

Тема 1. Значение школьной отметки в жизни ребенка

“Жил мудрец, который знал всё. Один человек захотел доказать, что мудрец знает не всё. Зажав в ладонях бабочку, он спросил: “Скажи, мудрец, какая бабочка у меня в руках: мёртвая или живая?” А сам думает: “Скажет живая – я ее умерщвлю, скажет мёртвая – выпущу”. Мудрец, подумав, ответил: “Всё в твоих руках”.

Эта притча созвучна с данной темой. Ведь в наших руках возможность создать такую атмосферу дома и в школе, в которой дети будут чувствовать себя уверенно и спокойно. Для этого, прежде всего, учитель и родители должны действовать сообща, придерживаться единых требований и быть единым целым. У многих ассоциации к слову «Школа» - отметка или даже конкретно: десятка, двойка. Да, но к сожалению, не могут все быть отличниками. Ведь главное в жизни не знание, а умение его применить.

Так что же такое оценка и отметка?

Оценка – словесное выражение. Толковый словарь Ожигова: «Мнение о ценности, уровне или значении кого-нибудь, чего-нибудь».

Отметка – цифровое выражение. Толковый словарь Ожигова: «знак, обозначающий в учебной системе оценку знаний учащихся».

Ребенок должен понять, что учится для себя, а не для родителей. Необходимо сформировать у ребенка определенную мотивацию к обучению. Некоторые родители "выколачивают" отметки из своих детей, заставляя их трудиться по пять часов. В результате у ребенка не останется времени для прогулки, а она необходима. Подобное "усердие" под вашим нажимом, дорогие родители, это вы знаете сами, не только переутомление ребенка, но и быстрая потеря интереса к учению. Нет, не всегда нам нужно стремиться к тому чтобы у ребенка в тетради были одни "10". Свои требования вы должны соизмерять с его возможностями. И глупо из-за своего честолюбия настаивать на том, чтобы дети приносили только "10". Это может не только повлиять на здоровье, но и привести к тому, что у ребенка появиться нездоровое честолюбие и другие скверные черты. Например, когда после "10" вдруг полученная "8" вызывает слезы! Или когда ребенок надувает губы, если тетрадь его не лежит первой! За этими поступками скрываются черты эгоизма. Правда, пока еще едва заметные. Несколько слов хочу сказать о детях, у которых устает рука при письме, им надо больше рисовать, вырезать, мастерить. А вместо этого дома заставляют переписывать одну и ту же работу по 5-6 раз. Иногда некоторые из родителей, чтобы улучшить отметку чада, сами подправляют неудачные буквы, а иногда, это уже совсем выходит за рамки, пишут всю работу. Отбросьте, пожалуйста, ложное самолюбие, не пугайтесь "3" и, самое главное, не учите ребенка лгать!

Помните, что наказывая ребенка, вы не повысите его успеваемость, но можете его нравственно искалечить, озлобить, сделать лживым, трусливым, а иногда упрямым и грубым. В школе ребенок впервые сталкивается с внешней оценкой своих действий. Первые оценки связаны для него как с положительными, так и с отрицательными переживаниями. Если мы хотим, чтобы главным для ребенка оставались знания, а не оценки, необходимо определиться, прежде всего нам самим. Отношение ребенка к оценкам во многом зависит от нашего отношения к ним. Если мы, говоря о школе, прежде всего, расспрашиваем об оценках и бурно реагируем на плохие, для ребенка оценка станет основной частью школьной жизни.

Памятка для родителей

«Как относиться к отметкам ребенка»

- Учите ребенка критически оценивать себя и свои поступки (посмотреть на себя со стороны), а не только критиковать своих одноклассников и учителя. Помогайте и ободряйте.
- Не ругайте своего ребенка за плохую отметку. Ему очень хочется быть в Ваших глазах хорошим. Если быть хорошим не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться.
- Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда невысок. Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания и умения, которые он сможет приобрести в результате упорного ежедневного труда.
- Не заставляйте своего ребенка вымаливать себе оценку в конце четверти ради Вашего душевного спокойствия. Не учите ребенка ловчить, унижаться и приспособливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.
- Никогда не выражайте вслух сомнения по поводу объективности выставленной оценки. Есть сомнения – идите в школу и попытайтесь разобраться в ситуации. Не обвиняйте беспричинно других взрослых и детей в проблемах собственного ребенка.
- Поддерживайте собственного ребенка в его победах, устраивайте праздники по случаю получения хорошей отметки. Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребенку хотелось вам подражать
- Давайте ребёнку возможность «блеснуть» своими достижениями, пусть даже самыми малыми.
- Избегайте в своей речи фраз: «Ты как всегда всё перепутал! Вечно у тебя всё не получается!» Такими словами вы убеждаете ребёнка, что все его попытки что-то сделать всегда были неудачными.
- Избегайте разговоров на тему, что все в вашей семье были отличниками, и единственная приемлемая отметка – это пятёрка.
- «Двойка» – достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков.
- Показывайте ребёнку, что вы рады даже «небольшим», с вашей точки зрения, его успехам.
- Хвалите – исполнителя, критикуйте – исполнение. Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым.
- Оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами. Не надо сравнивать достижения ребенка с государственными нормами оценивания или с успехами соседского Саши. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальный успех, победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.
- Не скупитесь на похвалу. Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделите из потока неудач крошечный островок, соломинку успеха, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение.
- Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель - первый союзник и друг вашей семьи.
- Обязательно посещайте все занятия и собрания для родителей.
- Ежедневно интересуйтесь учебными успехами ребенка, спрашивая, что он узнал нового, чему научился, а не только, что получил.
- Регулярно контролируйте выполнение ребенком домашнего задания, помогайте иногда, если ребенок испытывает затруднение, но не делайте работу за него.

- Помните, что мы ребёнка любим безусловно, а не за отметки, которые он принес (нас дома ведь ждут не только в день зарплаты...)

У оптимистичных родителей - оптимистичные дети, а оптимизм - защита от тревожности!

Рекомендации родителям по развитию самоконтроля у детей

1. *Общение с ребенком.* Постарайтесь заранее договориться с ребенком, когда вы проведете время вместе. Или же подключайте, в игровой форме, ребенка к Вашим делам. Если ребенок в данный момент не хочет такого общения – не настаивайте.

В общение с ребенком должен входить тактильный контакт. (Это объятия, если инициатор их ребенок и прикосновения к рукам, если ребенок не любит обниматься).

2. *Ответственность.* Формировать у ребенка ответственность следует, начиная с незначительных обязанностей. *«Теперь за это отвечаешь ты. Ты главный в этом вопросе. Никто другой тебе не будет мешать. Ты сам для себя решаешь, как ты это будешь выполнять и когда».* Затем, можно дать другую обязанность – более сложную. При этом не забывайте хвалить ребенка за успешное выполнение поручения. Пусть ребенок самостоятельно принимает мелкие решения. Чаще советуйтесь с ним.
3. *Включение ребенка в семейные дела.* Давайте возможность ребенку на равных участвовать в обсуждении семейных вопросов. Даже если ребенок, на ваш взгляд, говорит ерунду – выслушайте его и отметьте значимость для Вас его мнения.
4. *Школа.* Обязательно интересуйтесь, как дела в школе: «что было хорошего?» «что было плохого?». Так ребенок научится выделять хорошие моменты школьной жизни и не будет копить в себе негативные переживания. Все, что рассказывает ребенок о школе – важно. Бывает, родители не слушают всего, что говорит ребенок и пропускают важные вещи. Ребенок обижается. И желание ребенка делиться новостями снижается.

Если ребенок просит помощь в выполнении уроков – не отказывайте. Даже если задание легкое, не ругайте ребенка, что он просит помощи. Этим он хочет помочь самому себе, когда ему лень. Разговаривайте во время выполнения заданий, шутите. В такой атмосфере, хоть выполнение заданий и затянется по времени, у ребенка будет формироваться положительный настрой на уроки.

Не делайте за ребенка задания. Делайте их вместе. В большинстве случаев, Ваше участие должно быть направлено только на поддержание хорошего настроения у ребенка и настрой на выполнение заданий.

Ребенок может придумать себе расписание дня, в котором прописано, когда у него время для уроков, а когда для отдыха. Для начала, время на уроки лучше брать побольше. Постепенно время следует сокращать.

Если при выполнении уроков ребенок часто отвлекается, то можно иногда делать 5-ти минутные перерывы между заданиями. Задача родителей четко следить за выполнением временного режима, т.к. у ребенка это будет вызывать трудности.

5. *Конфликты. С учителями, с учениками:* Выслушайте версию ребенка. Его видение ситуации. Так Вы поймете, чувствует ли ребенок свою вину за произошедшее и хочет ли все исправить. Не столько важно выяснить кто виноват, сколько, как ребенок думает это исправлять. Школьное время – время, когда есть возможность учиться, как вести себя в различных ситуациях. Мотивируйте ребенка пробовать решать мелкие конфликты самостоятельно. Советуйте, но не навязывайте, как поступить. *С родителями:* дайте ребенку понять, что Вы очень расстроены его поведением. Спросите ребенка, как он думает исправить произошедшее. Или, если вина ребенка в этом лишь отчасти, спросите что теперь делать вам двоим, чтобы помириться.

6. *Семейные правила.* Для взаимодействия в семье между взрослыми, между взрослыми и детьми нужны правила. Такие правила определяют, кто что должен делать и что будет, если он этого не выполнит. Если взрослый что-то обещает при ребенке очень важно это выполнить. Ребенок будет перенимать такое поведение. Семейные правила могут быть устными, а могут быть приняты всей семьей и красиво записаны на листе бумаги с подписью всех членов семьи.

Уважаемые родители,

просьба ответить на следующие вопросы:

Анкета для родителей № 1.

1. Я знаю, что школьная отметка – это...
2. Я говорю своему ребёнку, что школьная отметка – это...
3. Когда мой ребёнок идёт в школу, то я прошу его...
4. Когда мой ребёнок идёт в школу, то я требую от него...
5. Когда мой ребёнок идёт, в школу я желаю ему...
6. Когда мой ребёнок получает хорошую отметку, то я...
7. Когда мой ребёнок получает плохую отметку, то я...

Анкета для родителей № 2.

Отметьте, пожалуйста, фразы, которые вы чаще всего используете со своим ребёнком, анализируя его учение.

- Что ты сегодня получил?
- Ничего, не расстраивайся, у нас есть ещё время всё исправить.
- Я так и знала. И в кого ты такой уродился?
- Марш в свою комнату, и не показывайся мне на глаза!
- Ты ведь умница! И в следующий раз учительница в этом убедиться.
- Сколько можно тебе это объяснять?
- Тебе нужна моя помощь или ты попробуешь всё сделать самостоятельно?
- Кто –нибудь получил отметку лучше, чем ты?
- Садись и учи ещё раз, а я потом проверю!
- Давай попробуем разобраться в том материале, который для тебя так труден.
- Знаешь, когда я была маленькой, мне тоже этот материал давался с трудом.
- Давай ещё раз заглянем в учебник. Я думаю, это нам поможет.
- Вот так и будешь на «двойках» и «тройках» ехать.
- Вот придёт отец! Он тебе покажет за двойку!
- Посмотри, как я учился! А ты?

Тема 2. Психологические и физиологические особенности третьеклассников

К началу третьего класса у ребенка уже сформирован отчетливый образ хорошего ученика, он ясно представляет себе, что надо делать, чтобы соответствовать этому образу, однако в результате в какой-то степени утрачивается детская непосредственность, индивидуальные особенности ребенка несколько стираются, снижаются творческие возможности. Все это ослабляет его контакт с той важной составляющей личности, которую психологи называют внутренним ребенком.

Взрослые в этот период обычно удовлетворенно отмечают стабильную способность детей выполнять стандартные задания, умение действовать по образцу. Но, как правило, они не замечают, что эти качества утверждаются в ребенке за счет обеднения фантазии, снижения изобретательности, оригинальности восприятия. Родители, педагоги и психологи констатируют уровень развития мышления, памяти, внимания детей, упуская из виду упадок

воображения, снижение креативных способностей. Однако это — явление временное и обратимое, если вовремя начать работу по актуализации творческих способностей детей.

Другая важная особенность этого возраста качественные изменения во взаимоотношениях детей со значимыми взрослыми — учителем и родителями. К этому времени учитель в сознании детей во многом утрачивает свой идеальный образ. Дети начинают смотреть на него более реалистично, однако при этом «идеал» может полностью разрушиться, уступив место пренебрежительному отношению, своеобразному «нигилизму». Внутреннее отдаление от авторитета учителя может вызвать в душе ребенка страх перед ним либо злость и обиду.

Сходный процесс идет и в отношении родителей. Дети должны научиться воспринимать их как живых людей со всеми достоинствами и недостатками, не переставая любить. Ребенок привыкает к тому, что самые близкие люди имеют право иногда уставать или сердиться, могут порой допустить несправедливость, нечаянно обидеть, быть невнимательными. Но при этом они любят ребенка не меньше, чем в благоприятные моменты. Ведь они, как правило, способны вовремя простить ребенка и сами попросить прощения. Дети тоже понемногу учатся налаживать отношения, делать шаги навстречу близким людям при трудностях в общении, дорожить ценностью установившихся привязанностей.

Важной остается и тема взаимоотношений со сверстниками, дружбы и сотрудничества в классе. Отношения с друзьями становятся в этот период более значимыми, нежели впервые два школьных года, меньше зависят от оценок учителя и школьных успехов. Формула «кого любит учитель, того и я люблю» утрачивает свою актуальность. Самооценка ребенка теперь в большей степени строится на отношениях с друзьями: «Я хороший, если у меня есть друзья, если меня уважают в классе».

К окончанию третьего учебного года дети способны брать на себя роль ведущего в знакомых играх и упражнениях, быть внимательными к остальным участникам, уметь договариваться с ними об условиях игры, давать внятные инструкции, контролировать ход выполнения заданий.

Третий класс является переломным в жизни младшего школьника. Многие учителя отмечают, что именно с третьего года обучения дети начинают действительно осознанно относиться к учению, проявлять активный интерес к познанию.

Это во многом связано с теми значительными изменениями, которые происходят в общем интеллектуальном развитии детей в данный период. Психологические исследования показывают, что между вторым и третьим классами происходит скачок в умственном развитии учащихся. Именно на этом этапе обучения происходит активное усвоение и формирование мыслительных операций, более интенсивно развивается вербальное мышление, т.е. мышление, оперирующее понятиями.

Новые возможности мышления становятся основанием для дальнейшего развития других познавательных процессов: восприятия, внимания, памяти. Известный детский психолог Д.Б. Эльконин так писал об особенностях развития младших школьников: «Память в этом возрасте становится мыслящей, а восприятие-думающим».

Активно развивается и способность ребенка произвольно управлять своими психическими процессами, он учится владеть вниманием, памятью, мышлением. Эти изменения в интеллектуальном развитии третьеклассников должны быть активно использованы в развивающей работе с детьми. В беседе с родителями психологу важно подчеркнуть, что именно они могут оказать существенную помощь в проведении такой работы, направленной на реализацию значительных потенциальных возможностей детей этого возраста.

РАЗВИТИЕ ВНИМАНИЯ

Хорошо развитые свойства внимания и его организованность являются факторами, непосредственно определяющими успешность обучения в младшем школьном возрасте. Как правило, хорошо успевающие учащиеся имеют лучшие показатели развития внимания.

Специальные исследования показывают, что различные свойства внимания вносят неодинаковый «вклад» в успешность обучения по разным школьным предметам. Так, при овладении математикой ведущая роль принадлежит объему внимания, успешность усвоения русского языка связана с распределением внимания, а обучение чтению - с устойчивостью внимания. Таким образом, развивая различные свойства внимания, можно повысить успеваемость школьников по разным учебным предметам.

Сложность, однако, состоит в том, что разные свойства внимания поддаются развитию в неодинаковой степени. Наименее подвержен влиянию объем внимания (но даже он резко - в 2,1 раза - увеличивается на протяжении младшего школьного возраста). В то же время такие свойства внимания, как распределение, переключение и устойчивость, можно и нужно у ребенка тренировать. Психолог может предложить родителям комплекс игр, заданий и упражнений, направленных на развитие внимания: разнообразные варианты коррективных заданий, «перепутанные линии», поиск скрытых фигур и многое другое.

РАЗВИТИЕ ПАМЯТИ

Наиболее распространенный прием запоминания у младших школьников - многократное повторение, обеспечивающее механическое заучивание. Однако при возрастающем объеме учебного материала он перестает себя оправдывать. Поэтому уже в начальной школе дети начинают испытывать потребность в качественно иных способах работы.

Совершенствование памяти у младших школьников связано в первую очередь с приобретением и усвоением таких способов и стратегий запоминания, в основе которых лежит организация запоминаемого материала. Приемы смыслового запоминания, логическая память требуют специальных усилий по своему формированию.

Основой логической памяти является использование мыслительных процессов в качестве опоры, средства запоминания. Такая память основана на понимании. В этой связи уместно вспомнить высказывание Л.Н. Толстого: «Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилием мысли, а не одной памятью». В качестве мыслительных приемов запоминания могут быть использованы: выделение смысловых опор, классификация, составление плана и др. Целесообразно продемонстрировать детям и различные мнемотехнические приемы, а также раскрыть возможности письменной речи как средства запоминания.

Для того чтобы помочь заинтересованным родителям правильно организовать развивающую работу с детьми, психолог может не только рекомендовать необходимую литературу, но и провести обучающие занятия для самих родителей.

РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ

Для того чтобы умственное действие могло быть использовано в качестве опоры для запоминания, само это действие должно быть первоначально сформировано. Например, прежде чем использовать прием классификации для запоминания какого-либо материала, необходимо овладеть классификацией как самостоятельным умственным действием. Поэтому особенно важная роль в работе с детьми принадлежит развитию их мыслительных способностей. Основное внимание необходимо уделить обучению элементам логического мышления: выделению различных признаков предметов, сравнению, нахождению общего и различного, классификации, умению давать простейшие определения. Направляя усилия на развитие мышления детей, родители должны учитывать их индивидуальные особенности (склад ума, познавательный стиль, темп мыслительной деятельности, обучаемость и пр.). При этом не следует забывать и о качественном своеобразии мышления ребенка в младшем школьном возрасте. Несмотря на интенсивное развитие вербального, понятийного мышления, большинство детей примерно до 10 лет относится не к мыслительному типу, а к художественному. Поэтому целенаправленное развитие понятийного мышления следует сочетать с не менее целенаправленным совершенствованием образного мышления и уделять внимание развитию детского воображения.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ ЧИТАТЕЛЕМ

***Люди перестают мыслить,
когда они перестают читать.***

Д. Дидро

К третьему классу у разных детей складывается неодинаковое отношение к чтению как самостоятельному интеллектуальному занятию. Как правило, в каждом классе есть две группы детей, демонстрирующих полярное отношение к чтению. Одни читают охотно и много, не расстаются с книгой. Другие, напротив, не любят читать, делают это лишь по принуждению. Именно вторая группа учащихся чаще всего вызывает особое беспокойство учителей и родителей.

Дети, которые не любят читать, нередко плохо владеют техникой чтения. Именно отсутствие хорошо отработанного навыка чтения может служить препятствием для свободного общения ребенка с книгой. В этом случае следует уделить особое внимание отработке технической стороны чтения. Чтение, как и любой другой навык, требует специальных усилий и времени для закрепления умения и его совершенствования. Времени, отведенного для этого на уроках чтения, очевидно недостаточно. Для закрепления навыка чтения ребенок нуждается в систематических, ежедневных домашних упражнениях. Формирование навыка чтения тесно связано с общим речевым развитием ребенка, поэтому, в случае явных затруднений, следует обратиться за необходимыми рекомендациями к логопеду. Специалисты, занимающиеся проблемами детского чтения, утверждают: для улучшения навыков чтения особое значение имеет эмоциональное состояние ребенка. Родителям необходимо помнить, что ребенок, любимый ими независимо от своих недостатков, получающий эмоциональную поддержку взрослых, а значит, уверенный в себе, легче обучается чему бы то ни было, в том числе и чтению. Между тем многие третьеклассники владеют техникой чтения достаточно хорошо, однако не являются активными и самостоятельными читателями. Родители нередко сетуют на то, что ребенок не проявляет большого интереса к книгам, зато

много времени проводит у телевизора или компьютера. Потребность в чтении не возникает сама собой и не складывается в результате принудительного общения с книгой. Насилие здесь недопустимо. Любовь к чтению закладывается годами, и первостепенное значение при этом имеет отношение к чтению самих родителей. Любят ли в семье читать? Есть ли в доме своя библиотека? Часто ли ребенок видит родителей с книгой? Делятся ли они с детьми своими впечатлениями о прочитанном? Следят ли родители за книжными новинками, в том числе и в области детской литературы? Как правило, читать любят дети читающих родителей.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

Если родители всерьез обеспокоены недостаточно заинтересованным отношением ребенка к чтению, им могут пригодиться следующие советы.

Вот некоторые из них:

- * Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.
- * Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
- * Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
- * Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).
- * На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
- * Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).
- * В доме должна быть детская библиотечка.
- * Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).
- * Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.
- * По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор.
- * Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
- * Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
- * Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.
- * Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.
- * Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети читают все что угодно!
- * Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.

Тема 3. Здоровая семья - здоровый ребенок

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка – один из важнейших кирпичиков в фундаменте будущей личности. Несомненно, что формирование здорового образа жизни должно начинаться с раннего детства. Для достижения данной цели выдвигается ряд следующих задач:

- формировать навыки здорового образа жизни;
- развивать у детей мотивацию здорового образа жизни, потребность в освоении способов сохранения и улучшения своего здоровья;
- расширять знания и кругозор детей о ЗОЖ, о значении его в жизни человека;
- воспитывать у ребёнка желание заботы о своём организме, желание быть всегда здоровым;
- формировать практические навыки ухода за телом.

Только с самого раннего возраста можно привить детям знания, навыки и привычки в области охраны здоровья, которые впоследствии превратятся в важнейший компонент общей культуры человека и окажут влияние на формирование здорового образа жизни всего общества.

Обучение здоровому образу жизни – целенаправленный, систематический и организованный процесс. Именно такая организация обучения способствует формированию представлений о здоровьесбережении и научит детей отличать здоровый образ жизни от нездорового, поможет в дальнейшем беречь свое здоровье и здоровье окружающих.

В понятие «здоровый образ жизни» входят преодоление факторов риска здоровью и создание благоприятной обстановки, условий для укрепления здоровья, т.е. развитие тех индивидуальных и общественных факторов, которые участвуют в формировании здоровья. Важным рычагом в этом процессе служит медицинская активность. Следовательно, существуют два направления формирования здорового образа жизни:

- создание, развитие, усиление, активизация позитивных для здоровья условий, факторов, обстоятельств, по существу, формирование потенциала общественного здоровья;
- преодоление, уменьшение факторов риска.

Спорт в жизни ребёнка

Полноценное физическое развитие ребенка играет ведущую роль в его жизни. Занимаясь тем или иным видом спорта, ребенок получает огромное количество знаний и навыков, которые смогут ему помочь не только в спорте, но и в школе, семье и пр. При занятиях спортом развиваются такие навыки, как концентрация внимания и дисциплина. Регулярные спортивные занятия играют основную роль в жизни маленьких спортсменов, ведь в первую очередь — это здоровье.

Каждый ребенок будучи еще совсем маленьким имеет огромные запасы неиссякаемой энергии, демонстрируя ее в регулярной активной деятельности. Это является обыкновенной биологической потребностью каждого малыша. Задача родителей — своевременно направить эту активность в нужное русло, чтобы обеспечить стрессоустойчивость и гармоничное развитие всего организма, ведь все мамы и папы мечтают о том, чтобы его малыш вырос здоровым и по-настоящему счастливым.

Большинство мальчиков уже в возрасте 3-4 лет проявляют интерес к футболу, боксу или каратэ. Девочки же мечтают заниматься гимнастикой или танцами. Если в столь раннем возрасте дети стремятся к занятиям спортом, то необходимо как можно быстрее отдать ребенка в нужную секцию. Но что делать, если малыш не испытывает никакого интереса к спорту? Задача родителей состоит в том, чтобы пробудить этот интерес, следуя определенным правилам.

Начните дарить ребенку различные спортивные «штучки»: мячики, гантели, самокат, велосипед, скакалку, лыжи, ролики и так далее.

Советы родителям

1. Покажите пример

Родитель является самым первым и авторитетным тренером для своего ребёнка. Поэтому начинайте заниматься совместно игрой в бадминтон, волейбол, футбол, ездой на велосипеде и так далее. Мамы с дочками могут регулярно танцевать вместе и выполнять различные упражнения.

2. Не тяните

Если ребенок ещё не выбрал, каким видом спорта он хотел бы заниматься, то отдайте его в любую секцию. Если не понравится — будете продолжать поиски пока не найдется что-то по душе.

Перед тем, как отдать ребенка в спортивную секцию, подготовьте его к новому этапу в жизни, сами заранее познакомьтесь с тренером и осмотрите помещение, в котором будут проводиться занятия. Расскажите о том, что в спортивной группе много детей, с которыми ему будет весело заниматься. Скажите о значимости тренера — его надо слушаться. Ну и самое главное — мотивация. Можете привести в пример какого-нибудь героя — отменного футболиста, каратиста, баскетболиста и так далее. Ребенок должен точно понимать, зачем ему это нужно.

Преимущества занятий спортом:

- Занятия спортом активно развивают в ребенке такие ценные качества, как уверенность в себе, независимость, умение находить общий язык и спланировать коллектив. А также спорт повышает самооценку и развивает волю.
- Ученые доказали, что у детей, занимающихся спортом уровень успеваемости в школе на порядок выше, чем у тех детей, кто спортом не увлекается.
- У спортивных детей почти нет времени на бесполезные занятия.
- Регулярные занятия спортом обеспечивают ребенку здоровый сон. Благодаря ему в организме вырабатываются гормоны — эндорфины, освобождающие организм ребенка от различных переживаний и мелких стрессов.
- Занятия спортом — правильный путь к крепкому здоровью. Дети, занимающиеся спортом болеют намного меньше, так как в их организме повышен уровень иммунитета. Во время выполнения упражнений организм ребенка потребляет большое количество кислорода, насыщая им все клетки. Это улучшает работу кровеносных сосудов и в общем работу кровеносной системы. Спорт благотворно влияет на мышцы, суставы, легкие, а также улучшает мозговую деятельность.
- Если ребенок занимается спортом, то его организм намного быстрее восстанавливается после различных травм, операций или тяжелых заболеваний. Отдавая предпочтение той или иной секции, обязательно учитывайте состояние здоровья ребенка и его мнение. Целесообразным будет, до начала занятий, проконсультироваться с педиатром, а также со специалистом в этом виде спорта, относительно нагрузок на детский организм. Такая консультация поможет родителям принять верное решение, а также, в дальнейшем, не навредить здоровью ребенка.

Занимаясь спортом, ребенок научится самовыражаться, и реализовываться, чувствовать свое тело, приобретет быстроту реакции, станет более выносливым и целеустремленным.

Тема 4. «Эффективное общение в семье – залог успеха школьника»

Наша цель состоит не в том, чтобы научить их общаться спокойно и уважительно. Согласитесь, если на смену капризам придет отчуждение между родителями и ребенком, то ситуация в семье станет еще более напряженной. Наша задача — заменить непослушание открытым и уважительным диалогом, который будет полезен как взрослым, так и детям. Именно родители должны показать детям пример спокойного и уважительного общения. Чтобы полностью избавиться от нытья и капризов, вы должны предложить детям новый способ общения. Но

помните, что ребенок берет пример с родителей, поэтому вы тоже должны работать над собой. Относитесь ко всем членам семьи как к друзьям или коллегам — спокойно и уважительно. Помните, что отношения между родителями оказывают огромное влияние на формирование личности ребенка. К сожалению, очень немногим посчастливилось вырасти в семье, где родители и дети уважали и любили друг друга. Родные люди нередко причиняют друг другу боль. Некоторые могут позволить себе в словах и поступках со своим мужем (женой) или ребенком такое, чего никогда не позволили бы в отношениях с малознакомым человеком. Как же изменить отношения в семье? Начните с простого — задумайтесь, как вы разговариваете с другими членами семьи.

Существует три способа взаимодействия с окружающими, которые соответствуют принципам воспитания:

- агрессивный (автократичный);
- пассивный (всепозволяющий);
- эффективный (демократичный).

Многие считают, что добиться своего можно только посредством агрессии. Они кричат, требуют, запугивают, приказывают и оскорбляют. Есть люди, которые постоянно ведут себя подобным образом, и те, кто прибегает к таким методам только в крайних случаях. Каждый хотя бы раз срывался в ответ на капризы или нытье детей. Если проанализировать подобные случаи, вы заметите, что ничего хорошего этим не добились: ребенок либо отвечал тем же, либо замыкался и мстил при первой же возможности.

Второй неэффективный принцип взаимодействия с окружающими — вседозволенность. Те, кто его придерживается, не могут настоять на своем, взять инициативу в свои руки и всегда находят этому оправдание. Иными словами, такие люди позволяют вить из себя веревки. Их не уважают ни муж (жена), ни дети. Пассивные родители часто прибегают к агрессии, когда ребенок выводит их из себя. Эффективный (демократичный) стиль общения основан на самоуважении. Вы сами устанавливаете границы дозволенного и определяете, как окружающие должны к вам относиться. При этом вы также с уважением относитесь к окружающим.

Эффективному общению нужно учиться. Мы предлагаем две основные формулы эффективного общения. Первая: вы просто сообщаете, что сделаете (или чего не будете делать) в случае непослушания. Эта формула широко используется при предупреждении последствий плохого поведения. При этом нужно быть кратким, уверенным, говорить уважительным тоном и сохранять спокойствие. Вторая формула эффективного общения пригодится тогда, когда вам нужно серьезно поговорить с ребенком (или с любым другим человеком). Формулы эффективного общения помогут вам значительно улучшить отношения между членами семьи. Но подготовьтесь к тому, что изменить поведение будет не так-то легко. Прежде всего помните, что перед вами стоит сразу две задачи:

- С помощью принципов последствий прекратить нытье.
- Сделать так, чтобы на смену нытью пришел открытый и уважительный диалог.

И родители, и дети должны научиться разговаривать друг с другом спокойно, с любовью и заботой, даже на самые проблемные темы. Используя формулы эффективного общения, вы прямо и в уважительном тоне выражаете собеседнику свои чувства, мысли и жизненные установки. На первый взгляд все очень просто, но на самом деле будьте готовы приложить немалые усилия, чтобы воплотить в жизнь принципы эффективного общения. Формулы эффективного общения — это не только ценный воспитательный прием. Применяя их, вы научите детей быть честными и открытыми, выражать свои чувства и желания

Все дети проходят период, когда им нужно проверять границы дозволенного и испытывать терпение родителей. Даже если ваш ребенок не закатывает истерику, вы можете предотвратить плохое поведение, показав, что вы его не потерпите. Родителям стоит заранее обсудить с детьми некоторые вопросы и объяснить им, почему нельзя обижать других малышей, оскорблять их, сквернословить, обманывать. Подросткам следует объяснить, почему вы против плохих компаний, что будет, если они придут домой позже назначенного срока или отправятся туда, куда ходить запрещено, почему нельзя курить и употреблять спиртное. Такие вопросы нужно обсуждать с детьми заранее и объяснять, какого поведения вы от них ожидаете и какие последствия будут результатом непослушания. Это особенно важно, если в семье есть подростки, поэтому родителям нужно научиться владеть формулами эффективного общения. Также не забывайте, что формулы эффективного общения — это только один из способов донести свою мысль до сознания ребенка. Родители должны сохранять спокойствие, твердость и уважительный тон независимо от характера проступка и серьезности проблемы. Начинать можно с самого раннего возраста, но формулы эффективного общения помогут наладить взаимопонимание даже со взрослыми детьми. Когда вы начинаете применять принцип последствий с подростками, будьте готовы к громким протестам, поэтому тщательно подбирайте выражения и будьте немногословны. Старайтесь говорить как можно меньше и только по теме, не повышая голос, не выражая недовольства и не высмеивая ребенка.

Вас, конечно же, терзают совершенно естественные сомнения. Это понятно, ведь всем родителям хочется, чтобы их дети хорошо учились. Поэтому в такой ситуации вы разрываетесь между желанием научить ребенка отвечать за свои поступки и стремлением спасти его от последствий проявленной безответственности. Но подумайте, как он научится быть самостоятельным и выполнять обязательства, если будет все время надеяться на волшебную палочку-выручалочку — поддержку мамы и папы? Также помните о том, что в воспитании вы должны быть последовательными. Невозможно одновременно сохранять твердую позицию и уступать там, где дело касается школы. Это никому не принесет пользы. Вам следует сохранять твердость, а ребенок должен научиться думать о последствиях своих поступков. Поверьте, что, столкнувшись с таким ответом несколько раз, ребенок усвоит, что не родители, а он сам несет ответственность за свои поступки. Большинство детей, к удивлению родителей, абсолютно адекватно реагируют на обращение к ним в спокойном и уважительном тоне, без упреков, критики и запугиваний. Нужно просто сказать, что было не так, и попросить в будущем вести себя иначе. При этом родители выражают уверенность, что в следующий раз ребенок будет вести себя лучше, а это очень важно. Детям нужно дать почувствовать, что родители ждут от них хороших, разумных поступков. Если ребенок не воспринимает ваше обращение, начинает пререкаться или переходит к обвинениям, займите нейтральную позицию и выйдите из комнаты. Вы должны сохранять спокойствие и твердость, не нужно закатывать глаза, тяжело вздыхать, сердиться или запугивать ребенка. Показывая свое раздражение и злость, вы опускаетесь до уровня капризного ребенка. Если вы платите ему той же монетой, то позволяете капризам перерасти в настоящую истерику, когда разумные доводы бесполезны и бессильны. Вы, как родители, в первую очередь должны научиться контролировать свои эмоции. Это единственный способ научить своих детей общаться без нытья, оскорблений, криков и запугиваний. Только так можно побороть их плохое поведение.

Помните: дети берут пример с родителей. Не поддаваясь манипулированию и не вступая в ссоры, вы учите ребенка уважать себя и других. Важно осознать, что дети не могут стать вежливыми и послушными сами по себе. Но если они будут

видеть перед собой положительный пример, то рано или поздно начнут ему следовать. Оставайтесь верными идеям, и будьте готовы следовать им, даже не получая немедленных результатов. Учиться уважительному общению нужно всем, потому что именно оно помогает укрепить отношения в семье. Многие уверены, что формулы эффективного общения действуют только на детей постарше, которые понимают, что им говорят, но не забывайте, что выражение лица и жесты — это действенные средства невербальной коммуникации. Даже самый маленький ребенок по вашему поведению способен понять, что поступил плохо. Дети реагируют на тон вашего голоса, хотя и не понимают значения всех слов, которые вы произносите. Начиная с самого юного возраста вы готовите почву для взаимопонимания в будущем, когда дети подрастут и станут понимать смысл каждого вашего слова. Ошибочно полагая, что до определенного возраста ребенок ничего не понимает, и откладывая его воспитание, вы сами себе оказываете медвежью услугу. Ребенок привыкает, что ему все позволено, поэтому впоследствии вам будет очень сложно заставить его изменить свое поведение. Воспитание начинается не с пяти лет и даже не с трех, а с того возраста, когда ребенок способен проследить связь своих действий с последствиями, которые они вызывают. Формулы эффективного общения действуют даже на самых маленьких детей, помогая заложить основу для дальнейшего взаимопонимания и взаимоуважения. Мы раздражаемся и скрипим зубами, когда наши попытки во всем контролировать детей не помогают найти с ними общий язык. Мы забываем, что, будучи родителями, можем и должны работать над собой, учиться, осваивать новые методы воспитания, такие как формулы эффективного общения. Только таким образом мы сможем научить детей уважать себя и окружающих, стать полноценными членами семьи и общества. Формулам эффективного общения нужно учиться. Непонимание и конфликты между родителями и детьми — это результат неправильно выбранного стиля поведения. Помните, что отношения в семье являются для ребенка эталоном. Отношение детей к сверстникам и взрослым в садике или школе — это отражение семейных отношений. Они обращаются с друзьями и воспитателями так, как привыкли обращаться с членами своей семьи. Поэтому, создавая в семье атмосферу взаимопонимания и взаимопомощи, вы облегчаете жизнь себе и ребенку как внутри семьи, так и за ее пределами. Поверьте, дети не любят ссориться с мамой и папой, просто они не знают, как по-другому привлечь внимание и выразить себя. Мудрые родители должны показать ребенку позитивные способы приносить пользу семье и быть полноправным ее членом. Эти важные навыки помогут им в дальнейшей жизни. Родители должны помнить, что они являются для своих детей примером. Формулы эффективного общения помогут вам скорректировать поведение ребенка и направить его в позитивное русло. Дети хотят быть похожими на своих родителей, даже если не признают или отрицают это. Слова и поведение взрослых являются для детей своеобразной точкой отсчета. Мама и папа — это первые взрослые люди, с которыми начинают общаться дети. Они идеализируют родителей, стараются подражать им. Поэтому наши слова и поступки в ответ на происходящее оказывают на детей гораздо большее влияние, чем мы думаем. Своим поведением мы с самого раннего возраста показываем детям, как нужно вести себя в этом мире. К сожалению, многие родители не осознают, какая это большая ответственность. Образцы для подражания есть у каждого, а первым и самым главным становятся именно мама и папа. Не забывайте, что для воспитания важны даже слова, которые члены семьи употребляют в общении друг с другом. Грубость, брань и окрики не менее опасны для детей, чем телесные наказания.

Не говорите

- «Ты невоспитанный и неблагодарный!»
- «Как я мог(ла) воспитать такого ребенка!»
- «Ты меня уже достал своим нытьем!»
- «Ну почему ты не можешь вести себя прилично, как брат?»
- «Делай что хочешь, ты все равно меня никогда не слушаешь».
- «Замолчи сейчас же, иначе будешь сидеть дома!»
- «Если бы ты хоть немного думал о своей семье, ты бы так не поступал».
- «Эгоист! Думаешь только о себе!»

Согласитесь, когда нас отчитывают, мы воспринимаем не сами слова, а тон, которым они произнесены. Мы слушаем, но не слышим собеседника. А потом начинаем злиться и обороняться, грубим и оскорбляем других людей. В результате разгорается серьезная ссора, которую будет не так-то просто прекратить.

Есть только один выход: нужно научиться общаться по-другому, по-новому и научить этому своих детей. Помните: дети — отражение родителей. Поэтому, если вы хотите, чтобы они начали вести себя лучше, сначала изменитесь сами. Важно, чтобы родители не позволяли конфликту разгореться. Научитесь гасить его в самом начале, тогда никто не совершит ошибок и не наговорит грубостей, за которые потом будет стыдно. Более того, и у вас, и у детей появится время успокоиться и подумать над ситуацией. Нужно научиться сдерживать эмоции, чтобы они не мешали вам разобраться в своих чувствах и правильно сформулировать главную мысль.

Родители должны разговаривать с детьми так, чтобы их слышали и понимали. Только так мама и папа могут стать хорошими наставниками, способными даже в самых сложных условиях объяснить детям важные понятия и ценности, научить их ответственности. Формулы эффективного общения помогут вам наладить с детьми открытый и уважительный диалог. Вы будете приятно удивлены, увидев, что спокойный тон и отсутствие эмоционально окрашенных слов пробудили в ребенке желание поговорить с вами по душам. Известно, что хорошим друзьям достаточно открытой, доверительной беседы, чтобы решить любую проблему. В идеале такие же отношения должны быть между родителями и детьми. Откровенно разговаривая с ребенком на самые разные темы, вы тем самым как бы ненавязчиво объясняете ему, что ожидаете от него того же. Любую проблему можно решить без злости, жестокости и оскорблений. Дети воспримут новый подход как возможность открыто поговорить с вами на волнующие их темы. Формулы эффективного общения помогут восстановить доверие между родителями и ребенком, и это станет поворотным моментом в семейных отношениях. Если же на все ваши попытки наладить отношения с детьми вы встречаете непонимание, не теряйте терпения, продолжайте действовать и не заостряйте внимания на детском упрямстве. Таким поведением вы покажете ребенку, что отныне не будете реагировать на его плохое поведение и вступать в пустые споры. Ваша задача — создать в семье доверительные отношения, которые располагают к откровенным беседам. Нужно помочь ребенку понять, что словом можно серьезно обидеть человека. Строить отношения следует с добротой и терпением — ведь злость и раздражение еще никогда ни к чему хорошему не приводили. Чтобы изменить атмосферу в семье, научитесь относиться друг к другу с уважением и заботой. Чем больше родители занимаются вопросами воспитания, тем лучше понимают, что невозможно наладить теплые, доверительные отношения с детьми, если все время пытаться их контролировать, командовать ими, высмеивать их или, наоборот, выполнять каждый каприз. Единственный способ повлиять на ребенка — это установить с ним доверительные отношения, основанные на взаимном уважении. Для этого нужно

прежде всего отказаться от желания во всем контролировать ребенка или «переделать» его. Вместо этого необходимо учиться контролировать собственные реакции на поступки окружающих. Контролируйте себя, а не своих детей — это единственный способ измениться самому и создать в семье открытые, теплые, доброжелательные отношения, когда каждый чувствует себя полноценной личностью, заслуживающей уважения и любви. Формулы эффективного общения помогут изменить отношения в семье как на поверхностном, так и на глубинном уровне. Они учат всех членов семьи демонстрировать свою силу и важность, не унижая при этом других. С их помощью каждый сможет откровенно говорить о том, что для него важно, не чувствуя себя неловко. Своим спокойным и уважительным тоном вы даете детям позитивный посыл: «Я люблю и уважаю тебя. Я хочу, чтобы ты понял мои чувства, потому что ты — очень важный для меня человек». Такие перемены принесут массу положительных моментов, в частности, дети научатся выражать свои чувства и пожелания без нытья и капризов. Они поймут, что есть эффективные и позитивные способы общения, которые помогают достичь желаемого. Позитивное общение не означает, что дети будут всегда получать то, чего они хотят, но оно помогает создать в семье атмосферу взаимопонимания и поддержки. Ребенку очень важно знать, что его всегда внимательно выслушают, с его мнением считаются, его уважают и любят. Для него это гораздо важнее, чем просто получить желаемое, несмотря ни на что. Плюс ко всему навыки позитивного общения, которые ребенок приобрел в семье, помогут ему и за ее пределами.

Помните: уважительное и позитивное общение — основа любых долговременных отношений. Сколько семей можно было бы спасти от распада, если бы супруги умели слушать и уважать друг друга! Учить этому нужно с самого детства, создавая в семье теплые и доверительные отношения. Если ребенка не научить этому в детстве, то он станет озлобленным, трудным подростком, а в дальнейшем — взрослым с различными деструктивными наклонностями. Родители должны верить в свои силы и работать в первую очередь над собой, чтобы отношения в семье улучшились. Твердость и последовательность, установление причинно-следственных связей и формулы эффективного общения помогут добиться взаимопонимания в семье и обсуждать важные вопросы без упреков и напряжения.