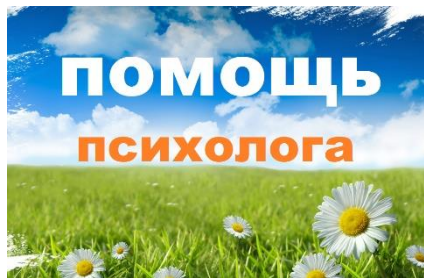


Психологическая помощь для несовершеннолетних



Если вы оказались в трудной жизненной ситуации, вам нужна помощь, вы можете обратиться к педагогу-психологу школы Венерцевой Елене Александровне. Елена Александровна принимает с 9:00 до 14:00 в кабинете Завуча с понедельника по четверг.

Телефоны оказания психологической помощи



Всероссийский телефон доверия для детей
8-800-200-01-22

ГБУ Ростовской области центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи:

8 (863) 264-17-92

8 (863) 264-17-92

МБУ ДО ГДДТ г. Шахты СП ЦППС:

8 (8636) 22-34-52

Детский телефон доверия

Что же такое телефон доверия?



Телефон доверия – это служба, куда может анонимно обратиться абсолютно любой человек, чтобы обсудить отношения с друзьями, близкими, семьей и школьные отношения.



При звонке на этот номер в любом населенном пункте Российской Федерации со стационарных или мобильных телефонов дети, подростки и их родители могут получить экстренную психологическую помощь, которая оказывается специалистами действующих региональных служб, подключенных к единому общероссийскому номеру.

8-800-2000-122

Дети и семьи, оказавшиеся в трудной жизненной ситуации, могут оперативно получить помощь психолога по единому общероссийскому номеру телефона доверия:

8 800 2000 122

Звонки принимаются круглосуточно с мобильного или стационарного телефона бесплатно и анонимно.

По телефону доверия обратившиеся могут не только получить консультацию психолога, но и сообщить о фактах жестокого обращения с детьми или насилия. Более подробную информацию можно получить на сайте <http://fond-detyam.ru/detskiy-telefon-doveriya>

Поддержка семей, имеющих приемных детей

Национальный проект
«Образование»



Региональный проект
«Поддержка семей,
имеющих детей»

УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

В Ростовской области созданы службы оказания бесплатных услуг психолого-педагогической, методической и консультативной помощи родителям (законным представителям) детей от 0 до 18 лет, а также гражданам, желающим принять на воспитание детей, оставшихся без попечения родителей. Консультации для родителей (законных представителей) проводятся специалистами индивидуально.

КАК ПОЛУЧИТЬ УСЛУГУ:

- 1** Выберите необходимую область консультирования:
 - психология
 - дефектология
 - социальная педагогика
 - логопедия
- 2** Выберите удобный для Вас формат консультации:
 - **очная консультация** в одном из 30 пунктов в городах Ростовской области на сайте www.osrprgik.ru в разделе «Поддержка семей, имеющих детей»;
 - **он-лайн консультация** по Skype, WhatsApp;
 - **консультация по телефону**.Оставьте заявку на сайте www.osrprgik.ru в разделе «Поддержка семей, имеющих детей» или по телефонам консультационных пунктов, указанных на сайте.
- 3** Консультант службы запишет Вас на удобное время консультации.
- 4** В назначенное время получите бесплатную консультацию, выбранным Вами способом.
- 5** Заполните анкету о качестве проведенной консультации.

ТЕМАТИКА КОНСУЛЬТАЦИЙ:

вопросы содержания,
обучения, воспитания,
развития, адаптации
и социализации детей;

обучение, воспитание
и развитие детей с особыми
образовательными
потребностями;

принятие на воспитание
детей, оставшихся без
попечения родителей;

особенности взаимодействия
родителей с детьми
с признаками девиантного
поведения;

получение информации о
правах родителей и правах
ребенка в сфере образования;

выбор формы образования
и другие вопросы, связанные
с обучением
и воспитанием детей

КОНСУЛЬТАЦИОННЫЙ ПУНКТ

(название учреждения, образовательной организации)

Адрес _____ Электронная почта _____
Телефон _____ График работы _____



ДЛЯ ВАС, РОДИТЕЛИ!

ВПЕРВЫЕ В РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ,

в рамках реализации национального проекта «Образование»,
вам предоставлена возможность получить

БЕСПЛАТНУЮ

высококвалифицированную консультативную помощь
на одной из 30 площадок Ростовской области

На консультации приглашаются родители,
воспитывающие детей от рождения до 18 лет,
а также будущие опекуны, усыновители и замещающие родители

- детей дошкольного возраста, не посещающих детские сады;
- детей, находящихся на семейном обучении;
- детей с признаками девиантного поведения;



- детей с особыми образовательными потребностями;
- детей с различными проблемами в поведении, развитии, социализации;
- детей с речевыми нарушениями и т.д.

РОДИТЕЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫБИРАЕТ КОНСУЛЬТАТИВНУЮ ПОМОЩЬ В ОБЛАСТИ

- ✓ психологии
- ✓ логопедии
- ✓ дефектологии
- ✓ социальной педагогики

ФОРМУ КОНСУЛЬТАЦИИ



ОЧНАЯ



ДИСТАНЦИОННАЯ



ВЫЕЗДНАЯ

КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

в удобное для вас время
в консультационном
пункте вашего района:

- На сайте www.ospprik.ru в разделе «Поддержка семей, имеющих детей» выбрать консультационный пункт и специалиста из предложенного списка консультантов.
- в Региональной службе:
- По телефону: 8(863)264-34-71
- По электронной почте: rostovgrant@yandex.ru
- На сайте www.ospprik.ru в разделе «Поддержка семей, имеющих детей», заполнив форму онлайн-записи.

Что такое буллинг? Как вести себя, если ребенок рассказывает Вам о насилии в отношении него в группе сверстников?

От чего защищать ребенка? На каждом шагу, куда не глянь, наших детей подстерегает опасность. Ведь они еще не могут защитить себя как взрослые люди, принять мудрое решение. Парадокс нашего времени в том, что даже не злоумышленники и криминальные особы могут нанести ущерб ребенку как его сверстники.

Буллинг — задиранье (травля, от англ. bully — задирать, запугивать) — агрессивное преследование одного члена сообщества другими (особенно среди школьников и студентов). Слово «bull» на английском означает «бык», то есть слово «bullying» характеризует человека, который ведет себя заносчиво, задирает слабых и нападает, неожиданно или по предупреждению.

В каждом классе есть ученики, которые становятся объектами насмешек и открытых издевательств. Школьная травля не является чем-то уходящим - приходящим: боль и унижения часто могут продолжаться по несколько лет, а то и до окончания школы. И в группе риска может оказаться любой.

Как правило, буллинг включает в себя три элемента:

- преследователь «булли»;
- жертва;
- наблюдатель.

Виды буллинга:

• **Социальный** – косвенная агрессия (жертва объявляется изгоем, с ней не общаются, не замечают, игнорируют, не объявляют важную информацию)

• **Физический** – агрессия с физическим насилием (от пинков до нанесения травм предметами).

• **Поведенческий** – преследователь заставляет жертву перенести оскорбительные и унижающие для нее чувства собственного достоинства. Это может быть вербальная агрессия: сплетни, интриги, шантаж, бойкоты, пакости и т.п.).

• **Словесный** (от придумывания кличек и прозвищ, до грубого обзывания и унижения).

• **Кибербуллинг**

Современные формы проявления буллинга постоянно меняются. Современные технологии создают новые благоприятные условия для этого. Запугивание и издевательства теперь переходят в интернет и размножаются с помощью мобильных телефонов и гаджетов.

Этот вид буллинга называется – кибербуллинг, другими словами говоря – травля в интернете.

Основные отличия кибербуллинга от традиционного:

- Анонимность (тяжело найти и предотвратить нападение);
- Возможность фальсификации (представленная информация может быть ложью)
- Наличие огромной аудитории;
- Возможность достать «жертву» в любое время, с любого места.

Как не стать жертвой буллинга, что же могут сделать родители, чтобы повысить авторитет своего ребёнка в кругу одноклассников:

- Наладить контакты с учителями и одноклассниками;
- Активно участвовать в классных мероприятиях (например: Если у вас есть какое-то необычное хобби, интересное детям, можно рассказать о нем сверстникам ребенка. Ведь если вы можете часами рассказывать о всевозможных марках автомобилей, то даже самые отъявленные драчуны будут смотреть вам в рот и после этого вряд ли тронут пальцем вашего ребенка);
- Ребёнку необходимо найти себе друга среди одноклассников, а еще лучше несколько настоящих друзей;
- Приглашайте одноклассников в гости, а особенно тех, кому он симпатизирует;
- Научите ребёнка уважать мнение своих одноклассников, находить с ними общий язык;
- Не надо пытаться всегда побеждать в своих спорах с ровесниками, необходимо научиться проигрывать и уступать, признавать свою неправоту;
- Не задираться, не зазнаваться;
- Не показывать свое превосходство над другими;
- Не хвастаться – ни своими успехами, ни своими электронными игрушками, ни своими родителями – это обычно проявляется у детей с завышенной самооценкой, в этом случае необходимо объяснить, что это не надо показывать окружающим, что у любого человека есть как свои недостатки, так и свои достоинства;
- Не ябедничать;
- Не идти наперекор решениям класса, если они не противоречат нравственным нормам;
- Не демонстрировать свою физическую силу;
- Не показывать свою слабость;
- Использовать свои таланты на благо класса и школы, чтобы одноклассники гордились им, а не завидовали ему.
- Не настраивайте ребёнка против школьных мероприятий, даже если они вам кажутся ненужными;
- Учите выполнять общие требования для всех детей в классе, вплоть до формы, одежды на уроках физкультуры.

ДЕТЕЙ УЧИТ ТО, ЧТО ИХ ОКРУЖАЕТ!

Обратите внимание на то, как вы общаетесь между собой и как общаются люди, окружающие вашего ребенка

- Если ребенка часто критикуют - он учится осуждать.
- А когда ребенка часто хвалят - он учится оценивать.
- Если ребенку часто демонстрируют враждебность он учится драться.
- Когда с ребенком обычно честны - он учится справедливости.
- Если ребенка часто высмеивают - он учится быть робким.
- Когда ребенок живет с чувством безопасности - он учится верить.
- А если ребенка часто позорят - он учится чувствовать себя виноватым.
- При частом одобрении ребенка - он начинает всегда хорошо к себе относиться.
- Если к ребенку часто бывают снисходительны - то он учится быть терпеливым.
- Когда ребенка часто подбадривают, то он учится уверенности в себе.
- Если ребенок живет в атмосфере дружбы и чувствует себя нужным, то он учится находить в этом мире любовь!

Рекомендации для родителей

Ребенок – Человек! Этот маленький Человек нуждается не в окрике и наказании, а в поддержке и мудром совете родителей, не в злом и жестоком обращении, а в добре, заботе и любви. Но, к сожалению, часто меньше всего любви достается нашим самым любимым людям.

Ребенок еще не может и не умеет защитить себя от физического насилия и психического давления со стороны взрослого. Но дети учатся у нас поведению, манерам общения, крику, если мы кричим, грубости, если мы грубим, жестокости, если мы это демонстрируем. Ребенок, который воспитывается в условиях бесправия, никогда не будет уважать прав другого человека. И, наоборот, доброе, хорошее поведение наших детей порождается только добром. Удивительно, но ненасилие гораздо больше способствует гармоничному росту и всестороннему развитию ребенка, чем грубое и жестокое обращение с ребенком.

Наши необдуманные агрессивные действия по отношению к ребенку порой могут быть вызваны даже не проступками ребенка, а нашей усталостью, неприятностями и неудачами, раздражением и т.д. Гнев, вылитый в этом случае на ребенка, ничему его не учит, а только унижает, оскорбляет и раздражает.

Наказывая своего ребенка физически, родители наивно полагают, что самый короткий путь к разуму лежит «через ягодицы», а не через глаза и уши. Добиваясь видимого кратковременного послушания, родители своей жестокостью «воспитывают» фальшь и обман, притупляют процесс нормального развития ребенка

Жестокое обращение с детьми очень часто вызывает у них отнюдь не раскаяние, а совсем другие реакции:

- страх;
- возмущение, протест;
- обиду, чувство оскорбленности, жажду мести и компенсации;
- разрушение нравственных тормозов;
- стремление к обману, изворотливость;
- потерю к способности к здравому рассуждению;
- ребенок перестает видеть границу между добром и злом, между «можно» и «нельзя»;
- агрессивное поведение;
- снижение самооценки;
- ненависть к себе и окружающим.

Выйти из ситуации, когда вдруг покажется, что нужно применить наказание, или предупредить эту ситуацию помогут следующие рекомендации:

1. Прислушайтесь к своему ребенку, старайтесь услышать и понять его. Вникните в проблему ребенка. Не обязательно соглашаться с точкой зрения ребенка, но благодаря родительскому вниманию он почувствует свою значимость и ощутит свое человеческое достоинство.

2. Принимайте решение совместно с ребенком, а также дайте ему право принимать самостоятельные решения: ребенок охотнее подчиняется тем правилам, которые устанавливал сам. При этом мы не отрицаем, что некоторые решения могут принимать только родители. Предоставьте ребенку право выбора, чтобы он реально почувствовал, что волен сам выбирать из нескольких возможностей.

3. Постарайтесь предупредить ситуацию или изменить ее так, чтобы ребенку не нужно было бы вести себя неправильно.

4. Предоставляйте ребенку возможность отдохнуть, переключиться с одного вида деятельности на другой.

5. Требуя что-то от ребенка, давайте ему четкие и ясные указания. Но не возмущайтесь, если ребенок, может быть, что-то не понял или забыл.

6. Не требуйте от ребенка сразу многого, дайте ему постепенно освоить весь набор ваших требований: он просто не может делать все сразу.

7. Не предъявляйте ребенку непосильных требований: нельзя от него ожидать выполнения того, что он не в силах сделать.

8. Не действуйте с горяча. Остановитесь и проанализируйте, почему ребенок ведет себя так, а не иначе, о чем свидетельствует его поступок.

9. Подумайте, в чем трудность ситуации, в которую попал ребенок? Чем вы можете помочь ребенку в этой ситуации? Как поддержать его?

Желаем успехов в трудном деле воспитания детей!

Пусть основным методом воспитания будет ненасилие!

Методические материалы по профилактике суицидов

На базе ГБУ РО центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи работает Служба по оказанию экстренной и пролонгированной психолого-педагогической помощи обучающимся в ситуации кризисного состояния и суицидального риска. В муниципальных образованиях Ростовской области действуют центры психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи. Кроме того, экстренная психолого-педагогическая помощь оказывается круглосуточно по телефону доверия для детей, подростков и их родителей **8 (800) 200 01 22**.

Специалистами ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр психиатрии и наркологии им. В.П. Сербского» Минздрава России разработаны буклеты, памятки по ознакомлению с признаками и ранними проявлениями у несовершеннолетних суицидальных настроений, методами профилактики суицидального поведения, а также с указанием служб экстренного реагирования и психологической помощи.

Методические рекомендации (полностью) (материал для скачивания)

Рекомендации родителям по подготовке детей к школе

Понимая важность подготовки детей к школе, предлагаю рекомендации родителям, которые помогут дошкольнику спокойно перейти на новый этап своей жизни.

Рекомендации для родителей:

1. Помните, что кризисы – это временные явления, они проходят, их нужно пережить, как любые другие детские болезни.
2. Знайте, что причина острого протекания кризиса – несоответствие родительского отношения и требований желаниям, и возможностям ребенка, поэтому необходимо подумать о том, все ли запреты обоснованны, и нельзя ли дать ребенку больше свободы и самостоятельности.
3. Постарайтесь, изменить, свое отношение к ребенку, он уже не маленький, внимательно отнеситесь к его мнениям и суждениям, постарайтесь его понять.

4. Тон приказа и назидание в этом возрасте малоэффективен, старайтесь не заставлять, а убеждать, рассуждать и анализировать вместе с ребенком возможные последствия его действий.
5. Если ваши отношения с ребенком приобрели характер непрекращающейся войны и бесконечных скандалов, вам нужно на какое-то время отдохнуть друг от друга: отправьте его к родственникам на несколько дней, а к его возвращению примите твердое решение не кричать и не выходить из себя во что бы то ни стало.
6. Как можно больше оптимизма и юмора в общении с детьми, это всегда помогает!

Стратегия позитивного оценивания ребенка:

1. Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался», «Ты умный мальчик» и т.д.).
2. Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания, или нарушения норм поведения («Но сегодня зайчик у тебя не получился», «Но сейчас ты поступил неправильно, ты толкнул Машу»). Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Посмотри на этот рисунок, у зайчика головка меньше, чем туловище, а у тебя получилось наоборот», «Тебе показалось, что Маша толкнула тебя специально, но она это сделала не нарочно»).
3. Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых в данной ситуации форм поведения.
4. Выражение уверенности в том, что у него все получится («Зайчик выйдет красивым; «Он не будет больше толкать девочек»).

Для формирования навыков, необходимых в школе, можно играть с детьми в различные игры, нацеленные на выработку и укрепление необходимых качеств и свойств (например: игра «Да» и «нет» не говорите, черный с белым не берите», целью, которой является развитие у детей умение сосредоточиваться и концентрировать свое внимание).

Общие рекомендации по формированию адекватной самооценки и правильных представлений о себе у детей дошкольного возраста:

1. Оптимизация родительско – детских отношений: необходимо, чтобы ребенок рос в атмосфере любви, уважения, бережного отношения к его индивидуальным особенностям, заинтересованности в его делах и занятиях, уверенности и последовательности в воспитательных воздействиях со стороны взрослых.
2. Оптимизация отношений ребенка со сверстниками: необходимо создать условия для полноценного общения ребенка с другими; если у него возникают трудности в отношениях с ними, нужно выяснить причину и помочь дошкольнику приобрести уверенность в коллективе сверстников.
3. Расширение и обогащение индивидуального опыта ребенка: чем разнообразнее деятельность ребенка, чем больше возможностей для активных самостоятельных действий, тем больше у него возможностей для проверки своих способностей и расширения представлений о себе.
4. Развитие способности анализировать свои переживания и результаты своих действий и поступков: всегда положительно оценивая личность ребенка, необходимо вместе с ним оценивать результаты его действий, сравнивать с образцом, находить причины трудностей и ошибок и способы их исправления. При этом важно формировать у ребенка уверенность, что он справится с трудностями, добьется хороших успехов, у него все получится.

Этого события с одинаковым нетерпением ждут как дети, так и родители. «Мы скоро идём в школу!» - с гордостью говорят мамы и папы, бабушки и дедушки. «Я уже иду в первый класс!» - восторженно сообщает всем подряд, близким и посторонним, ваш ребёнок.

Наконец наступает день «икс» - первое сентября. Ваш малыш счастливо и гордо вышагивает впереди вас, таща на плечах свой самый первый ранец, до отказа набитый самыми первыми в его жизни школьными принадлежностями. Звучит первый звонок. и вот первоклашки усаживаются за парты... наверное, именно в этот момент они начинают понимать, как это серьёзно - школа.

Как это трепетно - дети и школа.

Однажды, в один далеко не прекрасный день, наш школьник со слезами на глазах сообщает «Я больше не пойду в школу!». Вы в растерянности, ребёнок рыдает и наотрез отказывается собираться в школу. В чём причина?

Объяснений тому может быть великое множество – от страха остаться одному, без поддержки родителей, до конфликтных отношений с одноклассниками и учителями. Но самая распространённая причина нежелания детей идти в школу заключается в том, что они попав в непривычную обстановку, не могут в ней адаптироваться, найти своё место в новом коллективе.

Отсюда частым последствием становится их страх перед посещением школы, дети упрямо отказываются туда идти. Здесь, в первую очередь, необходимо выяснить реальную причину отказа. Но, как бы то ни было, ни в коем случае нельзя позволять ребёнку остаться дома. Даже если причины, по которым он не хочет посещать школу, вполне реальны и объективны. Его боязнь только упрочится, а к ней может добавиться ещё и отставание по программе, что крайне нежелательно.

Вы должны быть тверды и настойчивы в своём стремлении вернуть вашего ребёнка в учебный класс школы. У ребёнка, особенно маленького, нет ещё мотивации, которая оправдывала бы посещение школы. Дети идут в школу, повинаясь родителям. Поэтому, в случае нежелания идти в школу, именно родители должны объяснить необходимость её посещения.

Ребёнку дошкольного возраста достаточно объяснить, что там он сможет узнать много нового и интересного. Детям постарше можно объяснить, что без образования для них будет закрыта дорога в будущее, или сослаться на закон, согласно которому все дети обязаны получить хотя бы базовое образование.

Безусловно, родители должны время от времени навещать школу, в которой учится их чадо. В силах родителей внушить ребёнку симпатию к учителю. Вы вполне можете сказать ему, что вам лично очень симпатичен его наставник. Дети склонны отвечать взаимностью на добрые чувства. Если они будут уверены в расположении учителя, это поможет им преодолеть барьер, возникающий у них в общении с новым человеком.

Пока ваш ребёнок мал, не оставляйте его в школьном дворе, проводите его до класса, пусть его встретит учитель. Со временем негативная реакция на школу утихнет. Обязательно интересуйтесь у учителя, как он ведёт себя после вашего ухода. Если его слезы прекращаются сразу после того, как вы исчезаете из поля зрения, можете перестать беспокоиться – адаптация прошла успешно.

Но бывает и так, что в школу отказываются идти дети, которые на протяжении нескольких лет охотно её посещали. В таком случае неизбежен разговор по душам. Вам необходимо выяснить, что же беспокоит ребёнка. Здесь не помешает и беседа с учителем. Внимательный педагог обязательно заметит неладное и поделится с вами своими соображениями о причине нежелания вашего чада ходить в школу. Здесь может быть всё что угодно – и неуспеваемость по предметам, и конфликт между учениками, и первая любовь.

Вариантов бесчисленное множество. Немаловажное значение имеет и домашняя обстановка. Семейные неурядицы, развод родителей, смерть кого-то из близких – всё это отражается на способностях и желании ребёнка учиться. Обязательно скажите ему всю правду – ложь может только усугубить положение.

Объясните, что дела семейные – это одно, а учёба – совсем другое, что вы обязательно справитесь с трудностями, и самое лучшее, что он может сделать в трудную для семьи минуту – это избавить вас от беспокойства по поводу его успеваемости.

Однако родителям стоит знать: то, насколько хорошо и с каким удовольствием учится ваш ребёнок, зависит не только от него интеллекта. Отношение родителей к его учителю в значительной степени обуславливают школьные успехи ребёнка. Ведь именно у этого человека ему предстоит многому научиться, от него будет зависеть настроение ребёнка в школе, его желание учиться.

Никогда и ни при каких обстоятельствах не позволяйте себе пренебрежительных отзывов о наставнике вашего ребёнка. Старайтесь наладить теплые отношения с педагогами, добивайтесь взаимопонимания с ними. В конце концов, они хотят того же, что и вы – чтобы ваш ребёнок стал хорошо образованным человеком. Проявляйте понимание по отношению к учителям вашего ребёнка. вы же знаете, насколько трудно проявлять справедливость и добиваться дисциплины, имея дело даже с двумя детьми, а в классе их не двое, и даже не четверо, а гораздо больше.

Ребёнку будет легче воспринимать критику из уст учителя, если он будет знать, что вы уважаете его и позитивно к нему относитесь. Дети всегда с большим вниманием относятся к критике от человека, который им нравится, и стараются изменить своё поведение.

Учителя – тоже люди. Они с большим пониманием будут воспринимать родительскую критику, если увидят, что к ним относятся с дружелюбием и без предубеждения. Старайтесь объективно относиться к рассказам своих детей – им свойственно очернять «несправедливого учителя» и обелять себя – «невинную жертву». Стремитесь разобраться и найти истину. Как правило, она где-то посередине. Будьте дружелюбны, сговорчивы, старайтесь не высказывать претензий в агрессивной форме, лучше завуалируйте свои чувства, выражая требования в виде пожеланий и просьб. Чаще хвалите учителя, благодарите его за прекрасное преподавание. скажите, что ваш ребёнок в восторге от методов изложения материала – всё это польстит ему и настроит на доброжелательное отношение к вам и вашему ребёнку. И в самом деле, ведь у таких приятных людей ребёнок не может быть разгильдяем, верно? При хорошем отношении учитель пойдёт вам навстречу.

Не допускайте, чтобы ребенок скучал во время занятий. Если ребенку весело учиться, он учиться лучше. Интерес – лучшая из мотиваций, он делает детей по-настоящему творческими личностями и дает им возможность испытывать удовлетворение от интеллектуальных знаний.

Повторяйте упражнения. Развитие умственных способностей ребенка определяется временем и практикой. Если какое-то упражнение не получается, сделайте перерыв, вернитесь к нему позднее или предложите ребенку более легкий вариант.

Не проявляйте излишней тревоги по поводу недостаточных успехов и недостаточного продвижения вперед или даже некоторого регресса.

Будьте терпеливы, не спешите, не давайте ребенку задания, превышающие его интеллектуальные возможности.

В занятиях с ребенком нужна мера. Не заставляйте ребенка делать упражнение, если он вертится, устал, расстроен; займитесь чем-то другим. Постарайтесь определить пределы выносливости ребенка и увеличивайте длительность занятий каждый раз на очень небольшое

время. Предоставьте ребенку возможность иногда заниматься тем делом, которое ему нравится.

Дети дошкольного возраста плохо воспринимают строго регламентированные, повторяющиеся, монотонные занятия. Поэтому при проведении занятий лучше выбирать игровую форму.

Развивайте в ребенке навыки общения, дух сотрудничества и коллективизма; научите ребенка дружить с другими детьми, делить с ними успехи и неудачи: все это пригодится в социально сложной атмосфере общеобразовательной школы.

Избегайте неодобрительной оценки, находите слова поддержки, чаще хвалите ребенка за его терпение, настойчивость и т.д. Никогда не подчеркивайте его слабости в сравнении с другими детьми. Формируйте у него уверенность в своих силах.

А самое главное, постарайтесь не воспринимать занятия с ребенком как тяжелый труд, радуйтесь и получайте удовольствие от процесса общения, никогда не теряйте чувство юмора. Помните, что у вас появилась прекрасная возможность подружиться с ребенком.

И еще несколько советов для родителей:

1. НЕ ПИЧКАЙТЕ НОВОЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

За оставшееся время никаких «хвостов» вы не подтянете. А если будете наседать на ребенка с чтением и счетом, вы сможете вызвать у него отрицательные эмоции по поводу школы. Конечно, почитать немножко, порешать несложные примеры можно, но все это должно быть в игровой, непринудительной форме. Кроме того, дошкольникам важно по несколько раз читать одни и те же книжки. Они, узнавая «материал», стараются подсказать рассказчику, что будет дальше, поправляют, если он допустил неточность. Это вырабатывает в них активность, и тогда им будет абсолютно несложно уже на первом уроке высказать свое «взрослое» мнение».

2. РАССКАЗЫВАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЕ ИСТОРИИ ИЗ СВОЕЙ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ

Важно сформировать у будущего школьника позитивное отношение к школе. Если ребенок хочет учиться и уверен, что в школе интересно, тогда неизбежный стресс, связанный с новыми правилами и распорядком дня, обилием незнакомых людей, будет успешно преодолен. Для этого чаще рассказывайте своему чаду забавные истории из своей школьной жизни.

3. НЕ ДЕЛАЙТЕ АКЦЕНТ НА ОЦЕНКАХ

Многие родители допускают грубую ошибку, когда начинают страдать: «Читай, а то двойки мне будешь приносить». Важно акцентировать внимание ребенка на процессе учебы (ты узнаешь много нового, у тебя появятся новые друзья, ты станешь умным), а не на результате хороших оценок, которые вообще лучше не упоминать, тем более что в первом классе их не ставят.

4. НЕ ПУГАЙТЕ ШКОЛОЙ

Ни в коем случае не ведите при ребенке разговоры, что у него «закончилось детство», не жалейте его: мол, бедненький, начинаются трудовые будни.

Даже в шутку не пугайте школой. Не стоит при малыше также обсуждать предстоящие расходы, сокрушаясь о дороговизне формы или канцтоваров.

5. ПОКУПАЙТЕ ШКОЛЬНЫЕ ПРИНАДЛЕЖНОСТИ ВМЕСТЕ С РЕБЕНКОМ

Покупать портфель и все принадлежности для школы нужно с ребенком, тогда он оказывается вовлеченным в процесс подготовки к первому сентября. Пусть малыш сам выберет себе пенал, ручки, карандаши и линейки, тетради с красочным рисунком на обложке. Придя домой, не прячьте покупки в шкаф — дайте их ребенку, чтобы он привык к

новым для него вещам. Пусть он собирает портфель, носит его по квартире, раскладывает на столе тетради и карандаши, тогда простые указания учителя: «Достаньте красную ручку или тетрадь в линейку» не вызовут у малыша трудностей: он четко будет знать, где у него что лежит. Хорошо также сходить с ребенком в выбранную школу, если вы еще этого не сделали. Погуляйте возле школы. Так малыш быстрее привыкнет к новому месту.

6. ИГРАЙТЕ В ШКОЛУ

Пусть все игрушки вашего чада пойдут в первый класс, а самая любимая станет учителем. В такой игре можно объяснить основные школьные правила: как сидеть за партой, как отвечать на уроке, как попроситься в туалет, что делать на перемене (15-минутные «уроки» должны чередоваться с пятиминутными «переменками»).

7. НАЧИНАЙТЕ ЖИТЬ ПО НОВОМУ РАСПОРЯДКУ ДНЯ

За месяц до школы нужно плавно подгонять режим дня к новому распорядку. Старайтесь, чтобы ребенок ложился спать не позже десяти вечера, вставал в 7—8 утра. Очень важно сформировать у малыша представление о том, что за чем нужно делать утром и вечером. Для этого хорошо использовать пробковую или пластмассовую доску на стене, где можно прикрепить бумажки, писать, рисовать.

Для начала попробуйте наглядно объяснить, что нужно сделать перед сном: собрать портфель, приготовить одежду (трусики, маечку, носочки), проверить, чистая ли форма. Все эти действия лучше обозначать рисунками: портфель, разложенные вещи на стуле. В преддверии первого сентября выполняйте этот ритуал, играя. Пусть ребенок собирает свои детские книжки в портфель, складывает одежду на стул. С помощью рисунков можно изобразить и утренний распорядок: умываемся, одеваемся, кушаем, чистим зубы, облачаемся в школьную форму, чистим обувь, выходим из дома. Все это поможет малышу лучше понять, как строится его день.

8. ПОДРУЖИТЕ МАЛЫША С ЧАСАМИ

Необходимый для школы навык — ориентация во времени. Если ваш малыш еще не разбирается, который час, научите его этому. Многим деткам легче ориентироваться по электронным часам. Малыш должен знать, что значит четверть часа, полчаса, через час. Повесьте в детской большие часы (любые, главное, чтобы ребенок мог узнавать по ним время). Во время чтения, игры или еды можно поставить часы на стол и обратить внимание ребенка на то, во сколько началось действие и во сколько оно закончилось.

9. ПОБОЛЬШЕ КОМАНДНЫХ ИГР

В школе есть правила, которые необходимо выполнять: сидеть за партой, вставать, когда разрешит учитель, не кричать. Без понимания этих элементарных законов ребенку будет трудно в 1-м классе. Чтобы развить в малыше умение подчиняться и играть по правилам, используйте командные игры. Благодаря им ребенок усвоит, что есть правила, которые надо выполнять, и что от этого зависит результат. Еще один важный урок, который дают малышу командные игры, — это спокойное отношение к проигрышу.

10. ТРЕНИРУЙТЕ ВНИМАТЕЛЬНОСТЬ И ПАМЯТЬ

Хорошая игра на внимательность: всем раздается одинаковый текст, засекается время и нужно как можно больше и быстрее найти и вычеркнуть букв «с». Проводите «занятия» сначала по 10 минут, на завтра 15, доведя время «урока» до той продолжительности, которая будет в школе. Тогда ребенка не будут так пугать бесконечные полчаса занятий. Еще можно почаще играть в «Отвернись и назови». Разложите на столе игрушки и дайте ребенку посмотреть на стол в течение 1-й минуты. Затем он отворачивается и называет игрушки, лежащие на столе. Усложняйте задачу: добавляйте игрушки, сокращайте время на запоминание. Можно заменить игрушку другой — ребенок, повернувшись, должен рассказать, что изменилось.

Успехов вам и – больше веры в себя и возможности своего ребенка!

Памятка для родителей старшеклассников при подготовке к ОГЭ ЕГЭ

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность вашего ребенка в сдаче Общего государственного экзамена.

Как поддержать выпускника? Существуют ложные способы, так называемые ловушки поддержки.

Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка являются гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности, преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя.

Взрослые имеют немало возможностей, чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- забыть о прошлых неудачах ребенка;
- помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- опираться на сильные стороны ребенка;
- избегать подчеркивания промахов ребенка;
- проявлять веру в ребенка, понимание его проблем, уверенность в его силах;
- создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- быть одновременно твердым и добрым, но не выступать в роли судьи;
- поддерживать своего ребенка, демонстрировать, что понимаете его переживания.

Предлагаем вам, уважаемые родители, некоторые рекомендации, которые позволят успешно справиться с задачей, стоящей перед вами:

• помните, что экзамен сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей;

• старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем именно состоят трудности ребенка, и ненавязчиво предлагает свою помощь;

- позаботьтесь о том, чтобы ребенок придерживался разумного распорядка дня при подготовке к экзамену. Несмотря на важность учебных занятий, у него должно оставаться достаточно времени для отдыха, сна, встреч с друзьями и т. п.;

- помогите вашему ребенку в рациональном распределении предметной подготовки по темам;

- помните, что экзамен – это не одномоментная акция, а длительный процесс, который ребенок должен выдержать и приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения;

- расспросите, как ребенок сам себе представляет процесс подготовки к экзамену. При необходимости совместно скорректируйте его мнение и пропишите в виде последовательных шагов;

- разговаривайте с ребенком заботливым, успокаивающим, ободряющим тоном;

- помните, что полноценное питание особенно важно для ребенка на этапе подготовки к экзамену. Постарайтесь увеличить количество натуральных продуктов и снизить количество фастфуда.

Экзамены – это испытание для личности в любом возрасте, особенно в подростковом. Экзамены – настоящий стресс. Стресс – это реакция мобилизации всех физических и психологических сил человека, активизации его опыта преодоления кризисных ситуаций. Преодолевая стрессы, человек развивается, взрослеет.

Психологическая подготовка и поддержка ребенка со стороны семьи – важнейшая составляющая его успеха на экзаменах.

Вначале вам важно определить, насколько ваш ребенок способен переносить стрессы. На этой основе вы можете определить сами способы его поддержки.

Подростки с хорошей переносимостью стрессов

- с детства отважны, не только не боятся риска и опасностей, но и стремятся к ним;

- отличаются большим интересом ко всему окружающему, все исследуют;

- самостоятельно учатся уже с начальных классов, а при переходе в средние классы их успеваемость не снижается и даже улучшается;

- им всегда нравились самые разные ситуации испытания их способностей, знаний и умений – они предвкушают их, как спортсмены – важных стартов;

- к прежним экзаменам они готовились самостоятельно и показывали хорошие результаты;

- во время контрольных и экзаменов они волнуются, но это делает их более собранными, ускоряет мышление и сообразительность;

- они с удовольствием делятся с вами своими достижениями, в том числе в учебе и на экзаменах;

- неудачи на экзаменах не вызывали у них переживаний по поводу своей неполноценности, пессимизма, они не опускали рук, а наоборот, у них возникал азарт, стремление достичь успеха.

Помощь родителей

Такие подростки требуют подхода к ним как к взрослым. Вам не надо развивать у них саму способность преодолевать стрессы, так что ваша поддержка должна сводиться к активизации у детей имеющихся ресурсов преодоления стрессов.

Укажем основные направления помощи:

- психофизиологическая помощь;

- питание – регулярное, лучше пять раз в день, но не перед сном;

- больше витаминов – овощей, фруктов, особенно цитрусовых, если у ребенка нет аллергии;

●режим дня: не заниматься по ночам – заканчивать занятия не позже 22:00; перед сном – около часа отдыха и переключения внимания; сон не меньше восьми часов;

●подростку оптимально заниматься периодами по полтора часа с получасовыми перерывами и с применением в них приемов переключения внимания (указаны ниже);

●домашняя физиотерапия: прохладный или контрастный душ с утра; вечером – успокаивающие теплые ванны (хвойные, ароматизированные); массаж головы и шейно-воротниковой зоны (утром – интенсивный, стимулирующий, вечером – слабыми прикосновениями, успокаивающий);

●на время подготовки к экзамену лучше минимизировать работу в Интернете, если этого не требует сама подготовка.

Индивидуальные психологические методы

Приемы переключения внимания применяются в перерывах между занятиями. К типичным приемам относятся следующие:

●прослушивание музыки, успокаивающей подростка;

●чтение книг или просмотр фильмов – приключения, юмор;

●легкая гимнастика (аэробика) под бодрящую музыку;

●непродолжительное общение с друзьями по телефону;

●аутогенная тренировка (аутотренинг). Применяются разные варианты самовнушений.

Можете предложить своему ребенку мысленно воспроизводить картины своих прежних успехов с похвалой себя за каждый из них. Мысленное моделирование картин будущей учебы и работы, а на этом фоне – произнесение формул самовнушения с обоснованием выбора будущей учебы и работы. Классический аутотренинг: ребенок, лежа или полулежа максимально расслабляет руки и ноги, достигает состояния теплоты и тяжести в конечностях, затем начинает ровно и спокойно дышать и внушает себе успокоение и готовность к успеху. Перед завершением сеанса аутотренинга необходимо произнести формулы бодрости;

●волевая мобилизация. Вы можете предложить подростку проанализировать его способы, с помощью которых он начинал впоследствии успешные для него дела и как поддерживал себя при возникновении препятствий и трудностей. К ним могут относиться предварительное составление подробного плана действий, предвидение препятствий и вариантов их преодоления, отдача самому себе приказа о начале дела, отождествление себя с любимым героем (книг, фильмов) или авторитетным взрослым и др. На этой основе вы можете вместе с ребенком составить формулы аутотренинга, мобилизующие волю.

Семейная психотерапия

Необходимо создать для подростка благоприятную психологическую среду, поддерживающую преодоление им стресса, связанного с экзаменом.

Такая среда создается следующими приемами:

●более частый контакт родителей с ребенком – в перерывах между его занятиями, за совместной едой, вечером перед сном;

●совместное и ежедневное подведение позитивных итогов дня – вечерами за чаем вы можете рассказывать ребенку, что самого успешного было у вас за день, и попросить его рассказать о своих успехах в подготовке к экзамену. Каждый успех взаимно поощряется;

●совместные с ребенком воспоминания о прошлых успехах в сдаче экзаменов. Вы можете рассказать ребенку о своих собственных переживаниях на экзаменах и иных испытаниях и об опыте их успешного преодоления.

Стиль общения с ребенком – оптимистичный, задорный, с юмором.

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе

С детства некоторые подростки отличаются страхами:

- он боится остаться один, темноты, животных, высоты, незнакомых;
- позже, при подготовке к школе и в младших классах, к ним присоединяются страхи проявить инициативу, самостоятельность, начать дело, допустить ошибку, страх оценки результатов, ответов на уроке, особенно у доски;
- чтобы избежать стрессов, связанных с испытаниями, дети пытаются избежать их (например, просят освобождения от экзаменов), сказываются больными;
- стараются оттягивать приготовление домашних уроков под разными предлогами;
- на контрольных и экзаменах они сильно переживают, и у них ухудшается мышление («ничего не могут сообразить»); в результате они не решают даже те задачи, которые в спокойной ситуации решили бы без труда;
- они пытаются скрывать от родителей свои неудачи в учебе, отчего развиваются навыки защитной лживости;
- подолгу переживают из-за низких оценок или, наоборот, те не вызывают у них стремления их улучшить, а лишь обостряют попытки уклониться от учебы;
- ранее имели периоды трудностей в учебе и ухудшения успеваемости – в начале учебы в 1–2-х классах, при переходе в 5–6-е классы, при усложнении программы в 8–9-х классах.

Помощь родителей

Подростки с низкой переносимостью стрессов и неразвитой способностью к учебе нуждаются в непрерывной поддержке родителями и в длительной подготовке к экзамену – в течение всего года учебы или даже лучше в течение 8 – 9 -х классов.

Сущность такой подготовки – повышение у детей способности переносить стрессы, быть самостоятельными и организованными (сразу отметим, что в действительности помощь подобным детям в подготовке их к экзаменам, в том числе и к ОГЭ, следует начинать гораздо раньше – с переходом в 5–6-е классы).

Психофизиологическая помощь

Аналогична помощи предыдущей группе, а кроме того, включает направления, специально рассчитанные для данного типа детей.

- Удлинение сна до 9–10 часов в сутки, можно с выделением из него 2–3 часов дневного сна.
- Учащение вашего физического контакта с ребенком – обниманий и ласки.
- Приготовление ребенку его любимых блюд.
- Получение у врача (детского невропатолога, психотерапевта, психиатра) лечения, укрепляющего и успокаивающего нервную систему ребенка (отметим, что современное успокаивающее лечение не только не тормозит нервную систему, а наоборот, способно стимулировать интеллект и работоспособность); начинать лечение следует за 1–3 месяца до ОГЭ.

В экзаменационную пору всегда присутствует психологическое напряжение. Стресс при этом – абсолютно нормальная реакция организма.

Легкие эмоциональные всплески полезны, они положительно сказываются на работоспособности и усиливают умственную деятельность.

Но излишнее эмоциональное напряжение зачастую оказывает обратное действие. Причиной этого является в первую очередь личное отношение к событию. Поэтому важно формирование адекватного отношения к ситуации. Оно поможет выпускникам разумно распределить силы для подготовки и сдачи экзамена, а родителям – оказать своему ребенку правильную помощь.

Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Поведение родителей

- В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимальные комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

- Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

- Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является показателем его возможностей.

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов, это отрицательно скажется на результате тестирования.

- Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ОГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

- Независимо от результата экзамена часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(-ая) любимый(-ая) и что все у него (нее) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь «от хорошего слова даже кактусы лучше растут».

Организация занятий

- Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы ребенку нравилось там заниматься! Последите, чтобы никто из домашних не мешал.

- Очень важно разработать ребенку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. В разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать свои сильные и слабые стороны, понять свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умение использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроиться на успех!

- Одна из главных причин предэкзаменационного стресса – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ОГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

- Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности.

- В процессе работы с заданиями приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если у ребенка нет часов, обязательно дайте их ему на экзамен.

- Помогите распределить темы подготовки по дням. Составьте вместе с ребенком план подготовки к экзаменам. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету и потренируйте ребенка, ведь тестирование отличается от привычных ему письменных и устных экзаменов.

- Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д., стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и от плюшек не толстеют!

- Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40–50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10–15 минут.

• Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

• С утра перед экзаменом дайте ребенку что-нибудь сладкое, чтобы глюкоза стимулировала мозговую деятельность.

• Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.

• Не критикуйте ребенка после экзамена.

• Помните: главное — снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему необходимые условия для занятий.

• В пункт сдачи экзамена ребенок должен прийти не опаздывая, лучше за 15–20 минут до начала тестирования.

• Начало всех экзаменов — в 10:00 по местному времени.

• При себе нужно иметь пропуск, паспорт и несколько (про запас) гелевых или капиллярных ручек с черными чернилами.

• Напомните ребенку, что, если он почувствует недомогание на экзамене, он имеет право не заканчивать выполнение экзаменационной работы. Выпускник должен уведомить организатора экзамена о плохом самочувствии, составляется протокол о не завершении работы, и ребенку будет предоставлена возможность сдать этот экзамен в запасной день.

• Проследите, чтобы ребенок был одет по погоде и чувствовал себя в помещении комфортно.

Педагог-психолог Венерцева Е.А.