно организованное питание является важнейшим условием хорошего физического и умственного развития школьников. Когда наступает время еды, повышается возбудимость пищевого центра коры головного мозга, выделяются пищеварительные соки, повышается обмен веществ, т.е. к каждому времени приема пищи в организме происходит соответствующая функциональная настройка. При беспорядочном питании эта функциональная настройка на прием пищи не

появляется. Отсутствие пищевого режима отражается на многочисленных функциях коры головного мозга и на состоянии органов пищеварения.

Под режимом питания понимают кратность питания в течение суток, определенные интервалы между приемами пищи и правильное распределение суточного рациона. Оптимальным для детей школьного возраста является 4 – 5 разовое питание с 3, 5 – 4 – часовым интервалом между приемами пищи.

Школьник должен получать такое количество пищи, которое не только компенсировало бы все энергетические затраты организма, но и обеспечивало бы его правильный рост и развитие.

Основную энергетическую нагрузку несут в организме **углеводы**. Они обеспечивают более половины энергетических трат человека. Лучше, если 2/3 углеводов будет представлено в виде крахмала (картофель, крупы, хлеб), а одна треть – в виде сахара, как в чистом виде, так и содержащийся в сладких блюдах, напитках, фруктах и ягодах. В день школьнику можно давать не более 70 – 75 г сладостей (в это количество входит и сахар).

Второстепенная роль в энергообеспечении жизнедеятельности человека отводится **жирам**. 1/3 часть всей потребности в жирах должна покрываться за счет жиров растительного происхождения (кукурузное, подсолнечное масла, маслосодержащие семена – орехи, арахис и др.).

Белки – основной пластический строительный материал организма. На энергетические нужды белки расходуются организмом в небольшом количестве. Недостаточное содержание белка в рационе питания вызывает ослабление сначала тормозного, а затем и возбуждательного процесса в коре головного мозга с нарушением их уравновешенности. Поэтому продукты с высоким содержанием белка (мясо, рыба, творог, сыр, яйца) обязательны в меню первого и второго (школьного) завтрака школьников, они обеспечивают им хорошую умственную работоспособность. Белки лучше усваиваются в сочетании с овощами, поэтому к мясным и рыбным блюдам целесообразно делать овощной гарнир.

Рацион учащихся должен обязательно содержать витамины. Они повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, способствуют правильному росту и развитию молодого организма, участию в обменных процессах.

Полезно знать принципы составления меню завтрака, обеда, полдника и ужина. **На завтрак** школьнику можно дать крупяное, овощное или мучное блюдо, стакан молока, кофе или чай с молоком, хлеб с маслом и сыром. На завтрак должны быть включены продукты богатые белками: творог, яйца, рыба, мясо. **Обед** обычно состоит из 3-х блюд. Крепкие мясной, рыбный или овощной супы способствуют выделению желудочного сока, улучшая пищеварение. Однако суп не является основной частью обеда (пищевая ценность его невелика), поэтому не следует давать его много. Так школьникам 7 – 11 лет достаточно 300 – 350 г (1, 5 стакана) первого блюда. Основной частью обеда является второе блюдо: мясное, рыбное, творожное, крупяное или овощное; на третье – сладкое. **В полдник** можно дать кефир, молоко, чай со сдобной булочкой, ватрушкой, пряником, фрукты, ягоды. **Ужин** – за 1 – 1, 5 часа до сна. Он может состоять из двух блюд: творог, яйца, овощи, каша или макароны, затем молоко, кефир, простокваша, кисель. Мясные, рыбные блюда, а также блюда из фасоли, гороха на ужин нежелательны, т.к. они медленно

перевариваются и длительно задерживается в желудке, а также возбуждающе действует на нервную систему, что может отразиться на сне ребенка.

Суточный объем пищи вместе с выпиваемой жидкостью должен быть 2-5 кг.

10. Особенности полового развития юноши

У взрослых с трудом находятся термины и понятия, позволяющие свободно обсуждать проблемы, связанные с вопросами пола, а подрастающий человек чрезвычайно нуждается в таких знаниях. Он, конечно, что – то узнает при общении с близкими и родными, в школе, в лагере. Поэтому порой верные знания соседствуют с домыслами или неверными представлениями.

У мальчиков наиболее интенсивный рост происходит в тринадцать–пятнадцать лет, у девочек – в одиннадцать–тринадцать. Девочки начинают обгонять мальчиков в росте примерно с десяти лет. После тринадцати-четырнадцати лет, с наступлением первой менструации, темп роста девочек резко падает, и мальчики начинают вновь обгонять их.

Под влиянием гормональных изменений у вашего сына вырастают волосы на лице, по ночам бывают *поллюции* (самопроизвольное семяизвержение. Их появление говорит о начале регулярной деятельности мужских половых желез, но еще не означает их полного созревания), возникает половое напряжение. Под влиянием половых гормонов у юношей возникает болезненное увеличение грудных желез с выделением белесоватой жидкости. К 13 – 14 годам у подростков начинает ломаться голос. К 15 годам происходит рост волос в подмышечных впадинах и оволосение лобка по мужскому типу. Внешне 15 – летние порой выглядят весьма сложившимися мужчинами, но все – таки заметна юношеская угловатость.

У части подростков возбуждение нервных процессов преобладает над торможением: реакция на словесную, устную информацию бывает замедленной или неадекватной. Неустойчивость нервной системы может вызывать изменения в работе жизненно важных органов и систем. Внешние признаки этого – повышенная возбудимость, выраженные эмоциональные реакции на минимальные стрессовые ситуации, потливость...

Психологически психика неустойчива, неадекватная нервозность, нетерпимость, упрямство – характерные проявления характера в данном возрасте, заметно стремление к девочкам в виде уважительного отношения, оказание знаков внимания.

Для них характерно попеременное проявление полярных свойств психики: целеустремленность и настойчивость могут сочетаться с импульсивностью и неустойчивостью; повышенная самоуверенность и безапелляционность в суждениях сменяется легкой ранимостью и неуверенностью в себе; возвышенность чувств может уживаться с сухим рационализмом, циничностью, враждебностью и даже жестокостью. Становление характера, переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности – все это обнажает и заостряет слабые стороны личности подростка, делает ее особенно уязвимой и чувствительной к неблагоприятным влияниям среды.

Происходит ломка характера, так называемая противоречивость подростка и еще не мужчины. Для этого возраста характерна порой скученность, «стадность» в

общении, что очень опасно для неокрепшего характера. Отсюда повышенная преступность в этом возрасте, граничащая с полной деградацией личности.

Самовыражение «Я» проявляется в неизведанном, но якобы чисто мужском менталитете – курении, алкоголе, просмотре литературы и кинофильмов, связанных с эротикой и сексом. Часто в этот период юношам свойственен онанизм и половое влечение. Половой акт у такого юноши может закончиться зачатием новой жизни, однако анатомо – физиологическая «незавершенность» юноши грозит неполноценностью зачатого плода.

Поскольку развитие половых желез происходит под влиянием гормонов гипофиза, любая поломка в этой системе отразится на темпах и выраженности полового развития.

Преждевременное половое развитие (появление вторичных половых признаков до 9 лет) случается при заболеваниях нервной системы или надпочечников. Внешне проявляется увеличением наружных половых органов, преждевременным закрытием ростовых зон костей и остановкой роста.

Гинекомастия – у мальчиков - подростков наблюдается развитие ткани молочной железы с одной или с двух сторон, которая может достигать величины грецкого ореха. Чаще всего речь идет о физиологически обратимой форме, возникающей в процессе полового созревания в связи с низким соотношением мужских и женских половых гормонов. Может возникнуть при длительном использовании ряда лекарств. В любом случае, при всех волнующих вас вопросах в отношении полового развития юноши следует консультироваться с врачом – андрологом.

11. Половое воспитание девушки

Тайны биологических основ жизни. А почему тайна? Очевидно, потому, что человеку о человеке еще многое неизвестно. Тайна, наверное, и потому, что о тесных связях человека с природой не всегда принято говорить вслух. Может быть, поэтому темы для разговоров с подростками и детьми делятся на удобные и неудобные. К сожалению, и в наше время проблемы полового воспитания подрастающего поколения еще далеко не решены.

Как правило, человек, взрослея, сам находит правильные ответы на многие вопросы, волновавшие его в отрочестве. Большую роль здесь играют литература, искусство, телевидение. Но все равно, самые первые искаженные представления зачастую формируют неверные взгляды: они могут стать причиной многих жизненных неурядиц. Так может быть не доводить дело до таких непредсказуемых последствий? Предупредить ошибки легче, чем их исправить. Это должно быть “вложено” в сознание каждого вступающего в жизнь человека.

Сколько лет вашей дочери? 13–14 лет? А может быть немного больше? У нее начался новый период жизни, в течение которого организм достигает биологической зрелости. В это время происходит переход от детства к юности. Какие изменения наступают в организме девочки, а самое главное, как ей надо вести себя в этот период, чтобы вырасти крепкой и здоровой девушкой? Вот исполнилось девочке 10 лет и стала она тянуться вверх со скоростью 9–10 см в год, прибавляя в весе 5–6 кг. Выросла из прошлогодних платьев, малы стали недавно купленные туфли.

Под влиянием гормонов происходят большие изменения в нервной системе и половых органах. Первые менструации (менархе) могут быть слишком частыми или, наоборот, редкими, и в большинстве случаев их регулярность устанавливается в течение 1–2 лет. Менструация представляет собой не только местный, но и общий процесс с участием всего организма. В этот период могут появиться слабость, головная боль, чувство тяжести внизу живота и в области крестца. Последнее возникает вследствие прилива крови к органам малого таза.

Девичий организм более уязвим, чем организм взрослой женщины. Несоблюдение правил гигиены может привести к воспалению половых органов. В это время не рекомендуется купаться в холодной реке, так как это может удлинить кровотечение и вызвать воспаление. Во время месячных не рекомендуется поднимать и переносить тяжести, надо временно прекратить занятия спортом, избегать охлаждения, особенно нижней части туловища и ног. Чтобы уменьшить прилив крови к органам малого таза, во время менструации не следует употреблять острую пищу (перец, горчицу и т.д.).

Каждой девочке рекомендуется завести календарь: там нужно записывать день начала месячных, отмечать продолжительность и примерное количество теряемой крови (умеренная, обильная, скудная). Зная длительность цикла, можно, в определенной мере, планировать свои дела и мероприятия, особенно связанные с физической нагрузкой. Календарь месячных при их нарушениях может помочь врачу. В период между менструациями из наружных половых органов выделяются бесцветные слизистые выделения – бели. Их количество бывает различным. Беспокойства они не причиняют, если девочка ежедневно совершает туалет. Необходимо следить за чистотой всего тела. В переходном возрасте начинают функционировать потовые железы, расположенные в подмышечных и половых областях. Необходим ежедневный душ и смена белья.

В подростковом возрасте происходит интенсивное окостенение скелета, позвоночник приобретает постоянную форму. Неправильная посадка за партой, ношение портфеля в одной руке, хождение на высоких каблуках, недостаточная двигательная активность приводят к искривлению позвоночника, костей таза, смещению внутренних органов, что формирует не только некрасивую фигуру, но впоследствии может вызвать трудные роды с тяжелыми осложнениями.

Особое внимание девушкам надо обратить на грудь. В период усиленного роста молочных желез (13–14 лет) необходимо носить бюстгальтер, который может сформировать правильную форму груди. Бюстгальтер не должен сдавливать грудь. Очень полезно ежедневное ополаскивание груди прохладной водой и специальные упражнения для ее мышц. Неправильное развитие молочных желез в последующем, когда девушка станет матерью, может привести к гиполактрии – недостаточному количеству грудного молока.

При быстром росте и развитии большое внимание следует уделить рациональному питанию: пища должна содержать в достаточном количестве не только белки, жиры, углеводы, но и быть максимально разнообразной. Нередко ради “осиной” талии девушки садятся на различные диеты. Доказано, что даже при потере 1/10 веса полностью прекращаются месячные, в дальнейшем это может привести к бесплодию. Не годится и другая крайность – переедание. Следует

ограничить себя в сладостях. Не увлекайтесь черным кофе, крепким чаем, жареным мясом, мандаринами.

В юном возрасте на коже иногда появляются угри. Их нельзя выдавливать, так как это не только может привести к распространению воспаления, но и оставить рубцы и пятна. В этом случае полезно посетить косметический кабинет, где вы получите квалифицированную консультацию по уходу за вашей кожей, а при необходимости и лечение.

Появление менструаций не является признаком наступившей половой зрелости, а свидетельствует лишь о наступлении второго периода полового развития – окончательного созревания репродуктивной функции женского организма. Истинная половая зрелость предполагает не только способность к зачатию, но и способность к вынашиванию плода, родам, к выхаживанию и вскармливанию ребенка. Беременность и роды необходимы для женского организма. И если для здоровой взрослой женщины беременность благотворна, то для девочки, девушки чаще всего оказывается вредной. Не только аборты, но и роды опасны для девочки – подростка. У таких мам дети рождаются ослабленными, умирают в 2–3 раза чаще, чем у женщин, физически готовых к родам.

Интимная жизнь может быть и прекрасна, и уродлива, она может сделать человека и счастливым, и несчастным. Счастливым – это наивысшее проявление любви, несчастным – не более чем проявление биологического инстинкта. Самоуважение подростка является одним из важнейших факторов, влияющих на сроки начала половой жизни. Этот фактор действует вне зависимости от сроков полового созревания и проявляется по-разному у мальчиков и у девочек. Девочки с заниженной самооценкой вступают в первую (для их возраста явно преждевременную) сексуальную связь втрое чаще, чем их сверстницы с адекватной самооценкой. Причина этого явления в том отношении к сексу, которое сложилось в современной культуре.

Современной девушке, даже очень юной, ранняя близость позволяет поскорее почувствовать себя взрослой – главным образом за счет того, что она осмелилась нарушить традиционные для ее возраста ограничения. К тому же низкая самооценка девочек-подростков часто связана с сомнением в своей привлекательности. Нахождение сексуального партнера, а порой и не одного, от таких сомнений избавляет. Исследователи данной проблемы полагают, что работа, направленная на коррекцию искаженной самооценки, может стать хорошим методом профилактики раннего начала половой жизни – возможно, даже более эффективным, чем традиционные подходы. Причем такого рода работа не должна беспокоить даже самых консервативных ревнителей морали – сексуальная тематика в ней может вообще не затрагиваться. Просто подростку (любого пола), имеющему достаточно возможностей для самоутверждения, а в силу этого и достаточно оснований для самоуважения, нет нужды искать его теми средствами, которые не соответствуют ни его возрасту, ни вообще здравому смыслу.

Вот примерный круг вопросов, который необходимо в деликатной форме обсудить родителям с подрастающей дочерью.

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. Абаскалова Н.П. Сборник методических материалов из опыта работы ДТД УМ - Новосибирск, 2003. – 292 с.
2. Абаскалова Н.П. Интеграция программ по общеобразовательным предметам средней школы с валеологией // Валеология. – 2001. – № 1. – С. 23-30.
3. Айзман Р.И., Косованова Л.В., Мельникова М.М. Скрининг – диагностика здоровья школьников и студентов. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях. – Новосибирск, 2003. – 240 с.
4. Бакаева Е.Н., Левченко Т.Н. Интегрированный урок химии и валеологии // Валеология. – 1998. – № 2. – С. 34-35.
5. Даль В.Н. Пословицы и поговорки. – М.: Просвещение, 1984. – 240 с.
6. Вестник образования России - Москва, 2004 г. № 6
7. Вопросы здоровья в курсе истории (5-9 класс): Методическое пособие. – М., 2002. – 192 с.
8. Зайцев Г.К., Колбанов В.В., Кузьмина И.В., Михайленко Л.С. Опыт внедрения валеологического компонента в школьное образование // Валеология. – 1998. – № 1. – С. 5-10.
9. Здоровье: Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов. – Ярославль: Аверс пресс, 2002. – 446 с.
10. Здоровье: Вопросы здоровья в школьном курсе биологии (5-9 классы): Методическое пособие. – М. 2002. – 180 с.
11. Здоровье: Сборник задач по математике. 5-9 класс. – Ярославль, 2002. – 156 с.
12. Здоровью надо учить: Методическое пособие для учителей / Под ред. Н.П. Абаскаловой. – Новосибирск: Лада; Наука, 2000. – 295 с.
13. Ирхин В.Н., Ирхина И.В. Валеологически обоснованный урок в современной школе: Учебное пособие. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 1998. – 117 с.
14. Ирхин В.Н. Теория и практика отечественной школы здоровья: Монография. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. – 279 с.
15. Казин Э.М. Адаптация и здоровье - Кемерово, 2003. – 301 с.
16. Калачев Г.А., Ирхин В.Н. Актуальные проблемы валеологизации школьной образовательной системы Алтайского края / Организационно-управленческие инновации в системе педагогического образования: Сборник научных статей. – Барнаул, 1999. – С. 26-29.
17. Касаткин В.Н., Щеплягина Л.А. Учебно – методическое пособие для учителей 1 – 11 классов - Москва, 2003. – 446 с.
18. Междисциплинарная программа «Здоровье» для средних образовательных учреждений // Вестник образования. – 2001. – № 12. – С. 22-43.
19. Мошкин В.Н. Воспитание культуры безопасности школьника: Монография. – Барнаул: Изд-во БГПУ, 2002. – 320 с.
20. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальных классов / Под ред. В.Н.Касаткина. – М.: Линка-пресс, 2000. – 336 с.

21. Попов С.В. Валеология в школе и дома (О физическом благополучии школьников). – СПб: СОЮЗ, 1997. – 256 с.
22. Рыбалко В. Валеология – ОБЖ. Программа интегрированного курса для 1-4 кл. // Основы безопасности жизни. – 1997. – № 6. – С. 19-22.
23. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы - Москва, 2003. – 272 с.
24. Тель Л.З. Валеология: Ученье о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. Т 1.- Москва, 2001. – 432 с.
25. Тель Л.З. Валеология: Ученье о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. Т 2.- Москва, 2001. – 480 с.
26. Тель Л.З. Валеология: Ученье о здоровье, болезни и выздоровлении. В 3 т. Т 3.- Москва, 2001. – 416 с.
27. Физиологические основы здоровья / Под ред. Р.И. Айзмана и А.Я. Тернера. – Новосибирск: Издательская компания «Лада», 2001. – 524 с.
28. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/Пер. с нем. – М.: «Генезис», 2002. – 240 с.
29. Чечельницкая С.М. Программа «Педагогика здоровья» для начальной школы // Школа здоровья. – 1997. – № 3. – С. 86-97.
30. Чупахина И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии - Москва, 2003. – 400 с.