

Родительский
университет

Мартынова В. В.
Погодина Е. К.

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ



РЕБЕНОК —

ПОДРОСТОК

старшеклассник

МЛАДШИЙ ШКОЛЬНИК

В. В. Мартынова, Е. К. Погодина

СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ: ребенок — младший школьник

Пособие для педагогических работников
учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

*Рекомендовано
Научно-методическим учреждением
«Национальный институт образования»
Министерства образования
Республики Беларусь*

Минск



Национальный институт образования

2023

УДК 373.3.018.1
ББК 74.90
М29

Серия основана в 2023 году

Р е ц е н з е н т ы:

кафедра содержания и методов воспитания государственного учреждения образования «Академия последипломного образования» (кандидат социологических наук, доцент, заведующий кафедрой *Н. А. Залыгина*);
заместитель директора по воспитательной работе государственного учреждения образования «Гимназия № 40 г. Минска» *С. И. Знак*

Мартынова, В. В.

М29 Семейное воспитание : ребенок — младший школьник : пособие для педагогических работников учреждений общ. сред. образования с белорус. и рус. яз. обучения / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина. — Минск : Национальный институт образования, 2023. — 176 с. — (Родительский университет).
ISBN 978-985-893-280-0.

В пособии представлены материалы для работы с родителями учащихся I—IV классов учреждений общего среднего образования в рамках реализации республиканского проекта «Родительский университет» на I ступени «Мой ребенок — младший школьник».

Пособие является структурным компонентом серии «Родительский университет» и адресовано учителям, воспитателям, педагогам-психологам, педагогам социальным, руководителям учреждений общего среднего образования.

УДК 373.3.018.1
ББК 74.90

ISBN 978-985-893-280-0

© Мартынова В. В., Погодина Е. К., 2023
© Оформление. НМУ «Национальный институт образования», 2023

ПРЕДИСЛОВИЕ

Одним из приоритетных направлений социальной политики Республики Беларусь является укрепление института семьи. Семья — важнейшая среда формирования личности, ведущий институт социализации, уникальный социальный феномен, сочетающий в себе биологические, демографические, экономические, социальные, культурные и психологические функции. Велика ее роль в формировании у ребенка основ мировоззрения, нравственных норм поведения, отношения к людям, их делам и поступкам. Семья глубоко влияет на весь комплекс физической и духовной жизни растущего человека. Ее главное назначение — воспитание детей.

Семейное воспитание — процесс педагогического взаимодействия родителей и других членов семьи с детьми с целью создания необходимых социальных и педагогических условий для гармоничного развития личности ребенка, формирования у него жизненно важных качеств. Одновременно семейное воспитание рассматривается как составная часть социализации человека в современном цивилизованном обществе.

Основные задачи семейного воспитания:

- социализация личности;
- создание условий для гармоничного развития ребенка;
- формирование опыта гуманных, эмоционально-нравственных отношений; любви к своему дому, Отечеству;
- общекультурное и интеллектуальное развитие;

- развитие интересов, склонностей и способностей;
- помощь в учении;
- подготовка к самовоспитанию и саморазвитию;
- трудовое воспитание и помощь в выборе профессии;
- половое воспитание, подготовка к будущей семейной жизни.

Воспитание как целенаправленная деятельность взрослых зависит от ряда обстоятельств: семейных отношений, нравственной и духовной культуры родителей, их опыта социального общения, семейных традиций и т. д. Важное место среди них занимает педагогическая культура родителей.

Удельный вес и значимость педагогической культуры в воспитательном потенциале семьи неуклонно растут. Это обусловлено прежде всего увеличением количества и усложнением задач семейного воспитания и непосредственно воспитательного процесса. Недостаточный уровень педагогической культуры отцов и матерей, отсутствие у них понимания того, насколько сложен процесс развития ребенка, приводят к ошибкам в семейном воспитании. Следовательно, решение этих задач зависит от целенаправленной педагогической подготовки родителей.

Эффективным средством содействия формированию педагогической культуры является создание родительских университетов на базе учреждений общего среднего образования. Их актуальность определяется необходимостью обучения взрослых конструктивному взаимодействию со своими детьми, оказания им квалифицированной психолого-педагогической помощи и поддержки в воспитании и развитии ребенка. Цели проекта «Родительский университет» — повышение уровня педагогической и психологической культуры родителей, формирование ответственного, позитивного родительства.

Основные задачи родительского университета:

- повышение родительской компетентности в вопросах воспитания детей;

- вооружение родителей современными знаниями в области психического, физического, интеллектуального, половозрастного развития ребенка;
- создание условий для успешной социализации детей, подготовки их к будущей семейной жизни, формирование ценностей семейной жизни, родительства, повышение роли семьи в жизни подрастающего поколения;
- создание условий, способствующих развитию взаимопонимания, сотрудничества семьи и школы.

Перед учреждениями общего среднего образования стоит задача активизировать воспитательную деятельность семьи, оказать ей необходимую психолого-педагогическую поддержку. Взаимодействие с родителями учащихся в рамках проекта «Родительский университет» позволит объединить усилия родителей и педагогов по организации конструктивного диалога в поиске ответов на актуальные вопросы семейного воспитания.

Работа родительского университета организуется с учетом закономерностей развития ребенка в разные возрастные периоды по трем ступеням.

I ступень: «Мой ребенок — младший школьник» — для родителей учащихся I—IV классов учреждений общего среднего образования.

II ступень: «Мой ребенок — подросток» — для родителей учащихся V—IX классов учреждений общего среднего образования.

III ступень: «Мой ребенок — старшеклассник» — для родителей учащихся X—XI классов учреждений общего среднего образования.

Пособие для педагогических работников учреждений общего среднего образования «Семейное воспитание: ребенок — младший школьник» поможет решить задачу комплексного методического обеспечения деятельности родительского университета на I ступени.

В пособии рассматриваются возрастные особенности развития младших школьников, особенности адаптации ребенка к школе, создание условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся младшего школьного возраста; раскрывается специфика семейного воспитания, формирования культуры семейного общения; освещаются вопросы организации свободного времени детей данного возраста.

Список литературы содержит литературные источники, которые могут быть полезны педагогам при подготовке к проведению занятий с родителями учащихся.

ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА



Младшим школьным возрастом принято считать возраст ребенка от 6 до 10 лет, что соответствует годам обучения в начальных классах. Это особенный период в жизни ребенка. С поступлением в школу изменяется его социальный статус, появляется новая значимая фигура — учитель, ведущей становится учебная деятельность, а главными психологическими новообразованиями — внутренняя позиция учащегося и умение учиться.

Младший школьный возраст — период интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов (восприятие, внимание, память, воображение, мышление и речь), которые начинают приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Этому способствуют основные виды деятельности, которыми большей частью занят ребенок данного возраста в школе и дома: учение, общение, игра и труд.

Особую трудность для детей в возрасте 6—7 лет, начинающих обучаться в школе, представляет саморегуляция поведения. Ребенок должен сидеть на месте во время урока, не разговаривать, не ходить по классу, не бегать по школе во время перемен. В других ситуациях, наоборот, от него требуется проявление непривычной, довольно сложной, тонкой двигательной активности, как, например, при обучении рисованию и письму. Многим первоклассникам не хватает силы воли для того, чтобы постоянно удерживать себя в определенном состоянии, управлять собой в течение длительного периода времени.

На занятиях учитель задает детям вопросы, заставляет их думать, а дома то же самое от ребенка требуют родители при выполнении домашних заданий. Напряженная умственная работа в начале обучения в школе утомляет детей. Но часто это происходит не по причине усталости от умственной работы, а потому, что дети не способны к физической саморегуляции.

С поступлением в школу изменяется положение ребенка в семье: у него появляются первые серьезные обязанности, связанные с учением и трудом. Взрослые начинают предъявлять повышенные требования к ребенку. Все это вместе взятое образует проблемы, решать которые на начальном этапе обучения в школе ребенку необходимо с помощью взрослых.

Мотивация к учебной деятельности, интерес к ней зависят от уровня сложности учебного материала и, соответственно, усилий, затрачиваемых ребенком на его освоение. Учебный материал, не требующий интеллектуальных затрат для усвоения, не интересен ребенку. Это снижает мотивацию к учебе. Если материал слишком сложен, не соответствует интеллектуальным возможностям ребенка, то желание учиться тоже ослабевает или пропадает вовсе.

Рассмотрим особенности умственного развития детей младшего школьного возраста.

Важную роль в процессе обучения ребенка играет *восприятие*. Это сложный процесс приема и преобразования информации, получаемой при помощи органов чувств, формирующий субъективный целостный образ объекта, воздействующего на анализаторы через совокупность ощущений, инициируемых данным объектом.

Восприятие первоклассника имеет следующие особенности:

- малая дифференцированность, слабость аналитической функции (часто дети путают похожие и близкие, но не тождественные предметы и их свойства, выделяют случайные детали, а существенное и важное при этом не воспринимается);

- связь с действиями, с практической деятельностью ребенка;
- ярко выраженная эмоциональность: в первую очередь воспринимается то, что вызывает непосредственную эмоциональную реакцию.

Для восприятия ребенка младшего школьного возраста характерна также яркость воспринимаемых образов. Лучше воспринимается наглядный материал, хуже — символические и схематические изображения.

Младший школьник без труда оценивает размер предмета, соотносит его с другими предметами в пространстве. При этом в I—II классах дети все еще могут путать такие пространственные характеристики, как «вправо-влево».

Ребенок младшего школьного возраста точно дифференцирует главные и второстепенные признаки предмета, называет его детали и особенности, что говорит о развитии детализированного восприятия. Он обладает развитым зрительным восприятием: умеет сочетать цвета, складывать узоры и картинки из геометрических фигур, способен к формированию эмоционального образа объекта или предмета.

Малый жизненный опыт не позволяет младшим школьникам точно оценивать время и пространство. Исторические даты для них часто являются абстракцией. Детям трудно понять отдаленность событий во времени, в большинстве случаев они значительно недооценивают маленькие временные интервалы и переоценивают большие. На протяжении младшего школьного возраста понятия о пространстве и времени становятся более точными, адекватными, обобщенными и опосредованными интеллектуальными процессами.

По мнению О. О. Гонимой, в указанном возрасте дифференцируется сенсорная организация и выделяется доминирующий информационный канал, характеризующийся преобладанием различных сенсорных доминант в развитии восприятия [8]. Дети с различным типом доминирующего канала восприятия по-разному усваивают новые знания.

Это следует учитывать в процессе обучения. Так, *визуалы* лучше воспринимают новый материал, написанный в книге, на доске, представленный схематически; лучше справляются с письменными заданиями, а не с устными; быстрее овладевают правилами правописания и делают меньше орфографических ошибок. *Аудиалы* с большей охотой говорят и слушают, запоминая произношение слов и интонации; учат стихи и готовят пересказы; предпочитают воспринимать информацию на слух, нежели читать ее самим; лучше пишут изложения. *Кинестетики* усваивают материал, исследуя его посредством активных движений; предпочитают действия (что-то подчеркнуть, обвести, переставить и т. д.); легче запоминают новую информацию, записывая ее за учителем или списывая из источника; с удовольствием разыгрывают сценки по изученному материалу.

При организации учебной деятельности младших школьников необходимо часто чередовать виды деятельности, разумно сочетать умственную и двигательную активность.

Обязательным условием успешной учебной работы учащихся является *внимание* — направленность и концентрированность восприятия на определенном объекте. Внимание может быть произвольным, непроизвольным и полупроизвольным.

В младшем школьном возрасте интенсивно развиваются все свойства внимания, что в первую очередь связано с активизацией умственной деятельности. Развитие произвольности внимания имеет свою специфику.

Характерной особенностью первоклассников является слабость произвольного внимания. В 6—7 лет ребенку еще сложно удерживать внимание на объекте длительное время, однако система школьного обучения тренирует умение длительного сосредоточения на задаче. Учащемуся приходится уделять внимание тем свойствам и качествам объектов, которые не привлекают его в обычной жизни, но для обучения значимы. Дети младшего школьного возраста плохо

справляются с сосредоточением на работе, особенно если она скучна и монотонна [26]. В итоге они могут не выполнить задание вовремя, теряют темп, делают много ошибок из-за невнимательности.

В начале обучения младшие школьники могут интенсивно, без перерывов, учиться в среднем в течение 5—7 минут [37]. Только в III—IV классах внимание у них сохраняется непрерывно уже в течение всего урока. В данном случае требуются контроль за истощаемостью объема произвольного внимания и предоставление детям возможности его переключения на привлекательные своей необычностью или непредсказуемостью стимулы. Деятельность, насыщенная информацией, не может быть длительной в младшем школьном возрасте, а перерывы, предполагающие активный отдых (физическую разминку), должны быть частыми. В этом случае возможно быстрое восстановление нервной деятельности для дальнейшего усвоения информации.

В младшем школьном возрасте существенно увеличивается объем внимания, повышается его устойчивость, развиваются навыки его переключения и распределения. Развитие внимания тесно связано с учебной мотивацией, положительным отношением к учебе.

Обучение в школе также способствует развитию *памяти* ребенка. Память — это психическая функция, один из видов познавательных процессов; способность длительно хранить информацию о событиях внешнего мира и реакциях организма с целью многократного использования ее в сфере сознания для организации последующей деятельности. Основные процессы памяти: запоминание, хранение, воспроизведение, узнавание, забывание.

В младшем школьном возрасте интенсивно формируются приемы запоминания, что связано с активизацией учебной деятельности. У младшего школьника задействованы как произвольный, так и произвольный виды памяти, которые тесно переплетаются между собой. Достаточно быстро

развивается и механическая память. Несколько отстает в своем развитии опосредствованная, логическая память, так как в большинстве случаев ребенок, будучи занят учением, трудом, игрой и общением, вполне обходится механической памятью.

В первые школьные годы у детей преобладает наглядно-образная память. Учащиеся I—II классов еще не умеют выделять опорные точки для запоминания, а процесс запоминания протекает эффективнее, если информация богата яркими событиями и эмоционально окрашена. К 9—10 годам формируется способность запоминать на основе логики. Дети уже владеют навыками заучивания, у них увеличивается объем смыслового запоминания.

Продуктивность памяти младших школьников повышается при постоянной тренировке и во многом зависит от способов запоминания. Если в эти годы не уделять должного внимания становлению опосредствованного, логического запоминания, то на II и III ступенях общего среднего образования можно столкнуться с отрицательными последствиями.

Произвольная память становится опорой учебной деятельности ребенка. Благодаря качественному запоминанию возрастает возможность делать меньше ошибок в учебных заданиях. Развитие памяти учащихся во многом зависит от деятельности учителя, так как он способен мотивировать к запоминанию учебного материала для дальнейшего эффективного усвоения более сложной информации, учит использовать определенные мнемонические приемы. Это прежде всего деление текста на смысловые части (придумывание к ним заголовков, составление плана), прослеживание основных смысловых линий, выделение смысловых, опорных пунктов или слов, мысленное припоминание прочитанной части и воспроизведение вслух и про себя всего материала, а также рациональные приемы заучивания наизусть [16]. В результате учебный материал понимается, связывается со старым и включается в общую систему знаний ребенка.

Доминирующей психической функцией в младшем школьном возрасте становится *мышление*. Благодаря этому, с одной стороны, интенсивно развиваются, перестраиваются мыслительные процессы, с другой — развиваются остальные психические функции.

Мышление — это процесс обобщенного и опосредованного отражения действительности в ее существенных связях и отношениях. В основе мышления лежит произвольное оперирование образами, позволяющее во внутреннем плане решать проблемные ситуации. Мышление связано с действием и речью.

Выделяют наглядно-действенное (решение проблемной ситуации через непосредственные действия с объектами во внешнем плане), наглядно-образное (решение проблемной ситуации через действия с образами действий во внутреннем плане), словесно-логическое (понятийное) мышление (решение проблемной ситуации на абстрактном уровне).

В младшем школьном возрасте завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению. У ребенка появляются логически верные рассуждения, постепенно мышление приобретает абстрактный и обобщенный характер. Развитие логического мышления идет от наглядно-действенного к конкретно-образному и далее — к понятийному. Вначале дети склонны делать обобщения по внешним, как правило, несущественным признакам. Но в процессе обучения учитель фиксирует их внимание на связях, отношениях, на том, что непосредственно не воспринимается, поэтому учащиеся переходят на более высокий уровень обобщений, начинают усваивать научные понятия, не опираясь на наглядный материал.

Современный младший школьник демонстрирует первые признаки словесно-логического мышления во II—III классах. В 7—8 лет он уже умеет анализировать объекты с целью выделения существенных и несущественных признаков, составляет целое из частей (синтез) и достраивает с восполнением

недостающих компонентов. Дети младшего школьного возраста способны осуществлять выбор оснований для сравнения, классификации объектов; устанавливать причинно-следственные связи; выстраивать логическую цепь рассуждений; проводить аналогии, выдвигать гипотезы, ставить проблемные вопросы.

При постановке учебной задачи младший школьник может выбирать наиболее эффективные способы ее решения в зависимости от конкретных условий, оценивать результаты собственной деятельности, вычленять причины ее низкой или высокой результативности, в целом проявлять рефлексивное мышление в начальных формах. Данное умение крайне важно для формирования учебных навыков и усвоения материала, так как позволяет ребенку самостоятельно находить причины сделанных им ошибок, что в будущем поможет их избегать.

В младшем школьном возрасте в связи с активной мыслительной деятельностью у учащихся начинает складываться система научных понятий, знания становятся более дифференцированными [24]. Уточнение понятий происходит за счет обогащения словарного запаса и включения в лексикон терминов и научных понятий. В итоге к 9—10-летнему возрасту словесно-логическое мышление выходит на передний план в развитии когнитивной сферы младшего школьника. Ребенок уже способен осуществлять операции сравнения, без труда устанавливать причинно-следственные связи между явлениями, анализировать. В IV классе учащиеся способны удерживать учебную задачу, понимать цель своей деятельности и задачи, которые нужно решить для ее достижения. Постепенно младший школьник научается рефлексии, становится способен оценивать продукты своей деятельности, видеть перспективы развития.

Одним из важных психических познавательных процессов является *воображение*. Усвоение любого учебного предмета невозможно без активной деятельности воображения;

умения представить, вообразить то, о чем пишется в учебниках и говорит учитель; умения оперировать наглядными образами.

Воображение — это способность сознания создавать образы, представления, идеи путем переработки материала восприятий и представлений, полученных в предшествующем опыте. Воображение имеет ключевое значение в таких психических процессах, как моделирование, планирование, творчество, игра, память.

Младший школьный возраст — период активного развития воображения. Младший школьник продолжает много и с удовольствием рисовать, лепить из пластилина, изготавливать аппликации и поделки. Поначалу в младшем школьном возрасте восприятие эмоционально, ситуативно и целостно, художественные образы, продуцируемые ребенком, в большей части связаны с доминирующими переживаниями [43].

Проблема развития воображения ребенка в указанном возрасте во многом связана с развитием символической функции мышления. Родители младших школьников часто покупают игрушки, уже «готовые к употреблению», таким образом лишая ребенка исследовательского поиска и радости открытия. Большинство же детей предпочитают игрушки, которые дают простор фантазии: их можно доделать, приспособить к использованию в разных играх. В связи с этим важно направлять выбор ребенка в сторону игр и различных материалов, развивающих творческий потенциал, — наборов конструкторов, мозаик из геометрических форм.

Основная тенденция в развитии детского воображения заключается в постепенном переходе к более правильному и целостному отражению действительности, от простого произвольного комбинирования представлений к логически аргументированному комбинированию. Воображение служит опорой для развития любознательности, привития любви к чтению книг и в целом способствует успешности в учебной деятельности.

Комплексное развитие детского интеллекта в младшем школьном возрасте связано с формированием *речи* у детей, активным ее использованием при решении разнообразных задач. Речевой процесс предполагает, с одной стороны, формирование и формулирование мыслей языковыми средствами, а с другой — восприятие и понимание значений и смыслов слов и языковых конструкций. Речь представляет собой психолингвистический и коммуникативный процесс, осуществляемый посредством языка. Развитие мышления непосредственно связано с развитием речи.

Развитие речи в младшем школьном возрасте — это прежде всего развитие устной речи. У младших школьников расширяются круг общения и сфера применения устной речи. В процессе обучения ребенок взаимодействует с учителем, грамотная речь которого служит образцом для развития собственной речи. В первую очередь это касается первоклассников.

Одновременно с устной речью начинает формироваться письменная. Первокласснику, в силу несформированности у него навыков письма, намного проще передавать свои мысли устно. При письме ребенок уделяет больше внимания не содержанию текста, а правильному написанию букв, проверке слов на наличие возможных орфографических ошибок. Ему трудно одновременно думать о выразительности мысли. Лишь технически овладев письмом к III—IV классам, ребенок способен к обдумыванию, построению логических высказываний и выразительности изложения, что находит отражение в написании сочинений.

Развитие письменной речи тесно связано с чтением. Чем больше читает ребенок, тем лучше у него развита письменная речь. Краткие сообщения в Интернете, которые в большинстве случаев сегодня являются образцами письменной речи для детей, очень часто грамматически и стилистически безграмотны. Поэтому важно, чтобы родители приучали ребенка к чтению грамотных текстов, соответствующих

детскому возрасту; читали вместе с ним; просили читать им вслух и комментировать прочитанное.

С развитием письменной речи формируется внутренняя речь. Если в I классе на вопрос учителя ребенок в основном отвечает то, что первым пришло ему в голову (даже при многократной просьбе педагога подумать, прежде чем говорить), то уже в III—IV классах младший школьник способен продумывать свой ответ. Это связано с постепенным развитием произвольности и контроля своего поведения.

В I классе ребенок читает только вслух, при написании слов он также проговаривает их вслух. Во II—III классах дети начинают читать «про себя» и постепенно научаются думать «про себя». Это связано с развитием функции самоконтроля и становления внутреннего плана действий.

К началу младшего школьного возраста ребенок умеет слушать и понимать речь взрослого, оформлять свою мысль в виде несложных грамматических выражений, осознанно и произвольно строить речевое высказывание в устной и письменной формах.

Младший школьный возраст — период интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают приобретать опосредствованный характер, становятся осознанными и произвольными. Кругозор младшего школьника расширяется за счет знакомства с различными учебными предметами. Познавательные интересы ребенка в этом возрасте, как правило, неустойчивы: в I—II классах дети предпочитают больше узнавать о мире животных, растений и только в III—IV классах их начинают интересовать история, общественные явления, развитие человека [37].

В младшем школьном возрасте ребенок активно изучает интересующие его вещи, учится задавать вопросы, с удовольствием участвует в экспериментировании. Для того чтобы развивать познавательное мышление младшего школьника, процесс обучения необходимо сделать интенсивным,

увлекательным, эмоционально насыщенным. Поддержка инициативы ребенка в изучении того или иного объекта окружающей действительности, активизация эмоций интереса и радости самостоятельного открытия выступают ориентирами исследовательской активности младшего школьника.

Самостоятельная познавательная деятельность — психологический фундамент учебной деятельности учащихся, задающий интерес к изучаемому материалу. Познавательная самостоятельность как характеристика деятельности младшего школьника в конкретной учебной ситуации представляет собой постоянно проявляемую им способность достигать цели деятельности без посторонней помощи. Необходимым условием познавательной самостоятельности является активность, выступающая как средство реализации потенциала учащегося в достижении цели учения.

Развитие саморегуляции имеет ключевое значение для формирования личности ребенка, начинающего обучение в школе. Оптимально развитая регуляторная сфера помогает организовать эффективное выполнение учебных заданий, наладить взаимодействие с одноклассниками и учителями. Это в свою очередь становится залогом успешной школьной адаптации, от которой зависит психологическое здоровье младшего школьника.

Условием развития регуляторной сферы младшего школьника является систематическое, целенаправленное обучение, в ходе которого заметно меняются требования к ребенку со стороны общества в лице учителей и родителей. В процессе включения в учебную деятельность у ребенка формируется произвольность психических функций, возникает рефлексия, развивается самоконтроль, появляется внутренний план действий. Эти качества постепенно распространяются на общение, игру, трудовую деятельность. Все перечисленные изменения в психике происходят на фоне эмоциональных переживаний ребенка, которые во многом связаны с его успешностью в учебной деятельности и отношениями в коллективе.

Динамика регуляторной сферы младшего школьника во многом определяется тем, что по мере взросления повышается роль отношения ребенка к окружающему миру, себе, другим людям, учебе. На протяжении младшего школьного возраста это отношение меняется. Если в начале обучения поведение ребенка регулировалось прежде всего требованиями учителя, то к III—IV классам большее значение приобретают «стихийные детские нормы», связанные с товарищескими отношениями. В данный период развития ребенок уже может скрывать переживания, тем самым пытаясь регулировать свое поведение и отношения с окружающими.

Результатом оптимального развития регуляторной сферы младшего школьника являются такие новообразования психики, как учебная рефлексия, внутренний план действия, волевые качества личности, эмпатическое взаимодействие с окружающими, сознательная учебная мотивация, осмысленность переживаний.

Формирование личности в младшем школьном возрасте. Ведущим видом деятельности ребенка после поступления в школу становится учебная деятельность. Однако личностное развитие происходит и в рамках других видов деятельности (игровая, трудовая, общение): формируются деловые качества, развивается мотивационная сфера.

Один из наиболее значимых мотивов в жизни человека — мотив достижения успеха. Для того чтобы он развивался и закреплялся, необходимы следующие личностные качества:

- способность доверять взрослым/учителям (особенно в первом классе). От того, как взрослые оценивают ребенка, зависит формирование его самооценки;
- способность к сознательной постановке цели и волевой регуляции своего поведения. Младший школьник уже может управлять поведением, руководствуясь отдаленной целью;
- адекватная или умеренно завышенная самооценка и высокий, но реальный, уровень притязаний. Уровень притязаний может определяться как учебными успехами,

так и положением в группе сверстников. Ребенок с высоким социальным статусом, как правило, имеет адекватную самооценку [28].

У младших школьников самооценка основывается на мнении и оценке окружающих, при этом оценка усваивается в готовом виде без критического анализа. Особенно важна для них оценка учителя, она же влияет и на оценку своих одноклассников. Если педагог оценивает ребенка как отличника или двоечника, то и сам ребенок считает себя таковым, и его одноклассники относятся к нему соответствующим образом. Высокие оценки, постоянно получаемые на уроках, могут способствовать формированию завышенной самооценки, а систематический неуспех и низкие оценки негативно влияют на уверенность в своих силах и возможностях.

Если младший школьник не чувствует себя компетентным в учебе, его личностное развитие искажается. Успехи в других видах деятельности повышают самооценку, но в то же время она носит компенсаторный характер и лишь маскирует ощущение ущербности.

Развитие самооценки, ее адекватность, осознанность, обобщенность во многом зависят от того, насколько содержательно представление ребенка о самом себе. Самооценка может быть адекватной устойчивой, завышенной устойчивой, неустойчивой или заниженной неустойчивой в связи с тем, что представления о себе могут быть адекватными и устойчивыми, неадекватными и неустойчивыми, могут содержать характеристики, данные другими людьми (взрослыми).

Существует взаимосвязь особенностей самооценки младших школьников и уровней сформированности учебной деятельности. У детей с высоким уровнем сформированности учебной деятельности наблюдается относительно устойчивая, адекватная и рефлексивная самооценка; низкому уровню сформированности учебной деятельности соответствует недостаточная рефлексивность самооценки, ее большая категоричность и неадекватность.

Для самооценки ребенка вредно как захваливание, так и уничижение со стороны взрослых, поэтому следует объективно оценивать деятельность младших школьников. Особую роль здесь играет семейное воспитание. Например, завышенные ожидания родителей, их перфекционистские установки могут вызвать у ребенка ощущение собственной неполноценности, мысли о своем несоответствии требуемому образу.

Таким образом, становление самооценки младших школьников во многом зависит от их успешности в ведущей деятельности. Это определяется как внешними обстоятельствами (оценка учителя, отношение родителей), так и внутренними регулятивами (рефлексивные способности, критическое мышление). На протяжении младшего школьного возраста самооценка стремится от неадекватно высокой к более адекватной и дифференцированной, у ребенка появляются критичное отношение к себе и способность к рефлексии своих достижений и личностных качеств. Приходит понимание того, что недостаток какой-либо способности может быть восполнен за счет прилагаемых усилий.

В младшем школьном возрасте совершенствуются такие значимые личностные качества, как трудолюбие и самостоятельность. Трудолюбие формируется в результате приложения усилий при выполнении учебных и трудовых заданий и поощрения за успехи со стороны взрослых. Важно, чтобы система поощрений была ориентирована не на относительно легкие достижения, а на те, которые добыты трудом.

Развитие воли, как и других психических образований, связано с социальными взаимодействиями и чувствами, появляющимися у ребенка в процессе этого взаимодействия. *Воля* — способность подчинить свое поведение сознательно поставленным целям даже вопреки непосредственным побуждениям; приложение усилий для достижения социально одобряемых целей.

К моменту поступления в школу ребенок уже имеет волевые качества, но они еще слабо развиты, поэтому произвольные

действия у младшего школьника нередко преобладают над произвольными. Он еще не может длительно преследовать намеченную цель, при неудачах быстро теряет веру в свои силы. Для формирования воли в младшем школьном возрасте дети нуждаются в руководстве со стороны взрослых.

При переходе от шести лет к семи и от семи к восьми годам значительно улучшаются волевые процессы, выраженные в увеличении возможностей торможения непосредственных реакций, удержании усвоенной программы деятельности, опосредовании собственных действий и принятии помощи взрослого. Прогрессивные изменения в усвоении программы и выработке стратегии деятельности происходят преимущественно к 9—10 годам.

Воспитание воли — актуальная проблема периода младшего школьного возраста. Волевые качества ребенка формируются под воздействием целенаправленного воспитания.

Психологическая готовность детей к школе часто характеризуется достаточно высоким уровнем интеллектуальной готовности и низким уровнем волевой. Это проявляется в неумении заставить себя работать систематически, доводить начатое дело до конца, сдерживать мешающие делу эмоции, внимательно слушать учителя и подчиняться его требованиям.

Задача воспитания на данном этапе заключается в том, чтобы на протяжении первых лет обучения научить ребенка сознательно управлять своим поведением. С этой целью необходимо формировать у детей положительное отношение к их новому положению в качестве учащихся и добиваться сохранения такого отношения на протяжении всего младшего школьного возраста; формировать познавательные интересы и такие качества личности, которые обуславливают осуществление волевого поведения (прилежание, ответственность и др.).

Воспитание воли начинается с мысленной постановки цели перед самим собой, сосредоточения умственных сил,

осмысливания и самоконтроля. Приобретенные в одной деятельности волевые умения переносятся на другую.

Наиболее значимые условия развития волевой регуляции у детей:

- наличие достаточно сильного мотива поведения «для чего»;
- предварительная постановка ограниченной цели и ее конкретизация;
- оптимальная сложность задания;
- наличие инструкции о способах выполнения задания;
- демонстрация учащимся их продвижения к цели [37].

Младший школьный возраст можно считать переломным для формирования *самостоятельности*. С одной стороны, ребенок еще полностью зависим от взрослого, с другой — слишком раннее предоставление самостоятельности может спровоцировать непослушание и закрытость.

Для развития самостоятельности можно использовать следующие приемы:

- больше доверять ребенку, поручая самостоятельное выполнение заданий;
- поощрять стремление к самостоятельности;
- поручать выполнение домашних дел при минимальной помощи взрослого;
- поручать такие дела, выполняя которые, ребенок становится лидером для других детей.

Развитие социально-коммуникативных процессов в младшем школьном возрасте опосредовано сменой социальной ситуации развития — началом школьного обучения и включением в учебную деятельность. Попадая в школу, ребенок приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус, значимо меняется круг его общения.

На скорость и успешность принятия младшим школьником своей новой роли — учащегося — влияют особенности социального опыта, сложившегося к указанному периоду.

Социальный опыт — это накопленные в процессе совместной деятельности с взрослыми, детьми, широким социальным окружением формы осуществления любой значимой деятельности и взаимодействия с членами общества.

Понятие «социальный опыт» тесно связано с социальными навыками (навыками межличностного общения), под которыми понимают:

- умение сотрудничать;
- готовность общаться со сверстниками, другими детьми, взрослыми;
- умение адаптироваться в новой группе, коллективе, незнакомой обстановке.

На приобретение социального опыта оказывает влияние окружение, в первую очередь семья, а также личностные качества и характеристики самого ребенка. Семья может способствовать приобретению социального опыта и даже последовательно формировать его через развитие социальных навыков посредством включения ребенка в различного рода детские группы (группа детского сада, кружки по интересам, группа сверстников во дворе и т. п.).

Первоклассники имеют разный уровень сформированности социальных навыков: кто-то легко приспосабливается к детскому коллективу, интуитивно понимая свое место в нем, кто-то, не имея опыта общения, чувствует себя крайне неуютно. Особенности взаимоотношений детей влияют на учебную деятельность, особенно первые 4—6 месяцев. Со временем взаимоотношения в классе становятся более устойчивыми, создаются группы по интересам, и взаимоотношения в учебном коллективе, наряду с семьей, начинают играть существенную роль в формировании социальных навыков.

В младшем школьном возрасте впервые появляется особая форма общения, связанная с отношениями в коллективе. При активном включении в групповую деятельность и ее позитивном исходе она вызывает ощущение сопричастности

группе, общности с ней, что способствует формированию дружеских отношений в классе, групп по интересам.

Главная особенность общения младших школьников заключается в том, что дружба у них основана, как правило, на общности внешних жизненных обстоятельств и случайных интересов: например, они сидят за одной партой, рядом живут, ходят в одну спортивную секцию. Дружеские отношения в младшем школьном возрасте нестабильны, так как этому возрасту свойственна смена интересов. В I—II классах дети предпочитают дружить со сверстниками своего пола, однако в III—IV классах появляются смешанные группы и даже пары «мальчик — девочка», склонные проводить время вместе. В выборе партнера для дружеских отношений пол перестает играть значимую роль, на первое место выходят сходство интересов, умение общаться, поддерживать дружеские отношения.

Огромное значение для развития личности младшего школьника имеют мотивы установления и сохранения положительных взаимоотношений со сверстниками. О возрастающей роли сверстников к концу младшего школьного возраста свидетельствует и тот факт, что в 9—10 лет дети значительно острее переживают замечания, полученные в присутствии одноклассников. Неудовлетворительное положение в группе сверстников переживается детьми очень остро и нередко является причиной неадекватных аффективных реакций.

Для младшего школьника очень важно быть принятым в группе сверстников. От уровня этого принятия во многом будут зависеть его самооощущение, самооценка и формирование личностных качеств. В младшем школьном возрасте сильное влияние на общение оказывают не только собственные навыки и качества ребенка, но и оценка педагогом и родителями его успехов, личности. В этот период закладывается фундамент нравственного поведения, происходит сознательное усвоение моральных норм и правил поведения: ребенок овладевает собственным поведением; более точно

и дифференцированно понимает нормы поведения дома и в общественных местах; проявляет повышенное внимание к нравственной стороне поступков; нормы поведения превращаются во внутренние требования к себе. В младшем школьном возрасте происходит накопление нравственных знаний и приобретение нравственного опыта. У младших школьников нет сомнений в необходимости и безусловной правильности нравственных норм; они хорошо их запоминают, хотят «быть хорошими». Ориентация на правильность, желание соответствовать определенным образцам могут приводить к чрезмерному заикливанию на внешних правилах и нормах. Стремясь соответствовать всем предписаниям, ребенок начинает предъявлять окружающим повышенные требования, категорично требуя четкого выполнения правил и от сверстников, и от взрослых.

Тем не менее для младшего школьника характерна неустойчивость нравственного облика. Нарушив какой-либо запрет, ребенок стремится скрыть свой проступок от взрослых и легко утешает себя тем, что он сделал это случайно.

Представление о формальном характере норм и правил препятствует нормальному становлению моральной сферы. Поэтому условиями нравственного развития ребенка являются знание норм морали и понимание их ценности и необходимости. Нравственное развитие проявляется в устойчивости нравственного поведения детей в обычных и сложных ситуациях, умении предвидеть нравственные последствия своих действий и поступков, появлении внутреннего контроля — совести, осознания моральной стороны поведения и самого себя как носителя нравственности. Проявление нравственных качеств младших школьников определяется прежде всего их общением в школе и дома, которое должно быть организовано так, чтобы дети учились считаться с окружающими людьми. С расширением круга общения, развитием отношений в коллективе сверстников происходит накопление нравственного опыта ребенка.

Большое место в жизни младшего школьника занимают чувства как мотив поведения. Развитие эмоциональной сферы в данный период характеризуется усилением сдержанности и осознанности в проявлении эмоций, повышением эмоциональной устойчивости. Наряду с повышением произвольности эмоционального процесса изменяется содержательная сторона эмоций и чувств.

В младшем школьном возрасте эмоциональная жизнь усложняется и дифференцируется — появляются сложные высшие чувства:

- нравственные (чувство долга, любовь к Родине, товариществу, гордость, ревность, сопереживание, негодование от ощущения несправедливости и др.);
- интеллектуальные (любопытность, удивление, сомнение, интеллектуальное удовольствие, разочарование и др.);
- эстетические (чувство прекрасного и безобразного, чувство гармонии);
- практические (возникающие в практической деятельности при изготовлении поделок, на занятиях физкультурой или танцами).

Младший школьный возраст — период, когда закладывается направленность личности, ее интересы, склонности. Развитие детей требует особого внимания в вопросе определения нравственного отношения к окружающему миру. В процессе нравственного воспитания необходимо учитывать следующие возрастные особенности младших школьников:

- эмоциональная восприимчивость, отзывчивость;
- глубокая впечатлительность;
- желание быть лучше;
- непосредственность, внушаемость, подражательность;
- активный интерес ко всему новому, стремление использовать новые знания.

Учет этих личностных особенностей позволяет находить более эффективные методы и приемы воспитательного и развивающего воздействия.

КАК ВЫЯВИТЬ И РАЗВИВАТЬ СПОСОБНОСТИ ДЕТЕЙ

(Семинар-практикум)

Цель: ознакомление родителей с классификацией способностей и обучение методам эффективного развития способностей своих детей.

Задачи:

- познакомить родителей с понятием «способности ребенка»;
- определить пути развития способностей и творческого потенциала детей.

Ход занятия. Педагог предлагает родителям познакомиться с притчей о садовнике и высказать свое мнение.

У одного богатого человека был прекрасный сад. Какие только диковинные цветы и великолепные деревья не росли в нем! Ухаживать за цветами хозяин пригласил садовников и приказал бережно заботиться о растениях, внимательно наблюдать за ними, чтобы не пропустить начала цветения. «Я щедро награжу того, кто вырастит самые прекрасные цветы!» — сказал он. Каждому из садовников был выделен отдельный участок сада, и те дружно принялись за дело.

Первый садовник, увидев, что на розах появились бутоны, с радостным криком бросился к цветам и начал разворачивать лепестки, пытаясь помочь бутонам раскрыться как можно быстрее. Он так торопился, что нежные лепестки под его пальцами помялись и порвались. Горько заплакал садовник, осознав, что в попытке преждевременно раскрыть цветы он лишь загубил их.

Второй садовник решил выращивать цветы под стеклянным колпаком. Он очень тщательно ухаживал за ними: то нагревал, то остужал воду; тонкой струйкой осторожно поливал землю, снимая колпак с цветов всего на пять минут в день. В один из дней ему показалось, что цветы уже достаточно окрепли. Он поднял колпак и залюбовался, наблюдая, как большие красивые головки цветов качаются на тонких полупрозрачных стеблях. Однако цветы были очень изнежены, и когда подул ветерок, их стебли обломались.

Третий садовник любил во всем порядок. Цветы росли у него ровными рядами, и если какой-нибудь из них хотя бы на сантиметр

уклонялся от линии, он выкапывал его и выбрасывал. Оставшиеся растения он постоянно измерял линейкой: определял высоту, толщину стебля, длину шипов и размер лепестков. Зачем он это делал? Садовник и сам не мог объяснить. Увлечшись измерениями и подсчетами, он забывал поливать цветы и рыхлить землю. И цветы выросли слабыми, чахлыми.

Четвертый садовник, подрезая однажды веточки и снимая сухие листики с розовых кустов, поцарапал руку о шипы. Увидев царапину, он разгневался и закричал: «Сейчас же выполю это гадкое растение!» И вырвал с корнем, не дожидаясь цветения.

Пятый садовник, увидев, что рядом с розами расцветают астры, колокольчики и ландыши, очень рассердился: «Это что такое? Здесь должны расти только розы!» И вырвал из земли другие цветы. Однако он повредил корни роз, и те завяли.

Шестой садовник, как только заметил, что цветок распускается, срезал его и побежал показывать хозяину, ожидая награды. «Смотрите, смотрите! — кричал он другим садовникам. — Я вырастил самый красивый цветок! Меня ждет награда!» Но пока бежал, цветок завял.

Седьмой садовник так хотел вырастить красивые цветы, что однажды ночью, пока все спали, прокрался в сад, захватив с собой кисти и краски, и разрисовал стебли и лепестки растений невиданными узорами. Утром вся округа сбежалась посмотреть на чудо, которое он вырастил, но уже к вечеру цветы погибли, так как не могли дышать из-за краски.

И только один садовник никуда не торопился, потому что он знал: самое важное для цветов — это тепло и время. Он бережно ухаживал за ростками, поливал их, окучивал, прикрывал их от холодного ветра и терпеливо ждал, когда наступит время цветения. Садовник знал, что одни цветы распускаются весной, другие — летом, а третьи — осенью. Ему также было известно, что некоторые будут цвести несколько раз, а иные — лишь однажды. Кроме того, он был еще и музыкантом. Приносил с собой в сад флейту и, когда выдавалась свободная минута, играл нежные мелодии. Цветы покачивали головками в такт музыке и с каждым днем становились все прекраснее... Вскоре эта часть сада превратилась в настоящий райский уголок. Хозяин признал, что в нем великолепны все цветы, каждый по-своему! Со слезами благодарности он спросил садовника, как ему удалось вырастить такие растения. «Мой секрет прост, — ответил тот. — Я очень люблю все цветы, и они чувствуют это!»

Родители должны проявлять заботу по отношению к своим детям, бережно раскрывать их природные задатки. Неспособных детей не бывает. Каждый ребенок проявляет себя по-своему: один рисует, другой сочиняет стихи, третий поет или танцует. Дети — как закрытые цветочные бутоны. Мы мечтаем увидеть цветы распустившимися, а детей — способными и талантливыми. Что может помочь им в развитии природных задатков? Может ли что-нибудь помешать в реализации способностей? Почему многие люди, обладая в детстве разнообразными дарованиями, теряют их с возрастом? Как помочь ребенку найти себя? Любой родитель задумывался над этими вопросами.

Что же такое способности? Это индивидуально-психологические особенности человека, обуславливающие быстроту и легкость овладения какой-либо деятельностью и достижение в ней наивысших результатов по сравнению со средним уровнем. Способности включают в себя как отдельные знания, умения и навыки, так и готовность к обучению новым способам и приемам деятельности.

Существенными предпосылками способностей являются природные задатки, с которыми рождается ребенок. От задатков к способностям — в этом и состоит путь развития личности, но пройти его можно лишь в том случае, если условия и обстоятельства жизни ребенка благоприятствуют проявлению природных наклонностей. Задача родителей — обеспечить такие условия. Природные задатки развиваются благодаря занятиям специальной деятельностью, а также в процессе получения необходимых знаний, навыков и умений. Если развитием ребенка занимаются специалисты, шансы на будущий успех повышаются.

Способности, как и мускулы, необходимо развивать посредством упражнений. У писателей есть девиз «Ни дня без строчки!». Музыканты тоже знают, что путь к мастерству лежит через ежедневные многочасовые занятия, значительную часть которых составляет утомительное разучивание гамм.

В основе развития способностей лежат врожденные природные задатки. Ученые доказали, что способность не может возникнуть вне соответствующей конкретной предметной деятельности. Она же влияет и на успешность выполнения данной деятельности.

Каждому родителю хочется, чтобы его ребенок вырос творческой личностью с развитыми воображением и интуицией. Поэтому они должны поддерживать детей, стимулировать развитие их творческого потенциала. Творческие способности — комплексное понятие, включающее: стремление к познанию и открытиям, живость ума, свободное воображение, умение познавать новое и применять на практике полученные знания.

Как помочь ребенку определиться?

- Развитие способностей — дело не одного дня. Это постоянное, постепенное знакомство с новым, неизведанным. Наблюдая за поведением ребенка, вы сможете разглядеть его наклонности и таланты.

- Ребенку может понадобиться помощь в выборе занятия. Поговорите с ним об интересных сторонах каждого из его увлечений и помогите остановиться на каком-то одном из них.

- Возможно, ребенку требуется психологическая поддержка (он чувствует себя неуверенно). Постарайтесь развить в нем уверенность в своих силах, научить ставить небольшие задачи и добросовестно выполнять их.

- Если в характере ребенка недостает настойчивости или глубины, он «скользит по поверхности», то следует учить доводить начатое дело до конца.

- Если ваш ребенок не умеет трудиться и ежедневно выполнять подчас скучную работу, без которой невозможно достичь мастерства, надо учить его трудолюбию и терпению. Покажите на своем примере, что и вам приходится часто выполнять рутинную работу.

- Не зная индивидуальных особенностей ребенка, нельзя дать категорический совет по ограничению или расширению

сферы его интересов. Но все-таки можно сказать, что в младшем школьном возрасте более ценно разнообразие детских интересов. Пусть ребенок попробует свои силы в разных областях знаний и видах деятельности. Младший школьный возраст — период впитывания, накапливания знаний, усвоения их по преимуществу. Разнообразие занятий, интересов является обязательным условием полноты развития ума ребенка, его способностей. В слишком ранней специализации младших школьников заключена главная опасность.

■ Интересный и эффективный способ развития умственных способностей — «Правило левой руки». Он ориентирован на правшей. (Если ребенок левша, то уделяйте внимание правой руке.) Старайтесь делать как можно больше мелких моторных движений левой рукой. Например, чистить зубы, писать, рисовать, расчесываться, застегивать пуговицы. У человека, как правило, активно только одно полушарие, второе работает в «фоновом» режиме. Правши преимущественно пользуются левым полушарием, отвечающим за логику и анализ. Правое полушарие коры головного мозга отвечает за интуитивные способности. Чем больше выполняется движений левой рукой, тем больше активируется правое полушарие, развивается интуиция, расширяется сознание. Таким образом исключается ситуация, когда атрофируются некоторые участки мозга. Что происходит с мышцами, если их не развивать? Они усыхают. Чтобы этого не случилось с умственными способностями вашего ребенка, его мозг должен постоянно напрягаться. Ребенку необходимо постоянно думать, размышлять. Если мозг работает в таком режиме, ребенок начинает генерировать новые идеи, учится видеть ситуацию с разных сторон, легко выходить из запутанных ситуаций.

■ На развитие творческих способностей положительно влияют различные виды детской деятельности. К ним можно отнести рисование, лепку, чтение, музыку, различные виды аппликации, развивающие игры и упражнения. Вот некоторые из них.

Игра «Музыка». Родители вместе с детьми слушают музыку. После прослушивания все берут четыре краски — желтую, зеленую, красную, синюю и изображают услышанную музыку. При желании могут дать название своей работе.

Игра «Рифмоплет». Родители и дети придумывают слова, окончания которых звучат одинаково (*палка — галка*), сочиняют стихи на заданные рифмы.

Игра «Хорошо-плохо». Родитель называет предмет или явление, а ребенок должен ответить, что в нем хорошо, а что плохо. (*Утюг: хорошо — белье поглажено; плохо — горячий, можно обжечься.*)

Игра «Что будет, если...». Родители предлагают ребенку пофантазировать о том, что будет, если все люди станут великанами; если вдруг исчезнет посуда; если неожиданно заговорят животные и т. д.

■ Бывает, что ребенок не сразу проявляет интерес к какому-либо занятию. Неудачи могут полностью отбить у него желание заниматься тем или иным делом. Задача родителей — сделать все, чтобы занятия доставляли ребенку максимальное удовольствие.

■ Старайтесь радоваться любым, даже маленьким успехам. Для многих детей оценка родителей приятнее и важнее оценок других людей. Не ругайте за неудачи, приободрите ребенка, объясните: ничего страшного, если сейчас что-то не получается.

■ Не давите на ребенка, не заставляйте его делать что-либо против своей воли. Такими действиями вы не только не добьетесь результатов, но и навсегда отобьете желание ребенка заниматься этим делом.

■ Помните, что приобретаемые знания обладают способностью «притягивать» к себе новые знания.

■ Будьте терпеливыми в формировании лучших качеств личности и помните, что поиск таланта не должен становиться

смыслом вашей жизни. Любите ребенка таким, какой он есть; чрезмерно не ищите в нем особые дарования. Иначе ребенок почувствует, что вам нужен не он сам, а его успехи.

■ Прислушивайтесь к своему ребенку, учитывайте его мнение и желания, создайте в семье благоприятную эмоциональную среду. Непременно предъявляйте ребенку систему требований и запретов, следите, чтобы он их выполнял, поскольку они являются необходимыми средствами воспитания. Тогда ребенок обязательно добьется успеха, и вы будете им гордиться.

Развитие способностей ребенка — сложная, но важная задача семейного воспитания. Для этого необходимы обучение, воспитание и, конечно же, проявление активности самого ребенка в разных видах деятельности.

Каждый ребенок имеет способности в какой-либо области. Их только нужно вовремя заметить и развить.

Талантлив ли ваш ребенок? В какой области? Оценить правильность вашего предположения о врожденных способностях ребенка поможет тест-анкета.

ТЕСТ-АНКЕТА

«Способности ребенка: как их распознать?»

У ребенка очевидные *технические способности*, если:

- он интересуется разнообразными механизмами и машинами;
- любит конструировать модели, приборы; сам находит причины неисправностей и «капризов» механизмов;
- любит рисовать; «видит» чертежи и эскизы механизмов.

Ребенок обладает *музыкальными способностями*, если:

- любит слушать музыку;
- быстро отзывается на ритм и мелодию, вслушивается в них, легко запоминает;
- поет или играет на музыкальном инструменте, вкладывает в исполнение много чувств и энергии.

У ребенка способности к научной работе, если:

- он имеет склонность к обобщению, пониманию абстрактных понятий;
- умеет четко выражать словами чужие и собственные мысли или наблюдения;
- пытается дать свое объяснение причинам и смыслу различных событий;
- не унывает и не теряет азарта, если его изобретение или проект не поддержаны.

Артистические способности у ребенка проявляются в следующем:

- когда не хватает слов, он выражает свои чувства мимикой, жестами, движениями;
- стремится вызвать эмоциональные реакции у других, с увлечением рассказывая о чем-либо;
- меняет тональность голоса и интонацию, непроизвольно подражая человеку, о котором рассказывает;
- с большим желанием выступает перед аудиторией, причем стремится, чтобы его зрителями были взрослые.

У ребенка незаурядный интеллект, если:

- он четко рассуждает, ясно мыслит, понимает недосказанное, улавливает причины и мотивы поступков других людей;
- обладает хорошей памятью;
- легко и быстро схватывает новый материал;
- задает продуманные, оправданные ситуацией вопросы;
- любит читать книги, причем по программе, на несколько лет опережающей школьную;
- лидирует среди сверстников по результатам учебы, при этом не всегда являясь отличником; часто жалуется, что в школе ему скучно.

Спортивные способности проявляются в следующем:

- ребенок энергичен, все время находится в движении;
- смел, безрассуден, не боится синяков и шишек;

- ловко катается на коньках, лыжах, играет с мячом, в хоккей;
- по сравнению с другими сверстниками лучше развит физически, обладает отличной координацией движений, пластичен, двигается легко, грациозно;
- книгам и другим спокойным развлечениям предпочитает подвижные игры, соревнования.

У ребенка *литературное дарование*, если:

- рассказывая о чем-либо, он придерживается выбранного сюжета, не теряя основную мысль;
- любит фантазировать или импровизировать на тему действительного события, дополняя его новыми нюансами;
- использует в своих устных или письменных рассказах слова, которые хорошо передают эмоциональное состояние, переживания и чувства героев сюжета;
- интересно изображает персонажей своих фантазий.

Художественные способности:

- желая выразить свои чувства или настроение, ребенок прибегает к рисованию или лепке;
- отражает в своих рисунках все разнообразие предметов, людей, животных, ситуаций, не «зацикливается» на изображении чего-то одного, вполне удавшегося.

РОДИТЕЛЯМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ:

- наблюдать, к какому виду деятельности ребенок имеет больше способностей;
- поощрять занятия детей любимым делом, создавать условия для развития;
- записать ребенка в кружок в соответствии с его интересами.

Если вы хотите воспитать творческую личность, то:

- будьте терпимы к детским идеям, старайтесь отвечать на все вопросы ребенка, уважайте его любопытство;
- помогайте детям ценить в себе творческие проявления;
- находите слова поддержки для всех начинаний ребенка;
- старайтесь не критиковать ребенка. Он стремится творить не только для себя, но и для тех, кого любит.

Один восточный мудрец сказал: «Ребенок — это не сосуд, который нужно наполнить, а огонь, который надо разжечь». Этой мудрости и следует придерживаться в воспитании детей.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной на занятии информации.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ СТАТЬ БОЛЕЕ ВНИМАТЕЛЬНЫМ

(Семинар-практикум)

Цель: осознание родителями важности развития внимания у ребенка.

Задачи:

- познакомить родителей с понятием «внимание» и его основными свойствами;
- обучить методам и приемам развития внимания у ребенка.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование родителей.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Часто ли ваш ребенок отвлекается во время выполнения заданий?
2. Можно ли назвать вашего ребенка сосредоточенным, усидчивым, внимательным?
3. Что вы делаете для того, чтобы развить у ребенка внимание?

Ход занятия. Педагог сообщает родителям, что встреча посвящена проблемам, связанным с успешностью учебной деятельности детей. Затем предлагает продолжить следующую фразу: «Внимательный ребенок — это...». Далее обобщает мнение участников, выступает с сообщением о результатах анкетирования родителей и предлагает более детально разобраться в том, что такое внимание и как его развивать:

— Успехи ребенка в учебе и других видах деятельности во многом зависят от сформированности у него способности быть внимательным. Из-за недостатка внимания многим

детям трудно учиться в школе. Ребенок словно не слышит и не видит то, что он должен усвоить. В старших классах ему становится еще труднее, так как требующая запоминания информация разнообразна и ее объем увеличивается.

Что же такое внимание? Это способность сосредоточиться на определенных объектах и явлениях. Из окружающего мира на нас одновременно воздействует большое количество источников информации. Усвоить всю информацию невозможно, но выделить полезную, значимую в данный момент, важную для принятия правильных решений необходимо. Эту функцию психической деятельности и выполняет внимание. В процессе развития таких его свойств, как концентрация, устойчивость, распределение, переключение, увеличение объема усвоенной информации вырабатывается привычка быть внимательным.

Умение концентрировать внимание помогает ребенку сосредоточенно, не отвлекаясь на посторонние дела, в течение длительного времени выполнять однообразную работу на уроке. Умение переключать внимание помогает переходить к другим видам деятельности, предлагаемым учителем в ходе занятий.

Недостаточное развитие процессов произвольного внимания у школьников — одна из главных проблем начальной школы. А ведь произвольное внимание — это привычка, воспитание которой начинается в семье. Ребенок не умеет длительное время заниматься одним и тем же делом, играть с игрушками, к примеру, не имеет интересов и увлечений. Все это приводит к несформированности произвольного внимания и впоследствии — к проблемам в учебной деятельности.

Внимание — не раз и навсегда данное качество. Его можно и нужно развивать. Ребенку трудно сделать это самостоятельно, поэтому нужно помочь ему научиться управлять своим вниманием. Главными помощниками могут стать родители.

К эффективным средствам развития внимания и других познавательных процессов личности младшего школьника относятся игры и игровые упражнения. С некоторыми из них мы предлагаем познакомиться.

Родители делятся на группы по 4—5 человек. Педагог раздает листы с описанием игр и игровых упражнений для развития внимания. Родители знакомятся с их содержанием. Затем каждая группа демонстрирует одну из наиболее понравившихся ей игр. К участию могут привлекаться все, кто присутствует на занятии.

Игра «Повтори быстро». Педагог просит участников игры повторять за ним слова только тогда, когда он произносит: «Повторите». Далее следует быстрый диалог — «перестрелка».

— Начали! Повторите: «стол».

Играющие говорят: «Стол».

— Повторите: «окно».

Играющие произносят: «Окно».

— Скажите: «улица». Скажите быстро: «кошка» и т. д.

Игра «Не собьюсь». По сигналу играющий начинает считать до 30. Числа, которые содержат цифру 3 или делятся на 3, называть нельзя. Играющий в таких случаях подпрыгивает. (Условия игры можно менять. Например, нельзя называть числа, которые содержат цифру 5 или делятся на 5. Вместо их названия нужно произносить слово «гоп» и т. д.)

Игра «Полслова за вами». Участники игры становятся в круг и бросают друг другу мяч. Бросающий громко произносит половину какого-нибудь слова, а тот, кто ловит, должен закончить его. Например, «паро-воз», «теле-фон» и т. д. Бросать мяч можно любому игроку. Отвечать следует быстро.

Игра «Шифровка». Для первоклассников подходят простые варианты игры с ключами. Ребенку важно научиться переключать внимание с одного объекта на другой. Это поможет избежать ошибок при выполнении различных заданий на уроках.

«Шифровка» с ключами. Для игры потребуются карточки с шифровальными ключами, которые представляют собой соответствие букв цифрам, например, А — 0.

Используются цифры от 0 до 9, т. е. можно закодировать 10 букв, из которых и будут состоять слова. Ребенок получает задание зашифровать слова, воспользовавшись ключом. Самые простые варианты содержат короткие слова и несложные ключи. (Эти варианты используются на начальных этапах занятий с первоклассниками.) Вы пишете на листе бумаги слова в столбик, затем отдаете лист ребенку и предлагаете рядом с каждым словом написать его тайный шифр.

В а р и а н т 1:
бас — 304; жаба — 2030; ажур — 0265; жара — 2050; лужа — 9620; банка — 30870; служба — 496230; дружба — 156230.
В а р и а н т 2:
река — 0564; писк — 7216; печь — 7598; тапки — 34762; кисть — 62138; персик — 750126; печать — 759438; кирпич — 620729.
В а р и а н т 3:
торт — 4734; труд — 4359; трава — 43212; рукав — 35021; товар — 47123; корова — 073712; ворота — 173742; поворот — 8717374; отвертка — 74163402; подкова — 8790712; квадрат — 0129324.

«Шифровка» с перестановками и пропусками. Для игры потребуется лист бумаги, на котором написаны слова и предложения и оставлено место для записи шифровки.

В а р и а н т 1. Зашифруй слова и предложения, записывая слова наоборот.

Рукав — вакур.

Сегодня на улице холодно. — Яндогес ан ецилу ондолох.

В а р и а н т 2. Зашифруй слова, меняя первый и последний слоги местами.

Хорошо — шорохо; погода — дагопо; математика — катематима.

В а р и а н т 3. Зашифруй предложение, записав его с пропусками всех гласных.

Заходим в школу. — Зхдм в шкл.

Игровые упражнения. Даны напечатанные тексты (для выполнения упражнений дома можно взять газеты, журналы):

- зачеркни в тексте первую букву каждого слова (1 мин);
- зачеркни в тексте только букву *а* линией в одном направлении (1 мин);
- зачеркни буквы *а, у* в каждом слове линиями в разных направлениях (2 мин).

Для развития произвольного внимания можно предложить ребенку:

- расшифровать слова: *аворок, алоки, кинечу, адогон, теломас, анишам*;
- разделить «склеенные» слова: *шаркорзинаботинкибинокльедаобезьянакнигарукаельчасытрамвайиграокно*;
- расставить числа в порядке возрастания: 5, 8, 1, 6, 4, 12, 7, 2, 1, 8, 10, 4, 3, 2, 0, 5, 2, 8, 5, 7, 18, 22, 11, 16, 8, 13, 6, 19, 21, 15, 17, 12, 14, 30, 27, 32, 4, 19, 42.

Для развития внимания рекомендуются следующие задания:

- закрой глаза и опиши, во что одеты ребята, с которыми ты играешь;
- закрой глаза и скажи, какого цвета глаза и волосы у остальных ребят;
- не поворачиваясь, назови все предметы, которые находятся у тебя за спиной; опиши форму, размер, цвет каждого;
- каждый день по дороге к своему дому ты видишь одну и ту же картину: дерево или песочницу, лавочку у подъезда. В следующий раз, проходя мимо, постарайся увидеть что-то такое, чего ты раньше не замечал, через день — еще что-нибудь новое для тебя. Каждый день наблюдай и замечай детали пейзажа, которые раньше ускользали от твоего внимания;
- сколько ступенек на лестнице, окон в комнате?

После демонстрации игр и упражнений педагог раздает родителям памятки по развитию внимания и комментирует их.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО РАЗВИТИЮ ВНИМАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ

Помните, что внимание — один из самых важных психических процессов, который влияет на результативность учебной деятельности.

Чем разнообразнее предлагаемые ребенку игры и забавы, тем больше шансов развить у него произвольное внимание.

- В основе внимания лежит интерес. Учитывайте круг увлечений ребенка.
- Для тренировки внимания используйте прогулки на свежем воздухе, поездки, походы и др.
- Не ругайте ребенка за неудачи, не фиксируйте их.
- Интерес к развитию внимания стимулируйте собственным примером и примерами из жизни других людей.
- Демонстрируйте достижения ребенка в развитии внимания в семейном кругу.
- Наберитесь терпения, не ждите немедленных успешных результатов.
- Используйте специальную литературу, которая поможет ребенку достичь успехов.

Комментарий педагога:

- помогите детям стать внимательными;
- приобретайте и читайте книги, в которых можно найти упражнения и игры, способствующие развитию внимания;
- играйте с детьми в игры, развивающие все свойства внимания;
- научите детей играть в шахматы и шашки — эти игры называют школой внимания;
- не забывайте о спортивных и подвижных играх, благодаря которым можно развить не только силу и ловкость, но и внимание, воображение, быстроту мышления;
- учите детей быть наблюдательными — уметь замечать изменения, происходящие в окружающем мире, видеть необычное в обычном, незнакомое в знакомом.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации.

АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ



Начало обучения в школе — один из наиболее сложных периодов в жизни ребенка, так как требует от него максимальной мобилизации интеллектуальных, эмоциональных и физических резервов.

Школьная адаптация определяется готовностью ребенка к изменению своего социального положения (приобретение статуса «учащийся») и рассматривается в неразрывном единстве с процессами психического развития, личностного становления учащихся, обучения, воспитания и социализации в различные возрастные периоды. Учащиеся приспосабливаются к новым условиям жизнедеятельности, новому виду деятельности и нагрузкам, связанным с систематическим обучением. Этот процесс длительный и имеет физиологические, психологические и социальные аспекты [37].

Физиологические аспекты адаптации представляют собой совокупность физиологических реакций, лежащих в основе приспособления организма. Выделяют три основных этапа физиологической адаптации к школе:

- *первый* — ориентировочный (2—3 недели). В этот период наблюдается значительное напряжение практически всех систем организма, поэтому у ребенка отмечают низкий уровень работоспособности, быстрая утомляемость, высокий уровень напряжения сердечно-сосудистой системы;
- *второй* — неустойчивое приспособление (2—3 недели). Детский организм занят поиском оптимальных вариантов реакций на различные воздействия (умственная работа по усвоению новых знаний, психологическая нагрузка в процессе общения в новом коллективе и т. п.);

- *третий* — период относительно устойчивого приспособления (1—2 недели). Организм находит наиболее подходящие варианты реагирования на учебную нагрузку, требующие меньшего напряжения всех систем. Повышается работоспособность, ребенок начинает легче справляться с умственной и физической нагрузками в школе.

Физиологическая адаптация определяется многими факторами: состояние здоровья ребенка, возраст начала обучения в школе, готовность к систематическому обучению, соответствие требований педагога возможностям ребенка.

Продолжительность периода адаптации в норме составляет 5—6 недель. Только по истечении указанного срока постепенно нарастают и становятся более устойчивыми показатели работоспособности, снижается напряжение основных жизнеобеспечивающих систем организма, т. е. отмечается относительно устойчивое приспособление ко всему комплексу нагрузок, связанных с обучением. По интенсивности и напряженности изменений, происходящих в организме ребенка в процессе учебных занятий в первые недели обучения, учебную нагрузку можно сравнить с воздействием на взрослый, хорошо тренированный организм экстремальных нагрузок.

Большинство детей (56 %) адаптируются в школе в течение первых двух месяцев; вторая группа (30 %) отвечает школьным требованиям лишь к концу первого полугодия; третья группа (14 %) испытывает сложности адаптации в течение всего года [21].

Напряжение всех функциональных систем организма ребенка, связанное с изменением привычного образа жизни, в наибольшей степени проявляется в течение первого полугодия. Почти у всех детей в начале учебного года наблюдаются двигательное возбуждение или заторможенность, головные боли, плохой сон, снижение аппетита. Чем резче переход от одного периода жизни к другому, чем меньше организм ребенка готов к учебной деятельности, тем более выражены

эти отрицательные реакции. Большое значение имеют особенности жизни ребенка в семье (насколько резко отличался привычный для него режим от школьного).

Критериями благополучной физиологической адаптации к школе служат хорошие сон и аппетит, отсутствие жалоб на головные боли и выраженных неблагоприятных изменений в состоянии здоровья.

Психологические аспекты адаптации первоклассника связаны с принятием новой жизненной позиции и переходом к новому виду деятельности — учебной, в ходе которой возникают основные психологические новообразования младшего школьника. Учебная деятельность определяет дальнейшее психическое и личностное развитие младшего школьника.

Показателями психологической адаптации ребенка к школе являются формирование адекватного поведения, установление контактов с учащимися и учителем, овладение навыками учебной деятельности [37].

Н. В. Литвиненко выделила четыре уровня адаптации.

1-й уровень — полная адаптация. Характеризуется оптимальным уровнем школьной тревожности, отличной или хорошей успеваемостью, высоким или средним уровнем учебной активности, благоприятным положением в коллективе сверстников, положительным эмоциональным отношением к учителю и отсутствием затруднений на поведенческом уровне.

2-й уровень — неполная адаптация. Оптимальный уровень школьной тревожности может сочетаться с удовлетворительной успеваемостью, нейтральным отношением к учителю. При этом отмечаются низкий уровень учебной активности, в большинстве случаев — неблагоприятное положение в коллективе сверстников и затруднения на поведенческом уровне.

3-й уровень — затрудненная адаптация. Она может иметь скрытый и открытый характер. У первоклассников с затрудненной адаптацией *скрытого характера* наблюдаются

повышенный уровень школьной тревожности на фоне отличной или хорошей успеваемости, высокий или средний уровень учебной активности, в большинстве случаев — благоприятное положение в коллективе сверстников, положительное эмоциональное отношение к учителю и отсутствие затруднений на поведенческом уровне. У первоклассников с затрудненной адаптацией *открытого характера* отмечается сочетание повышенного уровня школьной тревожности с удовлетворительной успеваемостью, низким уровнем учебной активности и нейтральным отношением к учителю. В большинстве случаев — неблагоприятное положение в коллективе сверстников и затруднения на поведенческом уровне.

4-й уровень — дезадаптация. Для учащихся, дезадаптированных к образовательной среде, характерны неудовлетворительная успеваемость, низкий уровень учебной активности, неблагоприятное положение в коллективе сверстников, негативное отношение к учителю, нарушения на поведенческом уровне [20].

Социальные аспекты адаптации определяются готовностью ребенка к изменению своего социального положения; необходимым уровнем сформированности средств общения, поведения и деятельности; владением социально-адекватными способами реализации эмоциональных состояний. Определить границу между социальной и психической адаптацией довольно сложно, так как потребности — одно из ключевых понятий психической адаптации — могут быть как социально обусловленными, так и врожденными.

Выделяют высокий, средний и низкий уровни адаптации в зависимости от отношения ребенка к школе, динамики и результата усвоения учебного материала, участия в общественной жизни и социального статуса в коллективе [5; 43].

Высокий уровень адаптации предполагает положительное отношение ребенка к школе, адекватную реакцию на предъявляемые требования, глубокое и полное усвоение учебного

материала, внимательность, прилежность, самостоятельное выполнение учебной работы, высокий групповой статус в учебном коллективе; ребенок охотно участвует в общественной работе, выполняет поручения без внешнего контроля.

При *среднем* уровне адаптации ребенок положительно относится к школе, ее посещение не вызывает у него отрицательных переживаний; учебный материал понимается при подробном наглядном изложении, его усвоение требует некоторых дополнительных усилий; сосредоточенность и внимательность проявляются при внешнем контроле взрослого, общественные поручения выполняются добросовестно, социальный статус в коллективе вполне благоприятный; у ребенка есть друзья среди одноклассников.

При *низком* уровне адаптации у ребенка наблюдается отрицательное или индифферентное отношение к школе, преобладает сниженный фон настроения; ребенок часто жалуется на состояние здоровья, учебный материал усваивает фрагментарно, не может самостоятельно работать с учебником, нарушает дисциплину, к урокам готовится нерегулярно, при самостоятельном выполнении учебных заданий испытывает затруднения, нуждается в постоянном контроле со стороны взрослых, общественные поручения выполняет без особого желания, не имеет близких друзей в классе. *Факторы*, влияющие на успешность адаптации ребенка к школе:

- функциональная готовность к началу систематического обучения: организм ребенка должен достичь такого уровня развития отдельных органов и систем, чтобы адекватно реагировать на воздействия внешней среды;
- психологическая готовность к школьному обучению: интеллектуальная (уровень развития познавательных способностей), эмоционально-волевая (эмоциональная зрелость, адекватность эмоционального реагирования, волевая регуляция поведения) и личная готовность (мотивационная, коммуникативная);
- возраст начала систематического обучения;

- уровень натренированности адаптационных механизмов: первоклассники, посещавшие детский сад, значительно легче адаптируются к школе, чем «домашние» дети, непривычные к длительному пребыванию в детском коллективе и режиму дошкольного учреждения;
- особенности жизни ребенка в семье: большое значение имеют психологическая атмосфера в семье, взаимоотношения между родителями, стиль воспитания, статус ребенка в семье, домашний режим жизнедеятельности ребенка и т. п.;
- позиция учителя и стиль общения с обучающимися; отношение учителя к ребенку во многом определяет отношение к нему и его одноклассников;
- благоприятный статус в группе сверстников;
- рациональная организация учебных занятий и режим дня — одно из главных условий, без которых невозможно сохранить здоровье детей в течение учебного года, — соответствие режима учебных занятий, методов преподавания, содержания и насыщенности учебных программ, условий внешней среды возрастным возможностям первоклассников;
- соответствующая организация двигательной активности ребенка: двигательная активность — эффективный способ своевременного предотвращения утомляемости, поддержания высокой работоспособности.

Чтобы процесс адаптации прошел быстро и безболезненно, требуется также повышенное внимание к учащимся со стороны родителей.

Начало обучения ребенка в школе часто связано с дезадаптацией — сложным социально-психологическим и социально-педагогическим явлением, препятствующим успешному овладению учащимся знаниями, умениями, навыками общения и взаимодействия. Понятие «школьная дезадаптация» является комплексным и включает:

- психофизиологические признаки (отклонения психофизиологического развития, соматическая ослабленность, церебрально-органическая недостаточность);
- психологические признаки (нарушение поведения, снижение учебной мотивации);
- социально-средовые признаки (характер семейных отношений; особенности школьной образовательной среды, межличностных отношений) [37].

Причины нарушения адаптации:

- неадекватность требований педагога, родителей;
- стресс ограничения времени;
- отрицательное подкрепление, противоречивость требований и т. п.;
- перегрузки (эмоциональные, интеллектуальные, физические);
- несоответствие программ, методик, технологий возрастным и индивидуальным возможностям;
- нарушение режима и организации учебных и внеучебных занятий;
- нарушение психического и физического здоровья;
- психологическая и функциональная неготовность к условиям и требованиям процесса обучения [2].

Основные компоненты школьной дезадаптации:

1) когнитивный: неуспешность в обучении, хроническая неуспеваемость, недостаток знаний и учебных навыков;

2) эмоционально-оценочный: постоянное эмоционально-негативное отношение к отдельным учебным предметам и учебе в целом, учителям, жизненной перспективе, связанной с учебой;

3) поведенческий: систематически повторяющиеся нарушения поведения в школьной среде, неконтактность и пассивно-отказные реакции, включая полный отказ от посещения школы; активное противопоставление себя одноклассникам, учителям; демонстративное пренебрежение правилами школьной жизни.

На физиологическом уровне дезадаптация проявляется в виде повышенной утомляемости, сниженной работоспособности, импульсивности, неконтролируемого двигательного беспокойства (расторможенности) либо заторможенности, нарушения аппетита, сна, речи (заикание, запинки). Нередко наблюдаются слабость, жалобы на головные боли и боли в животе, тошнота, навязчивые движения, гримасничанье, дрожание пальцев рук, обкусывание ногтей, снижение сопротивляемости организма (частые простудные заболевания).

На социально-психологическом уровне признаками дезадаптации являются: неуспешность учения, снижение учебной мотивации; негативное отношение к школе (вплоть до отказа ее посещать), учителям и одноклассникам; учебная и игровая пассивность; агрессивность по отношению к людям и вещам, повышенная тревожность, частая смена настроения, страх, упрямство, капризы; повышенная конфликтность; чувство неуверенности, неполноценности, своего отличия от других; заниженная либо завышенная самооценка; сверхчувствительность, сопровождаемая плаксивостью, чрезмерной обидчивостью и раздражительностью.

К симптомам школьной дезадаптации относятся также снижение работоспособности и качества работы; выраженные изменения организации деятельности (снижение темпа, сокращение времени работы без отвлечений, появление трудностей переключения с одного вида деятельности на другой и т. п.); нарушение (снижение) качества учебных действий (изменение почерка, «нелепые ошибки», «неиспользование» правил, фрагментарное восприятие заданий и т. п.) [37].

У большинства современных детей, поступающих в школу, имеются различные нарушения в состоянии здоровья. Вполне естественно, что вероятность неблагоприятного протекания адаптации у таких учащихся значительно возрастает. Тяжелее адаптируются дети, имеющие в анамнезе не-

благоприятное течение периода новорожденности, черепно-мозговые травмы, частые и тяжелые болезни, различные хронические заболевания, расстройства нервно-психической сферы.

Нарушения социально-психологической адаптации отмечаются и у перегруженных детей, которые не справляются с дополнительными нагрузками. В данном случае основная причина нарушения физиологической и психологической адаптации кроется в постоянном действии стресса ограничения времени.

Ребенку с высоким уровнем адаптации нравится учиться, он с удовольствием ходит в школу, ответственно и самостоятельно выполняет домашние задания. У ребенка со средним уровнем адаптации к школе не полностью сформирована позиция учащегося. Он может ходить в школу с позитивным настроением, но в какой-то момент начинает испытывать трудности с обучением (в связи с низким уровнем учебной мотивации и нежеланием выполнять указания учителя или домашние задания, которые отвлекают от более интересного времяпрепровождения).

Низкий уровень школьной адаптации выражается в отрицательном отношении ребенка к школе и учебным занятиям. Учебная деятельность ему не интересна, к учителю он может относиться отрицательно; идти в школу не хочет, на уроках отказывается выполнять задания учителя, отвлекается сам и отвлекает других детей. В начальной школе у таких детей также отмечаются проблемы в отношениях не только с учителем, но и с одноклассниками.

Таким образом, успешность адаптации первоклассника к школе оценивается по таким параметрам, как уровень приспособленности к новой ситуации, эмоциональный комфорт, отношение к различным сторонам школьной жизни, принятие школьных норм и правил, положение в группе сверстников, формирование адекватного поведения.

ПОМОЩЬ РЕБЕНКУ В АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ

(Интерактивная беседа)

Цель: ознакомление родителей с особенностями адаптации первоклассника к школе.

Задачи:

- рассмотреть некоторые проблемы адаптации первоклассников к школе;
- показать пути преодоления школьной дезадаптации.

Ход занятия. Педагог поздравляет родителей с важным для всех событием — началом нового учебного года и поступлением детей в первый класс:

— Первый год обучения определяет всю последующую школьную жизнь ребенка. Многое зависит от вас — родителей первоклассников. Требуется серьезное отношение к школьной жизни ребенка, внимание к его успехам и неудачам, эмоциональная поддержка. Не бойтесь хвалить ребенка, радуйтесь даже самым маленьким его успехам. Помните, что ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые. Вера в себя — залог успеха в учебе.

Первый класс — один из наиболее важных и трудных периодов в жизни ребенка. Начало школьной жизни сильно меняет весь его образ жизни. Теперь ребенок должен каждый день ходить в школу, учиться, соблюдать режим дня, подчиняться новым правилам, выполнять требования учителя. Все первоклассники переживают период адаптации к школе. В чем его особенности?

Адаптация — естественное состояние человека, проявляющееся в приспособлении к новой деятельности, новым социальным контактам и социальным ролям. На привыкание к школе ребенку может понадобиться от 2 до 6 месяцев. С обретением нового статуса он попадает в другие условия, предполагающие следующее:

- преобладание учебной познавательной деятельности;
- напряженный режим дня;
- высокие нагрузки;
- четкую систему требований;
- новый коллектив;
- необходимость в самостоятельности;
- ответственность за свои действия.

Уже по этому перечню изменений, которые появляются в жизни первоклассника, понятно, сколько сил и стараний он должен приложить для приспособления к новой среде. Далеко не все дети шестилетнего возраста готовы к таким переменам. У них могут начать проявляться признаки дезадаптации:

- чувство усталости;
- плохой сон;
- потеря аппетита;
- головная боль;
- раздражительность;
- неадекватное поведение;
- агрессивность;
- замкнутость в общении;
- недружелюбное отношение к одноклассникам или учителю;
- нежелание идти в школу.

Многие дети теряют уверенность в себе и начинают внутренне сопротивляться навязываемым школьным требованиям. На фоне этого они могут даже заболеть.

Содействие в адаптации должно быть направлено на обеспечение успешного овладения ребенком учебными навыками, создание комфортных условий пребывания в школе, сохранение его здоровья. Известно, что состояние тревоги, напряжения блокирует восприятие, мышление и память, искажает поведение, снижает результативность деятельности. Родители должны быть готовы к такому. Одни дети становятся чрезвычайно заторможены, отвечают с трудом, избегают контактов с учителем, одноклассниками. Другие,

наоборот, чрезмерно подвижны, суетливы, даже агрессивны. Понимая особенность этого этапа в жизни ребенка, родители могут помочь своим детям безболезненно войти в школьный режим.

Для оптимизации адаптационного периода первоклассникам нужно помочь познакомиться друг с другом, с учителями, новой учебной ситуацией, школьными правилами. Важно:

- оказать помощь ребенку в освоении позиции учащегося. Следует беседовать с ним о том, зачем необходима учеба, что такое школа, какие в ней существуют правила. Для первоклассника очень важно почувствовать себя принятым в школьную семью. Для того чтобы успешно учиться в дальнейшем, ребенок должен быть достаточно уверен в своих силах. Положительное представление о себе как об учащемся даст ему возможность лучше адаптироваться к изменившимся условиям жизни, сформирует эмоционально-положительное отношение к школе;
- составить режим школьного дня с обоснованием последовательности его пунктов;
- ввести понятие оценки, самооценки и различные ее критерии (правильность, аккуратность, старательность); выработать вместе с ребенком способы достижения всего этого;
- научить ребенка не бояться задавать вопросы;
- развивать способность управлять своими эмоциями, т. е. произвольное поведение;
- развивать навыки общения, которые позволят адекватно действовать в условиях коллективной учебной деятельности. Усвоение способов учебной деятельности требует от учащихся умения взглянуть на себя, объективно оценить себя и других участников совместной коллективной деятельности.

Ребенку нужны ваши любовь и забота. Адаптация к школе проходит значительно быстрее, если родители активно участвуют в процессе: помогают собирать вещи с вечера

(ваша функция — проконтролировать, чтобы ребенок ничего не забыл), обсуждают с ребенком, как прошел его день. Всегда поддерживайте детей. Если ребенок испытывает затруднения при обучении, не критикуйте его за медлительность и не сравнивайте с другими детьми. Помните: все дети разные.

Ребенок успешно адаптировался, если он удовлетворен процессом обучения, легко справляется с учебной программой, не испытывает неуверенности и страхов; ему нравится в школе. Еще один показатель успешной адаптации — степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий: к помощи взрослого он прибегает лишь после того, как попытается справиться с заданием сам. Многие родители слишком усердно помогают ребенку, что порой вызывает противоположный эффект. Ребенок привыкает к совместному выполнению домашнего задания и не хочет делать уроки один. Лучше сразу обозначить объем вашей помощи и постепенно уменьшать его.

Важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями с одноклассниками и учителем. Нередко родители ругают детей за то, что они слишком много времени уделяют общению с друзьями. Однако важно помнить, что первоклассники активно устанавливают контакты, ищут свое место в детском коллективе, учатся сотрудничать со сверстниками. От того, какую нишу займет ваш ребенок при распределении социальных ролей, зависит, насколько комфортным будет процесс его обучения в дальнейшем.

Основными показателями благоприятной психологической адаптации ребенка являются: формирование адекватного поведения; установление контактов с учащимися, учителем; овладение навыками учебной деятельности. Совместные усилия педагогов и родителей способны снизить риск возникновения у ребенка школьной дезадаптации и трудностей в обучении.

Для родителей адаптация ребенка к школе тоже вызывает определенные трудности. Они переживают, волнуются о том, как у ребенка сложатся отношения в классе и насколько успешной будет учеба. Однако часто желание помочь первокласснику справиться с навалившимися на него проблемами приводит к совершенно противоположным результатам. К наиболее распространенным родительским ошибкам относятся следующие.

- Сравнение своего ребенка с его одноклассниками: упреки в том, что он «учится хуже Ванечки», «не такой молодец, как Оленька», «ведет себя не так хорошо, как Сашенька». Такие сопоставления не повышают мотивацию первоклассника. Наоборот, постоянно слыша критику от своих самых близких людей, ребенок может окончательно потерять веру в себя.

- Часто родители спешат раскрыть максимальное количество способностей у своего ребенка и записывают его в разнообразные кружки и творческие коллективы. Таким образом нагрузка на ребенка увеличивается в несколько раз, и хроническая усталость вскоре дает о себе знать.

- Родители стремятся поскорее добиться от первоклассника успехов в учебе, заставляя его дополнительно заниматься дома, хотя домашнее задание в школе не задают. Следует понимать, что это не тот случай, когда количество со временем переходит в качество. Дети шестилетнего возраста не обладают достаточной усидчивостью и старательностью. Они просто не способны справляться с большими объемами заданий. В такой ситуации у ребенка может сформироваться устойчивое нежелание учиться.

- Стараясь подчеркнуть важность новой социальной роли ребенка в качестве ученика, родители и в повседневной жизни начинают относиться к нему как к взрослому. В итоге к ребенку предъявляются завышенные требования, с которыми он еще не в состоянии справиться.

- Желая, чтобы ребенок быстрее влился в коллектив и у него установились хорошие отношения с одноклассниками,

родители вмешиваются в этот процесс — «выясняют отношения» с другими детьми или запрещают общаться с кем-то из класса. Тем самым они провоцируют создание конфликтной ситуации и формируют у остальных детей негативное отношение к своему ребенку.

Быть родителями первоклассника действительно непросто. Бывает, не хватает терпения, выдержки. Не забывайте о том, что ребенку трудно осваивать совершенно новую деятельность, поэтому он имеет право на ошибки.

Игра «Эстафета». Родители по очереди продолжают начатое ведущим предложение: «Мой ребенок лучше адаптируется к школе и будет успешнее учиться, если я...».

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «УСЛОВИЯ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ В ШКОЛЕ»

1. Организуйте уголок учащегося, поддерживайте в нем порядок.
2. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
3. Рационально организуйте режим дня (выполнение домашних заданий в установленное время в проветренном помещении; отдых на свежем воздухе; полноценный сон; просмотр телевизора (работа за компьютером) не более 1 часа в день).
4. Перед началом выполнения домашнего задания выключите компьютер, телевизор. Не мешайте детям излишними замечаниями, громкими разговорами.
5. Не сидите рядом с ребенком, когда он выполняет домашнее задание, но ежедневно проверяйте его. Учите выполнять задания быстро, четко, не отвлекаясь.
6. Обсудите с ребенком те правила и нормы, о которых он узнал в школе.
7. Поддержите в ребенке его стремление стать учащимся.
8. Научите ребенка обстоятельно готовиться к завтрашнему дню (собрать школьные принадлежности; подготовить обувь, одежду).
9. Обращайте внимание на трудности, возникающие у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками.

10. Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха.
11. К делам детей относитесь внимательно, доброжелательно, но будьте требовательны к результатам их деятельности.
12. Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или педагогу-психологу.
13. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился еще один важный человек — учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
14. Вселяйте в детей веру и оптимизм: «Неудачи временны. То, что не получилось сегодня, получится завтра».
15. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Но у первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной на занятии информации.

УЧЕНИЕ С УВЛЕЧЕНИЕМ. КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ УЧИТЬСЯ (Лекция)

Цель: оказание помощи родителям в организации учебного труда младшего школьника.

Задачи:

- ознакомить родителей с требованиями к организации рабочего места ребенка;
- дать рекомендации по развитию навыков самостоятельного выполнения ребенком домашних заданий.

Обучение в школе — один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни детей как в социально-психологическом, так и физиологическом плане. Меняется жизнь ребенка: все подчиняется учебе, школе, школьным делам и заботам. Это очень напряженный период, прежде всего потому, что школа ставит перед учащимся ряд не связанных непосредственно с его опытом задач, требует максимальной мобилизации интеллектуальных и физических сил.

Чтобы сохранить у ребенка стремление к знаниям, нужно научить его хорошо учиться. Все родители мечтают, чтобы их дети достигли успехов в учебе, но некоторые полагают, что все проблемы, связанные с обучением, должна решать исключительно школа. Это ошибочное мнение. У родителей есть возможность, которой лишен учитель. В частности, они могут организовать домашний труд школьника, приучить его к самостоятельности, контролировать выполнение домашних заданий.

Организация режима дня позволяет ребенку легче справиться с учебной нагрузкой, а также защищает его нервную систему от переутомления, т. е. укрепляет здоровье.

Точный распорядок занятий — основа любого труда. Очень важно, чтобы ребенок садился за уроки в один и тот же час. Специальные исследования показали, что фиксированное время занятий вызывает состояние предрасположенности к умственной работе, иными словами — вырабатывается установка. При таком настрое ребенку не нужно преодолевать себя, т. е. мучительный период втягивания в работу сводится к нулю. Если установка не выработается, начнет формироваться представление, что подготовка к урокам — дело необязательное, второстепенное.

Совершенно необходимо включить в режим дня первоклассника чтение книг. Желательно тоже в одно и то же время. Хорошо читающий ученик быстрее развивается, быстрее овладевает навыками грамотного письма, легче справляется с решением любых задач.

Важный вопрос — организация досуга. Не стоит оставлять ребенка без присмотра, дайте ему возможность заниматься любимым делом в свободное от учебы время. Побойтесь, чтобы после ужина ребенок не смотрел «страшные» фильмы, не играл в шумные игры. перевозбуждение отразится на сне, самочувствии и работоспособности на следующий день.

Рекомендуется прогуляться перед сном в течение 30—40 мин. Когда ребенок спит, следите, чтобы ему не мешал

звук телевизора. Погасите свет, говорите тише. Часто родители идут на поводу у детей, и те подолгу сидят у телевизора, поздно ложатся спать. Это недопустимо. Здесь нужно проявить твердость.

Внимание следует уделить и организации рабочего места ребенка. Оно должно быть таким, чтобы одним своим видом настраивать на работу. Важно обеспечить достаточное освещение. Стол ставят поближе к окну, чтобы свет падал слева. В вечерние часы используется настольная лампа, которая тоже расположена с левой стороны.

Во время чтения книгу полезно поместить на подставку с наклоном 45 градусов. Лишних предметов на столе при выполнении домашнего задания быть не должно. Всему нужно определить свое место — учебникам, тетрадям, ручкам, блокнотам и т. п.

Возле стола желательно повесить (на расстоянии вытянутой руки) полку с учебниками, словарями, справочниками и другими необходимыми книгами. Перед глазами — календарь и расписание уроков. Для письма не рекомендуется использовать тяжелую ручку: увеличение ее веса даже на 1 грамм усиливает утомление.

Ребенок быстро утомляется, если работает за столом, не соответствующим его росту. В позе «согнувшись над столом» затрудняются кровообращение и дыхание, и это отрицательно влияет на работу сердца и мозга. Требования к рабочему месту ребенка:

- разница между высотой стола и стула — от 21 до 27 см;
- расстояние от глаз до поверхности стола — 35 см;
- расстояние между грудью и столом должно быть равно ширине ладони;
- ноги должны опираться всей ступней на пол или подножку стола;
- не рекомендуется заменять стул табуреткой, так как сидение без опоры на спину быстро утомляет.

В процессе умственной работы кровообращение в мозгу ускоряется в 8—9 раз. Соответственно возрастает и потреб-

ность в насыщении крови кислородом. Поэтому не забудьте за 10 минут до начала занятий проветрить комнату.

Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1—1,5 часа после возвращения из школы, чтобы ребенок успел отдохнуть от занятий, но еще не устал и не перевозбудился от домашних развлечений и игр с друзьями.

Время на выполнение домашнего задания по всем учебным предметам должно составлять не более 1,2 часа — для учащихся II класса и 1,5 часа — для III—IV классов. В I классе задания на дом не задаются на протяжении всего учебного года. Следует отметить, что утомление при выполнении домашнего задания наступает гораздо быстрее, если ребенок работает в шумной обстановке.

Контроль за выполнением домашних заданий должен быть систематическим и не ограничиваться вопросами о том, какие отметки получил ребенок в школе и выполнил ли он все задания. В I—II классах текущая и промежуточная аттестация учащихся по всем учебным предметам проводится на содержательно-оценочной основе без выставления отметок в баллах; она предполагает словесную оценку результатов учебной деятельности учащихся.

Некоторые родители и вовсе не контролируют детей, объясняя это нехваткой времени. В результате младшие школьники не усваивают материал, домашнюю работу выполняют небрежно. Пробелы в знаниях накапливаются, что нередко приводит к интеллектуальной пассивности ребенка. Он не понимает вопросов учителя и ответов одноклассников. Ему становится неинтересно на занятиях, он не пытается умственно трудиться. Нежелание мысленно напрягаться перерастает в привычку, как следствие — появляется нежелание учиться. Поэтому помощь детям нужно оказывать своевременно. Контроль должен быть ежедневным.

В начальной школе детям также требуется помощь взрослых в организации времени выполнения заданий, поскольку навык планирования у них еще недостаточно развит. Постепенно прямое участие родителей в этом процессе можно

будет заменить только контролем качества выполнения заданий. Неизменными должны оставаться интерес к жизни учащегося, умение радоваться его успехам и готовность помочь при появлении трудностей в учебе или общении с окружающими людьми.

Взрослые, которые много времени тратят на выполнение домашнего задания вместе с детьми, рано или поздно задаются вопросом: «Когда же мой ребенок начнет делать уроки сам?» Навык самостоятельной деятельности необходим как для успешного обучения в школе, так и в жизни в целом. Следовательно, развитие самостоятельности детей — это забота об их будущем.

Умение самостоятельно выполнять домашнее задание предполагает комплекс навыков. Ребенок должен уметь:

- ориентироваться в объеме заданий, которые ему предстоит выполнить;
- планировать порядок действий: что он будет делать сначала, что — потом;
- распределить время (представить, сколько приблизительно времени займет то или иное задание);
- понять, какая задача стоит перед ним при выполнении конкретного задания;
- применить необходимые навыки и знания для выполнения той или иной задачи;
- представить себе алгоритм действий, которые помогут в случае затруднения. Например, если не знаю, какую букву вставить вместо пропуска в слово, то: а) думаю, какое правило подходит; б) нахожу это правило, применяю к слову; в) если уверен, что прав, выполняю задание; если сомневаюсь или не понимаю, как применить правило к слову, то обращаюсь за помощью к родителям.

Согласитесь, эти действия довольно сложны для учащегося начальной школы. Бесполезно требовать от ребенка то, что он еще не умеет делать, поэтому призывы взрослых к самостоятельному выполнению домашних заданий, как правило, не находят отклика у детей.

Наблюдения за самостоятельной работой учащихся показывают, что без специального обучения дети действуют импульсивно. Они пытаются решить задачу сразу, без анализа и осмысления, работают торопливо, допускают ошибки. Либо, наоборот, включаются в работу слишком медленно, не думают над заданием, не решаются приступить к решению, и в результате выполнение домашнего задания растягивается не на один час.

На характер подготовки к урокам дома влияет и эмоциональное состояние ребенка. Более половины детей, выполняя задания самостоятельно, испытывают тревогу: одни — потому что слишком эмоциональны, другие — не уверены в своих знаниях, третьи — боятся быть неуспешными.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Хвалите ребенка за своевременно и качественно выполненное домашнее задание.
- Контроль должен быть ненавязчивым, тактичным.
- Не сравнивайте умения своего ребенка с умениями других детей.
- Не кричите, лучше определите причину отсутствия у ребенка умения выполнить заданное упражнение.
- Не отмахивайтесь от вопросов ребенка. Этим вы усугубляете проблемы, связанные с выполнением домашних заданий.
- Поощряйте упорство и проявление характера в достижении цели.
- Требуйте от своего ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировке вопросов.
- Учите ребенка детальному изучению содержания материалов учебника, справочных материалов, правил и инструкций.
- Развивайте внимание и внимательность ребенка при выполнении домашних заданий.
- Формируйте привычку доводить начатое дело до конца, даже если придется чем-то жертвовать.
- Для того чтобы облегчить ребенку процесс выполнения домашнего задания, покупайте энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам, справочники на информационных носителях.

- Покупайте ребенку логические игры, способствующие формированию усидчивости, терпения и ответственности.
- Чаще играйте с ребенком в развивающие игры, чтобы тренировать его память, внимание и мышление. Разгадывайте кроссворды, головоломки, шарады.
- Поддерживайте стремление ребенка совершенствовать свои способности не только в учебе, но и в других видах деятельности.

ТИПИЧНЫЕ ОШИБКИ РОДИТЕЛЕЙ В ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОГО ТРУДА РЕБЕНКА

(Интерактивная беседа)

Цель: оказание помощи родителям в организации учебного труда младшего школьника.

Задачи:

- привлечь внимание родителей к проблеме научной организации труда младшего школьника;
- познакомить с правилами, которые позволяют беречь время и способствуют более продуктивному процессу обучения ребенка.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование родителей.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Поддерживаете ли вы своего ребенка в учебной деятельности?
2. Часто ли вы обсуждаете с ребенком его учебу?
3. Назовите самый любимый и самый сложный учебный предмет для вашего ребенка.
4. Наказываете ли вы своего ребенка за «промахи» в учебе?
5. Любит ли ваш ребенок учиться?

Ход занятия. Педагог начинает занятие следующими словами:

— Редко можно встретить ребенка, который с удовольствием выполняет домашнее задание. Это знакомая ситуация для многих родителей. Можно ли ее изменить?

Игра «Разброс мнений». Родителям раздают карточки с первыми словами предложения, которое они должны продолжить:

Наш ребенок выполняет домашнее задание...
Когда ребенок учит уроки, мы...
Он самостоятельно справляется с...
Ребенок начинает выполнение домашнего задания с...
Ребенок с трудом...
Мы оказываем следующую помощь ребенку при выполнении им домашнего задания...
Наш ребенок ходит в группу продленного дня, и мы считаем, что...
Если ребенок небрежно выполнил домашнее задание, то...
Если ребенок включается в работу медленно, то...
При выполнении домашнего задания необходимо... .

Проводится обсуждение. В чем цель домашних заданий? Они нужны для того, чтобы учащийся закрепил новые знания, потренировался в выполнении простых и сложных упражнений, проверил себя, расширил свой кругозор. Домашняя работа — это единственный вид деятельности в семье, за которую ребенок несет персональную ответственность. Она развивает навыки самостоятельной работы, поисковую активность, умение контролировать время.

Мы попытаемся вместе найти причины недостаточного интереса детей к домашней учебной деятельности. Давайте обсудим, почему работа над домашним заданием может быть неэффективной.

Многие родители стремятся помочь ребенку при выполнении домашнего задания, но не всегда ясно представляют, как это сделать. Некоторые взрослые недостаточно внимательны к учебной деятельности своих детей. Им следует изменить свою позицию. Возможно, придется отказаться от привычного просмотра телепередач, каких-то других любимых занятий. Такие «жертвы» будут оправданы, поскольку на кону — будущее детей.

Многие дети не любят выполнять домашнее задание потому, что в школе они устали от учебного труда, а дома много

соблазнов — игры, книги и т. д. Прежде всего нужно помочь младшему школьнику сформировать привычку к обязательному добросовестному приготовлению уроков. Какой бы хорошей ни была погода за окном, какая бы интересная передача ни шла по телевизору, уроки нужно сделать. С первых дней учебы в школе следует дать понять ребенку, что оправдания невыполненному домашнему заданию быть не может.

Наиболее сложно вырабатывается привычка у тех детей, у которых еще не сформированы навыки самоконтроля и произвольного управления своим поведением, а также соответствующая возрасту самостоятельность. В этих ситуациях очень важно родительское терпение, постепенное приучение ребенка к новому режиму дня. Выработка привычки к выполнению домашних заданий должна непременно сопровождаться отношением к урокам как к серьезному делу, вызывающему уважение со стороны взрослых.

Родители организуют режим для учащегося, проверяют выполнение домашнего задания, приучают ребенка к самостоятельности. При планировании учебной работы и других обязанностей по дому нужно иметь в виду, что всему должно быть отведено определенное время. Безусловно, иногда приходится просить дочь или сына помочь в чем-то независимо от привычного распорядка дня. Но нельзя делать это постоянно, не считаясь с тем, чем занимается ребенок в тот момент. Необходимо давать детям время на то, чтобы они смогли перестроиться, психологически подготовиться к новому делу. Всякое необоснованное переключение внимания на другой вид деятельности (если это происходит регулярно) вредно и тем, что ребенок вынужден бросать начатую работу, не закончив ее. И впоследствии может выработаться плохая привычка — не доводить дела до конца.

Родителям важно учитывать все это, поскольку в младшем школьном возрасте у детей формируется отношение к своим обязанностям, общественным поручениям, труду. Главная задача — помочь ребенку в организации его времени

в домашних условиях. Усидчивый, внимательный ребенок будет хорошо работать на уроках в школе.

Правильно поступают те родители, которые с началом школьного обучения дают ребенку понять, что по своей важности уроки находятся на одном уровне с серьезными делами, которыми заняты взрослые. Младшие школьники хорошо это чувствуют. Раньше у них не было дел, которые родители не могли бы прервать по собственному усмотрению: например, увлекся интересной игрой, а мама велит отложить игрушки в сторону и идти обедать. И вдруг все изменилось! Естественно, такая деятельность приобретает в глазах ребенка особый статус. Если его занятие нельзя прервать подобно тому, как нельзя мешать взрослым, когда те работают, если старшие стараются его не тревожить — значит, уроки так же важны, как дела, которыми занимаются взрослые.

Всем детям после школы необходимо пообедать и отдохнуть, и только после восстановления сил они могут приступать к работе. Многим помогает соблюдение четкого распорядка дня. Самостоятельно решать, когда приступать к выполнению домашнего задания, — слишком большая ответственность для ребенка. Родители должны определить оптимальное время для работы над уроками дома, исходя из особенностей детской психики. Далее следует придерживаться установленного графика — так домашняя работа станет естественной частью распорядка дня ребенка.

Целесообразно начинать работу над уроками с выполнения более легких заданий. Таким образом будет сделано большее количество задач и упражнений, что вызовет у ребенка чувство удовлетворенности. Если вы заметили, что ребенок начинает уставать (не удерживает внимание, крутится на стуле, кладет голову на стол), организуйте небольшой перерыв: можно перекусить, выпить чаю, сделать несколько гимнастических упражнений, специальную гимнастику для глаз. Но ни в коем случае не следует включать телевизор или звонить по телефону — после такого «перерыва» будет труднее вернуться к работе.

Второклассники могут работать не прерываясь в течение 25 минут, перерыв для них составляет 5—10 минут. В 3-м классе продолжительность занятий (без перерыва) может быть увеличена до 35—40 минут, в 4-м — до 45 минут.

Многие дети очень волнуются, так как боятся принести в школу задания, выполненные с ошибками. Поэтому важно, чтобы родители регулярно проверяли домашнюю работу. В первую очередь стоит обратить внимание на задания, в которых нет ошибок, и похвалить ребенка. Относительно же упражнений, в которых допущены ошибки, следует сказать: «Думаю, что если ты еще раз проверишь этот пример, то у тебя получится другой ответ». Такой подход является признаком доброжелательного внимания родителей. Он не вызывает у ребенка неприятия при возвращении к заданию и формирует ощущение завершенности работы, чувство безопасности и уверенности в своих силах. С этой уверенностью он придет в школу, а значит, будет чувствовать себя спокойнее при выполнении классной работы на уроке.

Неправильно поступают те родители, которые заставляют делать задания вначале в черновике и по несколько раз переписывать упражнения, добиваясь идеального исполнения. В таких условиях процесс учения представляется ребенку непосильным, утомительным, не приносящим удовольствия. И вряд ли впоследствии он будет демонстрировать познавательную активность, любить учебный труд.

Выполняйте с ребенком только то, что задано в школе. Не стоит перегружать его дополнительными заданиями. Помните, что дети находятся в школе 4—5 часов, затем их рабочий день продолжается, когда они делают уроки дома. Жизнь ребенка не должна состоять только из выполнения школьных заданий.

Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит о помощи. Своим невмешательством вы сообщаете ему: «С тобой все в порядке». По-другому родитель должен реагировать, если ребенок не справляется с чем-либо, стал-

квивается с трудностями. Если детям трудно и они готовы принять вашу помощь, обязательно помогите.

Выполняйте домашние задания вместе с ребенком, а не вместо него. Нужно вовремя перестать делать за ребенка то, что он способен делать сам. Постепенно снимайте с себя заботу о личных делах вашего ребенка, передавая ему ответственность за выполненное дело.

Прислушайтесь к тому, как вы общаетесь с ребенком, когда он делает уроки. Работайте спокойно, без нервозности, упреков и порицаний. Теплый, дружеский тон — самое главное в общении. Постарайтесь всякий раз найти то, за что можно похвалить ребенка. Хвалите не только за результат, но и за усилия, которые он прилагает.

Иногда дети наотрез отказываются выполнять домашнее задание. Причиной отказов чаще всего являются их отрицательные переживания. Как быть: заставлять или нет? Все зависит от причин, которые привели к подобному поведению.

1. Ребенок боится, что не сможет справиться с поставленными перед ним задачами. Многие дети панически боятся неудач. У большинства младших школьников этот страх провоцирует хаотичное, необъяснимое поведение: ребенок вертится в разные стороны, не может сосредоточиться и спокойно ответить на вопрос или, наоборот, выглядит заторможенным, отрешенным. Причина страха чаще всего кроется в том, что родители ожидают от ребенка абсолютно успешной учебы. В такой ситуации, во-первых, необходимо осознать, какую непосильную ответственность вы возложили на детские плечи; а во-вторых, запастись терпением, выдержкой и дать понять ребенку, что вы любите его независимо от успешности в учебной деятельности. Как только ребенок поймет, что ему нечего бояться, вы всегда рядом, принимаете его таким, какой он есть, и готовы прийти на помощь, он расслабится, и работать ему будет гораздо легче. Если кричать на ребенка, ругать его, ситуация ухудшится, поскольку он начнет бояться еще больше.

2. Домашние задания сложны и непонятны для ребенка. Чтобы решить эту проблему, нужно найти ее причины. Возможно, ребенок пропустил учебный материал: значит, нужно вернуться к нему и усвоить. Или у ребенка не сформированы познавательные процессы, мыслительные операции. Понять, так ли это, поможет педагог-психолог; он предложит варианты развивающей или коррекционной работы. Если не получается справиться с трудностями, имеющимися у ребенка, самостоятельно, можно воспользоваться услугами репетитора.

Непонимание того, как выполнять домашнюю работу, зачастую связано с нечеткими инструкциями к заданиям в учебниках. Особые сложности у детей вызывают задания творческого характера — «составь рассказ по картинке», «расскажи про свою семью» и т. п. Поскольку у младших школьников нет опыта подобной работы, взрослые должны предложить им определенный алгоритм действий.

3. Иногда сами родители виноваты в том, что ребенок отказывается от выполнения домашнего задания. Нередко дети идут на открытое столкновение с волей взрослых: нарушают запреты, демонстрируют непослушание, и все это — с целью обратить на себя внимание родителей. Выход в таких ситуациях один: уделять ребенку больше времени, причем не только кормить, одевать, давать указания, но и проводить с ним свободное время, беседовать на разные темы, демонстрировать свою любовь, заботу, внимание.

Если ребенок получает низкие отметки не потому, что ему с трудом дается тот или иной учебный предмет, а из-за неподготовленности к уроку, то родители вправе лишить его каких-либо важных благ. Например, временно не давать карманных денег, запретить играть в компьютерные игры или смотреть телевизор. Тогда ребенок сознательно сделает выбор между приятным бездельем и не очень приятным, но поощряемым трудом, а вам удастся избежать прямого принуждения.

■ АНАЛИЗ ПРАКТИЧЕСКИХ СИТУАЦИЙ

Родителям предлагается рассмотреть несколько ситуаций и представить свои варианты ответов на вопросы:

- как не следует поступать в описанной ситуации?
- как следовало бы поступить в данной ситуации?

С и т у а ц и я 1. Ребенок принес из школы запись в дневнике: «Отвлекался на уроке, не слушал объяснения учителя».

Комментарий педагога: «Не унижайте ребенка, не используйте фразы “У тебя есть голова на плечах?”, “О чем ты только думал?!”. Не угрожайте. Всякий раз, когда мы угрожаем ребенку, мы учим его бояться и ненавидеть себя. К тому же угрозы бесполезны — поведение от них не улучшается, положительных результатов не прибавляется».

С и т у а ц и я 2. Ребенок не любит какой-то учебный предмет и домашнее задание либо совсем не выполняет, либо выполняет кое-как.

Комментарий педагога: «Спросите у ребенка о том, что он в школе изучает по этому предмету. Скажите, что его нелюбимый предмет был вашим любимым в свое время. Попросите показать в учебнике изучаемую тему и сравните с тем, как ее преподносили вам в школе (заодно поймете, насколько ребенок знает материал). Докажите личным примером, что выполнять трудные задания интересно; работайте определенную схему их решения».

С и т у а ц и я 3. У ребенка проблемы с учебой, поэтому он не хочет не только выполнять домашнее задание, но и ходить в школу.

Комментарий педагога: «Постарайтесь устранить неприятности, но не обсуждайте с ребенком подробности. Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка. Вы всегда можете подойти к педагогу и поговорить с ним. По возможности принимайте участие в жизни школы и класса. Ребенок будет этим гордиться, а вы станете лучше осведомлены о том, что происходит в школе».

Педагог рекомендует родителям соблюдать определенные правила:

- не стыдите, не наказывайте ребенка за плохую отметку, она уже сама по себе является наказанием;
- выясняйте причину плохой отметки;
- анализируйте ошибки;
- советуйтесь с учителем;
- хвалите ребенка за успехи в учебе;
- ставьте перед ребенком доступные цели, учите его самого контролировать, достиг ли он их;
- не настаивайте на выполнении непосильного объема дополнительных заданий, помните о санитарно-гигиенических нормах и возрастных особенностях детей.

Далее педагог раздает несколько памяток. Родители знакомятся с их содержанием. Педагог отвечает на возникшие вопросы.

ПАМЯТКА

«КАК ГОТОВИТЬ ЗАДАНИЕ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ»

1. Начинай с работы над ошибками. Повтори правила, которые забыл.
2. Выучи или повтори заданное правило. Придумай свои примеры на это правило.
3. Прочитай задание.
4. Прочитай все упражнение. Устно выполни все задания к нему.
5. Выполни упражнение письменно.
6. Проверь всю работу.

ПАМЯТКА

«КАК ВЫУЧИТЬ СТИХОТВОРЕНИЕ К ЗАВТРАШНЕМУ ДНЮ»

1. Начинай делать уроки с работы над стихотворением.
2. Прочитай стихотворение вслух. Объясни трудные слова.
3. Прочитай стихотворение выразительно. Постарайся почувствовать его настроение, ритм.
4. Прочитай стихотворение еще 2—3 раза. Постарайся его запомнить.
5. Через несколько минут повтори вслух по памяти, при необходимости заглядывая в текст.

6. По окончании домашней работы повтори стихотворение еще 2—3 раза, не заглядывая в текст.
7. Перед сном еще раз повтори стихотворение.
8. Утром следующего дня еще раз прочитай стихотворение, расскажи его наизусть.

ПАМЯТКА

«КАК ВЫУЧИТЬ СТИХОТВОРЕНИЕ ЗА 2 ДНЯ ДО УРОКА»

1. *Первый день.* Прочитай стихотворение про себя. Найди непонятные слова и обороты, узнай их смысл. Прочитай про себя еще несколько раз. Прочитай стихотворение вслух. Постарайся понять его настроение, интонацию, ритм.
2. *Второй день.* Прочитай стихотворение про себя. Затем прочитай его громко и выразительно. Расскажи по памяти. Перед сном расскажи еще раз. Утром следующего дня повтори стихотворение по учебнику, затем расскажи наизусть.

ПАМЯТКА

«КАК ЗАПОМНИТЬ ДЛИННОЕ СТИХОТВОРЕНИЕ»

1. Раздели стихотворение на четверостишия или смысловые отрывки.
2. Выучи первый отрывок.
3. Выучи второй отрывок.
4. Повтори первый и второй отрывки вместе.
5. Выучи третий отрывок.
6. Расскажи наизусть все стихотворение.
7. Повтори стихотворение еще раз перед сном.
8. Утром следующего дня прочитай стихотворение по учебнику, затем расскажи наизусть.

ПАМЯТКА «КАК РЕШАТЬ ЗАДАЧИ»

1. Прочитай задачу. Представь то, о чем в ней говорится.
2. Запиши задачу кратко, выполни чертеж.
3. Поясни, что показывает каждое число. Повтори вопрос задачи.
4. Подумай, можно ли сразу ответить на вопрос задачи. Если нет, то почему? Что нужно узнать сначала, что — потом?
5. Составь план решения.
6. Реши задачу.
7. Проверь решение и ответ на вопрос задачи.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной на занятии информации.

ВОСПИТАНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОСТИ И ОРГАНИЗОВАННОСТИ У МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА

(Интерактивная лекция)

Цель: формирование у родителей потребности в воспитании самостоятельности у ребенка.

Задачи:

- ознакомить родителей с последствиями снятия ответственности с детей и чрезмерной опеки;
- дать рекомендации по воспитанию у ребенка навыков самостоятельности.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование родителей.

Родителям предлагается ответить на несколько вопросов, касающихся их детей. Нужно выбрать один или несколько предлагаемых вариантов ответа.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Что вы понимаете под словом «самостоятельность»?
 - Личная ответственность за свою деятельность и поведение.
 - Способность действовать без чьего-либо вмешательства.
 - Умение жить без посторонней помощи.
2. Какие качества, на ваш взгляд, характеризуют самостоятельную личность?
 - Инициативность, решительность.
 - Смелость, ответственность.
 - Принципиальность, настойчивость.
 - Другое (укажите).
3. В чем, по вашему мнению, заключается главная задача родителей при формировании самостоятельности у детей младшего школьного возраста?
 - Включение детей в трудовую деятельность.
 - Учет возрастных особенностей детей, способствующих развитию самостоятельности.
 - Не задумывался о данной проблеме.

4. Какие поручения вы даете своему ребенку?
- Убрать в своей комнате.
 - Сходить в магазин за продуктами.
 - Никаких — не считаю нужным это делать.
 - Другое (укажите).
5. В какой совместной деятельности вы позволяете ребенку проявлять инициативу?
- В играх.
 - В приготовлении обеда, ужина и т. д.
 - Ни в какой — он еще маленький.
 - Другое (укажите).
6. Какое решение вы позволите ребенку принять самостоятельно?
- Выбрать одежду в школу.
 - Общаться с теми детьми, с которыми он хочет.
 - Все решения за него принимают взрослые.
 - Другое (укажите).
7. Какое важное дело вы бы доверили своему ребенку?
- Присмотреть за младшим братом/сестрой, пока взрослых нет дома.
 - Приготовить обед.
 - Никакого. Будет лучше, если я сделаю это сам.
 - Другое (укажите).
8. Что вы делаете за ребенка?
- Собираю его портфель.
 - Выполняю домашнее задание, если он не справляется.
 - Только помогаю ему, основные дела он делает самостоятельно.
 - Другое (укажите).
9. Как вы отнесетесь к тому, если ваш ребенок не будет владеть навыками самообслуживания?
- Нормально: всегда есть кто-то из взрослых, кто уберет за ним игрушки, помое посуду, заправит постель.
 - Отрицательно, так как это посильные для младших школьников обязанности.
 - Не задумывался над этим.
 - Другое (укажите).
10. В какой степени ваш ребенок проявляет интерес к домашнему труду?
- Интересуется, нужна ли родителям помощь.
 - Без напоминания взрослых выполняет домашние обязанности.
 - Изредка помогает по дому.
 - Другое (укажите).

Ход занятия. Педагог обращается к родителям:

— Наша встреча сегодня посвящена проблеме воспитания самостоятельности у детей. Самостоятельность — это сложное волевое качество личности, которое выражается в свободе от внешних влияний и принуждений, а также характеризуется инициативным, критическим, ответственным отношением к собственной деятельности, умением планировать эту деятельность, ставить перед собой задачи и искать пути их решения без посторонней помощи, опираясь на собственные опыт, знания, умения и навыки. У младших, как показывает анализ, самостоятельность носит относительно ограниченный характер.

Самостоятельность формируется по мере взросления ребенка и на каждом возрастном этапе имеет свои особенности. Однако в любом возрасте важно разумно поощрять детскую самостоятельность, развивать необходимые навыки и умения. Ограничение самостоятельной деятельности ребенка приводит к подавлению личности, вызывает негативные реакции.

Младший школьный возраст, по мнению психологов, является ключевым для развития у детей различных качеств, с помощью которых они смогут реализовать себя в жизни. Проведенный теоретический анализ позволяет утверждать: поскольку деятельность младшего школьника организуют и направляют взрослые, их задача — добиться максимальной самостоятельности и проявления активности ребенка. Развивать самостоятельность можно дома, в школе, при общении и в ходе игры с детьми и взрослыми. Важная роль в этом деле отводится родителям.

В учебе — ведущем виде деятельности младшего школьника — самостоятельность проявляется прежде всего в потребности и умении выразить свои мысли, ориентироваться в новой ситуации, видеть задачу и находить подход к ее решению. Психологи рекомендуют предоставлять ребенку возможность высказывать собственную точку зрения по

тому или иному вопросу и выполнять учебные задания без посторонней помощи.

Значительное место в жизни младших школьников занимает также игровая деятельность. В процессе сюжетно-ролевой игры дети «примеряют» на себя те личностные качества, которые привлекают их в реальной жизни. Например, школьник, который плохо учится, выбирает роль отличника и старается, выполнив все правила игры, полностью ей соответствовать. Такая ситуация будет способствовать усвоению младшим школьником требований, которые необходимо выполнять для того, чтобы стать успевающим учеником. Самостоятельность проявляется и в умении принимать решения в различных ситуациях, контролировать свои действия и поступки.

Помимо учебной и игровой деятельности влияние на развитие самостоятельности в младшем школьном возрасте оказывает трудовая. Особенностью указанного возрастного периода является то, что ребенок проявляет больший интерес не к результату, а процессу труда. В связи с тем что все психические процессы в младшем школьном возрасте характеризуются произвольностью, ребенок не всегда действует по образцу, часто отвлекается, придумывает что-то свое. Если младший школьник принимает участие в коллективной трудовой деятельности, у него развивается не только самостоятельность, но и ответственность за выполнение порученного группе дела. Показатель роста уровня самостоятельности детей — умение оценивать работу и поведение других людей.

Не стоит также игнорировать детские чувства, связанные с успешно выполненной работой. Ребенок испытывает радость, удовлетворение от того, что он помогает взрослым, делает что-то своими руками и у него хорошо получается. Все это побуждает к активной трудовой деятельности.

Развитию самостоятельности у младших школьников способствует и создание ситуации выбора, которая предполагает

определенную степень свободы, т. е. возможность самому определять наиболее подходящий в данной ситуации вариант поведения или способ решения проблемы и в то же время нести ответственность за свой выбор, а значит — за результаты своей деятельности. В педагогическом процессе важно, чтобы это была «позитивная» свобода — «свобода для...» (для проявления социально и лично значимых качеств; реализации способностей, составляющих индивидуальный потенциал каждого обучающегося).

Большие возможности для развития самостоятельности заложены в процессе приучения ребенка к выполнению домашних обязанностей. Необходимо помнить, что у детей нет потребности в их выполнении. Это не им, а взрослым надо, чтобы в квартире было чисто и игрушки лежали на своих местах. Детям названный вид деятельности незнаком и неинтересен. Поэтому не стоит ожидать быстрых результатов: приучение будет происходить медленно, велика вероятность сопротивления.

Часто родители сами отказываются воспитывать в ребенке самостоятельность — им так проще, удобнее. В таких случаях ребенок делает уроки только в присутствии родителей, но если их нет дома, домашнее задание он не выполняет. Или дети приучены к тому, что ничего нельзя делать без ведома родителей, поэтому не помогают по дому без особых указаний. Или ребенок хочет сделать что-то самостоятельно, а взрослые из-за чрезмерной опеки и боязни за него не позволяют ему.

Выполнение домашних заданий — первый вид деятельности в жизни ребенка, за который он несет полную ответственность. Этот процесс развивает навыки самостоятельной работы, поисковую активность, умение контролировать время. Если ребенок научился выполнять домашнее задание, обращаясь за помощью к взрослым только в случае серьезных затруднений, значит, он уже сделал серьезный шаг на

пути к самостоятельному поведению. И наоборот, формирование привычки при малейшем затруднении обращаться за помощью может привести к возникновению у ребенка ощущения собственной незначительности («сам я ничего не могу»), а впоследствии — к неуверенности.

Для формирования самостоятельности при выполнении домашних заданий имеет значение тот факт, насколько ребенку интересно учиться в школе и важно быть успешным учеником. Роль играют и особенности его характера, нервной системы, взаимодействие с родителями.

ЗАДАНИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Задание 1. Проанализируйте, какой жизненный опыт получит ребенок, если родители помогают ему выполнять домашние задания и если не помогают.

Комментарий педагога: «Разумно предоставить ребенку самостоятельность, оставляя за собой руководство и помощь в необходимых пределах».

Задание 2. Как должны вести себя родители, увидев в работе ребенка ошибки?

Комментарий педагога: «Не нужно отмечать ошибку. Следует направить внимание ребенка: на строчку, где допущена ошибка, на слово с ошибкой. Спросить, почему возникла такая ошибка, как ее исправить. Ребенок должен научиться анализировать свои работы».

Задание 3. Ребенок просит отпустить его к другу поиграть в новую игру и обещает сделать уроки позже. Как поступить в такой ситуации? Можно ли верить обещаниям?

Комментарий педагога: «Обещание может быть не выполнено. Дети часто увлекаются игрой и не обращают внимания на время. “Сначала — дело, а развлечения — потом”. И никаких авансов. Если ребенок избалован, рассчитывать на его обещания не приходится».

Далее педагог знакомит родителей с результатами анкетирования учащихся:

— Анализ частых жалоб родителей на то, что дети не умеют самостоятельно выполнять домашнее задание, позволил выделить две распространенные стратегии поведения взрослых, закрепляющие несамостоятельность детей.

Часть родителей, движимая лучшими побуждениями, практически все время находится рядом с детьми, выполняя все задания вместе с ними. Но домашняя работа над уроками — это поле деятельности ребенка, поэтому очень важно оставлять его наедине с заданиями, для выполнения которых он уже владеет необходимыми навыками.

Некоторые родители твердо убеждены в необходимости предоставления ребенку полной самостоятельности при работе над домашним заданием, они лишь контролируют и оценивают конечный результат. Но если ребенок при этом систематически сталкивается с трудностями, саму ситуацию домашней работы он начинает воспринимать как непреодолимое препятствие. В результате выполнение уроков оттягивается на неопределенное время, вплоть до сна, ребенок также может утаивать часть домашних заданий от родителей (нет задания — нет проблемы).

Какая же степень участия родителей в выполнении детьми домашнего задания видится оптимальной? Какие действия взрослых будут способствовать формированию детской самостоятельности? Ответить на эти вопросы поможет правило, сформулированное для родителей Ю. Б. Гиппенрейтер: «Если ребенку трудно и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому. По мере освоения ребенком новых действий постепенно передавайте их ему» [7].

Применяя это правило, следует обращать внимание на компоненты, из которых складывается самостоятельность.

Возможно, на первых порах понадобится значительная помощь родителей: ребенок должен сориентироваться в том, сколько у него заданий на следующий день, каков их объем, что для него легче, что сложнее. Имеет смысл проговаривать с ним эти шаги. Затем в течение какого-то времени нужно будет напоминать ребенку о том, сколько задано и что именно. Впоследствии у него выработается привычка заниматься самостоятельно. Важно помнить: то, что сегодня ребенок делает с помощью родителей, завтра он сможет выполнять сам, если делать дело с ним, а не за него.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной на занятии информации.



ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ — ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК

Проблема сохранения здоровья учащихся и привития им навыков здорового образа жизни довольно актуальна в современном мире. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) под здоровьем понимают состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Здоровье — важнейшая ценность для человека, главное условие, позволяющее достигать любые жизненные цели. Здоровым можно назвать человека, который не только не болеет, но и чувствует полную удовлетворенность жизнью.

Установлено, что здоровье человека только на 10 % зависит от деятельности системы здравоохранения, на 15—20 % — от наследственных факторов, на 20—25 % — от экологии, на 50—55 % — от самого человека [4], то есть от образа жизни, который он выбирает.

Уровень здоровья учащихся на протяжении последних десятилетий неуклонно снижается. Лишь около 15 % первоклассников практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, около 35 % — хронические заболевания. За время обучения в школе 70 % учащихся переходят из категории здоровых в группу детей, страдающих функциональными отклонениями и хроническими заболеваниями.

Каждый родитель хочет видеть своего ребенка здоровым и счастливым, но далеко не все задумываются о том, как сделать так, чтобы он жил в ладу с собой и окружающим миром. Между тем этому содействует здоровый образ жизни (ЗОЖ): он отвлекает детей от вредных привычек, ориентирует на полноценное питание. Задача родителей — формировать

у ребенка нравственное отношение к своему здоровью, которое выражается в желании и потребности быть здоровым.

ЗОЖ приобретает все большую актуальность, поскольку в период развития всевозможных технологий человеческий организм испытывает высокие нагрузки, связанные с усложнением структуры общества, воздействием техногенных, экологических, психологических факторов, провоцирующих неблагоприятные сдвиги в состоянии здоровья.

Формированием основ здорового образа жизни следует заниматься с младшего школьного возраста, когда у ребенка происходит становление собственной программы жизнедеятельности, он включается в сложную работу по саморефлексии, самопостроению, самоконтролю и саморегуляции. С началом учебы в школе нагрузки на детский организм резко возрастают. В это же время формируется осанка, активно развиваются все системы организма.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент физического и психического здоровья. У детей формируются навыки поведения и привычки, происходит постепенный переход от безоговорочного принятия норм поведения и правил, установленных взрослыми, к стадии их критической оценки (ребенок делает выбор самостоятельно).

Основные компоненты здорового образа жизни:

- рациональное питание;
- регулярные физические нагрузки;
- личная гигиена;
- отказ от вредных привычек.

Рациональное питание — важное слагаемое здорового образа жизни. Оно обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни. Младшим школьникам особенно необходимо полноценно питаться, поскольку освоение учебной программы требует от них высокой умственной активности. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

Человеческий мозг составляет около 2 % от общей массы тела и потребляет примерно 20 % всей энергии, расходуемой организмом в покое. Неправильная организация питания может стать одной из причин снижения умственной работоспособности и ухудшения восприятия учебного материала учащимися.

Правильное питание обеспечивает поступление в организм необходимых веществ — углеводов, жиров, белков, витаминов, микроэлементов — в нужных количествах и правильных пропорциях. Общее количество углеводов, которые требуются учащимся в течение дня, составляет 300—400 г, или в среднем около 10 г углеводов на 1 кг веса тела. Относительная доля углеводов в общих энергозатратах организма, обеспечиваемых за счет продуктов питания, достигает у школьников 60—65 % [6].

Второй по значимости компонент пищи, необходимый для удовлетворения энергетических потребностей учащихся, — жиры. На их долю приходится 20—30 % от общих суточных затрат энергии. Жиры также являются необходимым элементом при построении клеточных мембран, ферментов и гормонов, служат средой для растворения витаминов А, D, Е, К.

Еще один важный компонент пищи — белки. Их доля в суточном рационе учащихся обычно составляет не более 10—12 % от общего количества энергии, получаемой из пищи [6]. Белки — основной строительный материал нашего организма, необходимый для роста и поддержания структурной целостности важнейших органов и тканей. Это полимерные соединения, состоящие из различных аминокислот. В состав белков человеческого организма входят 24 аминокислоты, которые подразделяются на две группы: заменимые и незаменимые. Недостаток незаменимых аминокислот ведет к ослаблению важнейших функций организма и развитию болезненных состояний. Чтобы обеспечить поступление аминокислот в необходимых количествах и оптимальных соотношениях, пища должна быть разнообраз-

ной и содержать белки как животного, так и растительного происхождения. Основными источниками белка являются мясо, молоко, яйца, рыба, фасоль, орехи, зерновые культуры и некоторые овощи. Белки животного происхождения более полезны для растущего организма, так как их аминокислотный состав в большей мере отвечает его метаболическим требованиям. Средняя дневная потребность в белках составляет у учащихся около 1,1 г белка на 1 кг веса тела.

Наряду с основными компонентами пищи — углеводами, жирами и белками — при организации питания младшего школьника необходимо предусмотреть своевременное и полное восполнение потребности организма в витаминах, микроэлементах, биологических волокнах и воде. По причине высокой умственной активности и роста организма потребности в витаминах и микроэлементах у учащихся заметно увеличены. Недостаток витаминов может привести к различным заболеваниям, обозначаемым как авитаминоз, при котором нарушаются процессы роста, ухудшается память и снижается работоспособность. Витамины следует употреблять в строго определенных количествах.

На современном этапе развития общества самыми распространенными вредными привычками являются переедание и недостаточная двигательная активность, следствием которых является ожирение (превышение нормального веса, вызванное чрезмерным отложением жира). Лишний вес приводит к хроническим заболеваниям — диабету, гипертонии, атеросклерозу, стенокардии, инфаркту миокарда и др. Ожирение становится причиной пониженной работоспособности и инвалидности, источником жизненных затруднений, в том числе морально-этического и экономического характера. За последние десятилетия количество учащихся с ожирением выросло в несколько раз, соответственно увеличилось число детей со сниженным иммунитетом и нарушениями осанки.

Оптимальный режим двигательной активности в формировании ЗОЖ. В понятие «здоровый образ жизни» входят

также физическая культура и организация двигательной активности. Гиподинамию (недостаток двигательной активности) называют одним из главных пороков XXI века, от которого страдает не только взрослое население, но и дети.

В жизни ребенка двигательная деятельность является фактором активной биологической стимуляции, а также совершенствования механизмов адаптации и физического развития. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движении. Удовлетворение этой потребности — важнейшее условие его жизнедеятельности. Роль движения особенно велика в периоды интенсивного роста и развития организма. Достаточная двигательная активность — еще и необходимое условие гармонического развития личности ребенка, она влияет на формирование психофизического статуса. Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся тесно связан с оптимальным режимом двигательной активности.

В последние годы в учреждениях образования отмечается тенденция к значительному увеличению учебной нагрузки на учащихся. Умственный труд постепенно вытесняет физический. Большой объем сенсорной и интеллектуальной информации детям не всегда получается усвоить во время учебных занятий. Они сидят за партой по 5—6 часов, затем занимаются дома. По результатам исследований психологов, дома учащийся младшего школьного возраста проводит за письменным столом в среднем не менее 2,5 часов. Многие дети по возвращении из школы не идут гулять или заниматься спортом, а выполняют домашние задания, количество которых с каждым годом растет. Следовательно, наблюдается некоторая диспропорция между увеличением умственной нагрузки, получаемой в результате большого потока сенсорной информации, и недостаточной двигательной активностью.

В выходные дни большинство учащихся проводят время, сидя за компьютером или лежа у телевизора. Гиподинамия

отмечается у 50 % детей в возрасте 6—8 лет и у 60 % — в возрасте 9—12 лет [3]. По мере взросления дефицит движений чаще фиксируется у девочек. Такое положение вещей во многом обуславливает ухудшение состояния здоровья учащихся, развитие хронических заболеваний (сердечно-сосудистые, ожирение, нарушения зрения, осанки и др.). В средствах массовой информации сейчас уделяется много внимания теме снижения двигательной активности подрастающего поколения и значимости спорта и физической культуры в жизни молодежи.

Значительная роль физических упражнений в сохранении, укреплении здоровья, а также поддержании высокого уровня работоспособности доказана многочисленными исследованиями. Оптимальная физическая нагрузка в сочетании с рациональным питанием и образом жизни очень эффективна в предупреждении многих заболеваний и увеличении продолжительности жизни. Дети школьного возраста, которые много двигаются в течение дня, характеризуются средним и высоким уровнем физического развития, адекватными показателями функционального состояния центральной нервной системы, экономичной работой сердечно-сосудистой и дыхательной систем, более высокими адаптационными возможностями организма, низкой подверженностью простудным заболеваниям.

Взрослые должны помочь ребенку сформировать желание ежедневно выполнять утреннюю гимнастику, а также выработать привычку систематически самостоятельно работать над своим физическим развитием 1—2 раза в неделю. Только в таком случае возможно значительное улучшение его здоровья и физического состояния. Кроме того, при формировании у ребенка навыков ЗОЖ родителям необходимо решить еще одну важную задачу — заложить основы личной гигиены.

Личная гигиена. Это понятие включает в себя выполнение правил, способствующих сохранению и укреплению

здоровья человека. Первое правило — соблюдение чистоты тела. Кожу нужно своевременно и регулярно мыть, в противном случае создаются условия для размножения на ней микробов, паразитических грибков. Чистая кожа обладает бактерицидными свойствами и способна убивать микроорганизмы, грязная во многом теряет эти свойства. Особенно много бактерий и вредных микроорганизмов скапливается под ногтями, поэтому их нужно коротко стричь и содержать в чистоте.

Целесообразно ежедневно принимать душ (вечером или перед сном). Температура воды не должна превышать 38 °С. Мыться с использованием мыла и мочалки следует не реже одного раза в неделю. В процессе мытья с применением мочалки кожа массируется, что улучшает кровоснабжение и общее самочувствие.

Важный аспект личной гигиены — уход за полостью рта. Содержание в чистоте зубов не только способствует сохранению их целостности, но и предупреждает многие заболевания внутренних органов. Чистить зубы нужно ежедневно утром и вечером, перед сном, после каждого приема пищи необходимо полоскать рот. При появлении неприятного запаха изо рта стоит обратиться к врачу. Для своевременного обнаружения кариеса, снятия зубного камня и лечения десен рекомендуется не реже двух раз в год посещать стоматолога.

Личная гигиена предполагает также содержание в чистоте нательного белья, верхней одежды, ежедневную смену носков, особенно при повышенной потливости. Внимание уделяется и чистоте жилых комнат, кухни и других помещений. Каждому члену семьи желательно иметь отдельную постель, свое полотенце; постельное белье следует менять еженедельно. Все эти гигиенические мероприятия приобретают особое значение в тех случаях, когда в семье кто-нибудь заболевает, так как несоблюдение гигиенических требований может отрицательно сказаться на здоровье и трудоспособности окружения больного, особенно детей.

Профилактика и отказ от вредных привычек (табакокурение, злоупотребление алкоголем, иными психоактивными веществами) — одно из основных условий формирования здорового образа жизни.

Курение крайне вредно для организма, поскольку вызывает заболевания легких, сердечно-сосудистой системы, неблагоприятно влияет на репродуктивную функцию; провоцирует возникновение язвы желудка, инфаркта миокарда. Курящие люди сильнее подвержены риску онкологических заболеваний. Отрицательное влияние табакокурения отражается на психических процессах памяти, внимания, мышления. Это происходит постепенно, так как табак содержит вредный яд — никотин.

Среди новорожденных, матери которых курили, смертность в несколько раз выше, чем среди тех, кто родился от некурящих мам [17]. Дети курящих родителей рождаются с пониженным весом, имеют предрасположенность к судорогам, отстают в росте от сверстников, хуже овладевают учебной программой, часто болеют простудными заболеваниями. Все потому, что их защитно-приспособительные реакции, заложенные природой, были подорваны еще во внутриутробном периоде. Нервная система таких детей неустойчива, различные отклонения в психике наблюдаются в два раза чаще по сравнению с детьми из некурящих семей. Их интеллектуальные способности снижаются, особенно заметно это становится в возрасте 6—10 лет.

Алкоголь тоже оказывает пагубное влияние на здоровье человека. Злоупотребление им приводит к патологии печени (вплоть до развития цирроза), дистрофическим процессам сердечной мышцы, разрушению нервных клеток, ухудшению работы головного мозга и в итоге — к деградации личности.

Бытовое пьянство тесно связано с низким уровнем культуры отдыха и досуга. Семейные традиции проведения праздников с употреблением алкоголя формируют у детей интерес

к спиртному. В Беларуси в последние годы количество несовершеннолетних, которые стоят на наркологическом учете, остается стабильно высоким (в 2016 г. несовершеннолетних пациентов, находящихся под профилактическим наблюдением в связи с потреблением алкоголя с вредными последствиями, насчитывалось 14 451 человек) [10].

Главными воспитателями и наставниками для ребенка являются родители. Многие из них считают, что «одна рюмочка» в честь дня рождения или другого торжества не принесет ребенку большого вреда («пусть лучше дома выпьет, чем в подворотне»). Но это ошибочное мнение. С пробой спиртного исчезает психологический барьер, и ребенок чувствует себя вправе выпить с приятелями или даже один, если появляется такая возможность. Недаром говорят: «Реки начинаются с ручейка, а пьянство — с рюмочки». В большинстве случаев подростки, часто употребляющие алкоголь, начали это делать в кругу семьи, подражая взрослым и с согласия последних. Раннее начало употребления алкоголя повышает риск возникновения алкогольной зависимости, ведет к усугублению психических нарушений и появлению социальных проблем. Алкоголь пагубно влияет на развитие головного мозга, в результате чего у детей снижается способность к обучению.

Пьянство родителей создает напряженную психологическую обстановку в семье и отрицательно влияет на эмоциональную сферу детей. Нередко это приводит к педагогической и социальной запущенности учащихся, правонарушениям.

Еще одной актуальной проблемой остается наркомания — заболевание, которое характеризуется злоупотреблением наркотическими веществами, болезненным пристрастием к ним и сопровождается тотальным разрушением личности. К наркотикам относятся вещества, вызывающие нарушения в работе головного мозга, вследствие чего изменяются мироощущение человека, его нравственные установки, эмоцио-

нальное состояние (от эйфории до тяжелой депрессии с попытками суицидального поведения). Наркотики наносят существенный вред психическому и физическому здоровью человека, формируют зависимость (потребность снова и снова использовать вещество).

Привыкание к наркотическим веществам происходит очень быстро. Наркоман способен пойти на все, чтобы получить нужную дозу наркотиков. Сильному негативному воздействию в первую очередь подвергаются центральная нервная система и психика человека, затем — все остальные жизненно важные органы. Средняя продолжительность жизни наркомана обычно составляет 7—10 лет непрерывного потребления. Однако нередко смерть наступает уже через несколько месяцев в результате передозировки, несчастного случая, произошедшего в состоянии наркотического опьянения, или самоубийства.

Наркомания, как правило, — следствие социальной дезадаптации; нарушения глубинных механизмов, обеспечивающих адекватное отношение к себе и другим; деформации образа «Я» и самооценки, закладывающихся в детстве.

Профилактика вредных привычек должна начинаться в семье с примера родителей. Важно, чтобы взрослые понимали: трезвый образ жизни поможет им сохранить здоровье ребенка и уберечь его от вредных привычек в будущем. По мнению врачей и ученых, из всех причин преждевременной смерти, включая болезни, наследственность, экологию, природные катаклизмы и несчастные случаи, вредные привычки занимают ведущее место. И именно этот фактор является наиболее управляемым со стороны человека. Родители должны воспитывать ребенка так, чтобы он осознал необходимость укрепления своего здоровья и научился делать это.

Основы воспитания здорового образа жизни детей:

- *системный подход*. Человек представляет собой единство телесного и духовного. Невозможно сохранить тело здоровым, если не совершенствовать эмоционально-волевую

сферу, не работать с душой и над нравственностью ребенка;

- *деятельностный подход*. Культуру ЗОЖ дети осваивают в процессе совместной деятельности с родителями. Следует не направлять детей на путь здоровья, а вести их за собой по этому пути;
- *принцип «Не навреди!»*. Предусматривает использование только безопасных, официально признанных приемов оздоровления, апробированных тысячелетним опытом человечества;
- *принцип гуманизма*. При формировании ЗОЖ признается самоценность личности ребенка. Нравственными ориентирами воспитания являются общечеловеческие ценности;
- *принцип альтруизма*. Предусматривает потребность делиться освоенными ценностями культуры ЗОЖ: «Научился сам — научи другого»;
- *принцип меры*. Для здоровья хорошо то, что в меру.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ СЕМЬИ — ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ РЕБЕНКА

(Интерактивный семинар)

Цель: формирование мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи:

- способствовать осознанию родителями ответственности за формирование у детей ценностного отношения к своему здоровью;
- дать рекомендации родителям по укреплению здоровья детей и формированию навыков здорового образа жизни.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование родителей.

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Как вы оцениваете состояние здоровья своего ребенка? (*Хорошее; удовлетворительное; плохое.*)
2. Сколько раз болел ваш ребенок в прошлом календарном году?
3. В котором часу ваш ребенок ложится спать?
4. Делает ли ребенок зарядку?
5. Делаете ли вы сами зарядку утром?
6. Чем любит заниматься ваш ребенок в свободное время?
7. Сколько времени в день ваш ребенок смотрит телевизор или играет в компьютерные игры?
8. Существуют ли в вашей семье традиции физического воспитания? Если «да», то какие?
9. Как вы развиваете интерес к здоровому образу жизни у ребенка?

Ход занятия. Педагог сообщает родителям тему занятия — формирование у детей ценности здорового образа жизни:

— Наша цель сегодня — осознать, что здоровье является самым ценным достоянием человека; определить пути воспитания у детей потребности в здоровом образе жизни и сохранении физического, психического, душевного здоровья.

В Уставе Всемирной организации здравоохранения здоровью дается следующее определение: это состояние человека, которому свойственно не только отсутствие болезней или физических недугов, но и полное физическое, душевное и социальное благополучие. Здоровье на 75 % формируется в детском возрасте. Поэтому детей нужно учить заботиться о своем здоровье.

Коллаж «Портрет здорового и нездорового ребенка».

Работа в группах. Родители составляют коллаж здорового и нездорового ребенка. Подводятся итоги.

Здоровый, развитый ребенок — какой он? Он редко болеет (причем легко), активен, доброжелательно относится к окружающим людям — взрослым и детям. В его жизни преобладают положительные эмоциональные впечатления; негативные переживания такой ребенок переносит стойко,

без вредных последствий. Его физические, двигательные качества развиваются гармонично. Здоровый ребенок обладает достаточными ловкостью и силой. Суточный режим его жизни соответствует индивидуальным биоритмическим и возрастным особенностям (оптимальное соотношение периодов бодрствования и сна, подъема и спада активности). Здоровому ребенку не страшны неблагоприятные погодные условия и резкая их смена, так как он закален, его система терморегуляции хорошо натренирована, поэтому в лекарствах нет необходимости. Благодаря правильному питанию и регулярным занятиям физкультурой такие дети не страдают от избыточного веса. Безусловно, это идеальный портрет здорового ребенка; в реальности такое встретишь нечасто. Однако вырастить и воспитать ребенка, близкого к такому идеалу, — задача вполне посильная.

Игра «Клубочек». Педагог держит в руках клубок ниток — своеобразную эстафетную палочку и объясняет:

— Мы будем передавать клубок по кругу. Тот, у кого в руках он окажется, продолжит предложение: «Мой ребенок будет здоров, если я...».

Условия формирования личности и здоровья ребенка определяются в семье. Правила, которые усваиваются в детстве, определяют поведение человека и во взрослой жизни, его отношение к себе, своему здоровью и здоровью окружающих. Поэтому родители должны сами придерживаться философии ЗОЖ, не забывая о правиле: «Если хочешь воспитать своего ребенка здоровым — сам иди по пути здоровья, иначе его некуда будет вести!»

Понятие о здоровом образе жизни включает в себя множество аспектов.

- *Соблюдение режима дня.* В школе режим соблюдается, дома — не всегда. Необходимо объяснить детям, что нужно ложиться спать и рано вставать.

- *Культурно-гигиенические навыки.* Дети должны уметь правильно умываться и понимать, для чего это следует делать.

Расскажите им о том, как можно защититься от микробов, а затем сделайте вывод: нельзя есть на улице; обязательно нужно мыть руки с мылом перед едой, а также после возвращения с улицы и посещения туалета. Посчитайте вместе с детьми, сколько раз в день им приходится мыть руки.

■ *Культура питания.* Нужно есть больше овощей и фруктов, так как они содержат много витаминов А, В, С, Д. Расскажите детям о пользе витаминов и перечислите полезные продукты.

Витамин А — морковь, рыба, сладкий перец, яйца, петрушка. Важен для зрения.

Витамин В — мясо, молоко, орехи, хлеб, курица, горох. Важен для сердца.

Витамин С — цитрусовые, капуста, лук, редис, смородина. Помогает при простуде.

Витамин Д — солнце, рыбий жир. Важен для здоровья костей.

■ *Физический труд, занятия спортом, закаливание, подвижные игры.* Если человек будет заниматься спортом, он дольше проживет. «Береги здоровье смолоду» — дети должны знать, почему так говорят.

Среди факторов, оказывающих влияние на рост, развитие и состояние здоровья ребенка, двигательной активности отводится ведущая роль. От степени естественной потребности ребенка в движении во многом зависят развитие его двигательных навыков, памяти, восприятия, эмоций, мышления. Поэтому очень важно обогащать двигательный опыт ребенка.

В младшем школьном возрасте дети еще не способны осознанно и адекватно следовать элементарным нормам гигиены и санитарии, выполнять требования ЗОЖ, заботиться о своем здоровье. Следовательно, взрослые должны помочь им выработать умения и навыки, способствующие сохранению здоровья. Условия жизни в семье, санитарная грамотность, гигиеническая культура и уровень образования

родителей тоже имеют значение. Нередко интерес к проблеме воспитания привычки к ЗОЖ, как правило, возникает у взрослых в момент, когда ребенку уже требуется медицинская помощь.

Здоровому образу жизни способствует следующее:

- знание правил личной гигиены, гигиены помещений, одежды, обуви;
- умение правильно выстраивать режим дня и выполнять его;
- умение взаимодействовать с окружающей средой (знание правил поведения на улице, в парке, на проезжей части и т. д.);
- умение анализировать опасные ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- знание основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека;
- понимание значения ЗОЖ для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в занятиях;
- знание основ правильного питания;
- знание правил защиты от простудных заболеваний;
- умение оказывать простейшую помощь при небольших порезах, ушибах;
- знание правил профилактики заболеваний позвоночника, стоп, органов зрения, слуха и др.;
- понимание значения двигательной активности для развития организма.

Проблемой сегодня является увлечение детей компьютерными играми и просмотром телепрограмм. Несомненно, использование компьютера, смартфона, телевизора полезно для развития кругозора, памяти, внимания, мышления, координации, но только при условии разумного подхода к выбору игр, передач и непрерывного пребывания ребенка перед экраном не более 30 минут.

Заботу об укреплении здоровья детей родители считают важным делом, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. Физическое воспитание — составная часть интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка. Наблюдения показывают, что взрослые обычно изобретательны в создании хороших бытовых условий и заботятся о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Но чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую формируют бытовую лень, ослабляют здоровье, уменьшают работоспособность. Движение — средство гармоничного развития личности. Родители сами должны показывать ребенку пример интересной, подвижной жизни. Важно обострить у ребенка чувство «мышечной радости» (наслаждение, испытываемое здоровым человеком при мышечной работе). Длительный малоподвижный образ жизни может привести к полному угасанию этого ощущения.

Спорт помогает сформироваться таким качествам личности, как настойчивость в достижении цели и упорство. Положительные результаты таких занятий благотворно влияют на детскую психику, особенно если в них участвуют и родители. Совместные занятия спортом:

- способствуют развитию двигательных навыков у детей в соответствии с их возрастом и способностями и пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей;
- укрепляют взаимосвязь родителей и детей;
- позволяют с пользой проводить свободное время, служат взаимообогащению семейных отношений, способствуют всестороннему развитию ребенка.

В семьях, где родители тоже участвуют в соревнованиях и школьных спортивных мероприятиях, интерес к спорту приобретает постоянный характер.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ФОРМИРОВАНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ У ДЕТЕЙ

- Здоровье вашего ребенка является важнейшей ценностью, и ваша задача — сохранить и укрепить его.
- Разговаривайте с ребенком о необходимости беречь свое здоровье.
- Пример родителей — определяющий фактор при формировании привычек и образа жизни ребенка. Демонстрируйте ребенку уважительное отношение к здоровью на собственном примере.
- Растущий организм нуждается в особой заботе, поэтому детям необходимо ежедневно соблюдать режим труда и отдыха. Контролируйте этот процесс.
- Традиции здорового питания в семье — залог сохранения здоровья ребенка.
- Приучите ребенка заботиться о своем здоровье — выполнять гигиенические процедуры, проветривать помещение и т. д.
- Контролируйте досуг вашего ребенка: просмотр телепередач, компьютерные игры, встречи с друзьями, прогулки на свежем воздухе.
- Посещайте вместе спортивные мероприятия и праздники.
- Бывайте вместе с ребенком на воздухе, участвуйте в его играх.
- Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.
- Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение неправильно.
- Приветствуйте дружбу ребенка со сверстниками, которые занимаются спортом.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной на занятии информации.

ОРГАНИЗАЦИЯ РЕЖИМА ДНЯ РЕБЕНКА МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

(Беседа)

Цель: осознание родителями важности и организация режима дня ребенка младшего школьного возраста.

Задачи:

- привлечь внимание родителей к проблеме, связанной с соблюдением учащимися режима дня;
- дать рекомендации по правильной организации распорядка дня младшего школьника.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование учащихся и их родителей по теме «Режим дня».

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. В котором часу утром ты встаешь?
2. Как часто ты просыпаешься не выспавшись?
3. Выполняешь ли ты утром физическую зарядку?
4. Ты делаешь зарядку один или вместе с родителями?
5. Какие процедуры входят в твой утренний туалет?
6. Завтракаешь ли ты утром?
7. В какое время ты обычно делаешь уроки?
8. Сколько времени ты тратишь на выполнение домашнего задания?
9. Ты делаешь дома уроки сам или тебе помогают родители?
10. Делаешь ли ты перерывы при выполнении домашнего задания?
11. Гуляешь ли ты на улице перед тем, как приступить к выполнению домашнего задания?
12. Сколько часов в день ты смотришь телевизор?
13. Сколько часов в день ты проводишь за компьютером?
14. В котором часу ты ложишься спать?
15. Как обычно ты проводишь воскресный день?

АНКЕТА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Считаете ли вы необходимым условием успешного обучения вашего ребенка выполнение им режима дня?
2. Ваш ребенок встает сам или вы его будите?
3. Ребенок просыпается быстро или с трудом?
4. Как вы на это реагируете?
5. Гуляет ли ваш ребенок достаточное время на свежем воздухе?
6. Ваш ребенок делает уроки сам или вы ему помогаете?
7. Как долго делает уроки ваш ребенок?
8. Занимаетесь ли вы закаливанием своего ребенка?
9. Делает ли ваш ребенок зарядку?

10. Являетесь ли вы примером для него в этом деле?
11. Позволяете ли вы ребенку смотреть телевизор? Как долго?
12. Позволяете ли вы ребенку играть в компьютерные игры? Как долго?
13. Каков ежедневный ритуал отхода ко сну у вашего ребенка?
14. Какие приемы вы используете для того, чтобы ваш ребенок чувствовал себя здоровым и бодрым?

Ход занятия. Педагог обращается к родителям:

— Сегодня мы поговорим об организации распорядка дня младшего школьника.

Здоровье ребенка во многом зависит от выполнения режима дня — чередования труда и отдыха в определенном порядке. «Режим» — слово французское и в переводе оно означает «управление». В первую очередь это управление своим временем, но в конечном итоге — и своим здоровьем, и жизнью.

В режиме школьника все должно быть распределено с максимальной точностью: продолжительность учебных занятий в школе и дома, прогулки, регулярность питания, сон, труд и отдых. Данное требование неслучайно. Если человек соблюдает режим, у него вырабатываются условные рефлексы, и каждая предыдущая деятельность становится сигналом для последующей. Это помогает организму быстро переключаться из одного состояния на другое. От того, насколько правильно организован режим дня учащегося, зависит состояние его здоровья, физическое и психическое развитие, работоспособность и успеваемость в школе.

Режим дня предохраняет от утомления, но это не значит, что ребенок не должен утомляться. Усилия необходимо направлять на то, чтобы утомление у него не наступало слишком рано и не было слишком сильным, а эффективность отдыха, наоборот, повышалась. Если отдыха недостаточно, то утомление постепенно накапливается и приводит к переутомлению, которое выражается в плохом сне, головных болях, безразличии, снижении аппетита, внимания, памяти,

умственной и мышечной работоспособности, сопротивляемости болезням. Утомление снимается продолжительным сном, отдыхом на свежем воздухе, движением, питанием.

Работоспособность младших школьников колеблется в течение суток, недели и года. Высокий подъем работоспособности наблюдается с 8 до 11 часов утра, с 16 до 17 часов — второй подъем. Наиболее высокая работоспособность — во вторник и среду. В пятницу она снижается. Умственная работоспособность наиболее высока с октября по январь. С января по март — снижается. Затем опять повышается до июня.

Как сделать так, чтобы ребенку было легче выполнять свои обязанности и неокрепший детский организм не надорвался от серьезных нагрузок? Правильно организованный режим дня ребенка младшего школьного возраста предусматривает:

- правильное чередование труда и отдыха;
- регулярный прием пищи;
- определенную продолжительность сна, с точным временем подъема и засыпания;
- определенное время для утренней гимнастики и гигиенических процедур;
- определенное время для выполнения домашнего задания;
- определенную продолжительность отдыха с максимальным пребыванием на открытом воздухе.

Человек — часть природы, и в его жизни, как и в природе, все должно совершаться ритмично. Родители должны знать, что при соблюдении режима дня у детей формируются условные рефлексы на время: появляется привычка гулять в определенные часы на свежем воздухе, отбой и подъем в одно и то же время способствуют быстрому засыпанию и пробуждению и т. д. Рациональный режим дня создает здоровый динамический стереотип поведения, укрепляет нервную систему. Ребенок приучается к аккуратности, порядку, опрятности, учится ценить и беречь время, экономно

расходовать его; привыкает работать последовательно, прилежно. Выработанные в детстве привычки облегчают работу и нередко сохраняются на всю жизнь.

Далее педагог раздает родителям бланки с таблицами (составлены на основе Санитарных норм и правил «Требования для учреждений общего среднего образования», утвержденных постановлением Министерства здравоохранения Республики Беларусь от 27.12.2012 № 206 в ред. от 17.05.2017 № 35).

Продолжительность различных видов суточной деятельности учащихся младшего школьного возраста (в часах)

Возраст (годы)	Класс	Учебные занятия в школе	Учебные занятия дома	Спорт, игры, прогулки	Чтение, занятия в кружках, помощь семье	Прием пищи, туалет, зарядка	Ночной сон
6 лет	1	3—4	—	3,5	2,5	2,5	11—10,5
7 лет	2	4	1—1,2	3,5	2,5	2,5	11—10,5
8 лет	3	4—5	1,2—1,5	3,5	2,5	2,5	11—10,5
9 лет	4	4—5	1,2—1,5	3,5	2,5	2,5	10,5—10

Примерная схема режима дня учащихся младшего школьного возраста, посещающих занятия в первую смену (начало занятий в 8.30)

Вид занятий и отдыха	Возраст учащихся	
	6—8 лет (I—III классы)	9 лет (IV класс)
Подъем	07.00	07.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	07.00—07.30	07.00—07.30
Завтрак	07.30—07.50	07.30—07.50
Дорога в школу или прогулка до начала занятий в школе	07.50—08.20	07.50—08.20
Занятия в школе	08.30—12.30	08.30—13.30

Вид занятий и отдыха	Возраст учащихся	
	6—8 лет (I—III классы)	9 лет (IV класс)
Горячий завтрак в школе	Около 11 ч	Около 11 ч
Дорога из школы или прогулка после занятий	12.30—13.00	13.30—14.00
Обед	13.00—13.30	14.00—14.30
Послеобеденный отдых или сон	13.30—14.30	—
Прогулка или игры, спортивные занятия на свежем воздухе	14.30—16.00	14.30—17.00
Полдник	16.00—16.15	17.00—17.15
Выполнение домашнего задания (для учащихся II—IV классов)	16.15—17.30	17.15—19.30
Прогулка на свежем воздухе	17.30—19.00	—
Ужин и свободное время (чтение, занятия музыкой, иностранным языком, ручной труд, помощь семье и пр.)	19.00—20.00	19.30—20.30
Приготовления ко сну (гигиенические процедуры, чистка одежды, обуви)	20.00—20.30	20.30—21.00
Сон	20.30—07.00	21.00—07.00

**Примерная схема режима дня учащихся младшего школьного возраста, посещающих занятия во вторую смену
(начало занятий в 14.00)**

Вид занятий и отдыха	Возраст учащихся	
	6—8 лет (I—III классы)	9 лет (IV класс)
Подъем	07.00	07.00
Утренняя зарядка, водные процедуры, уборка постели, туалет	07.00—07.30	07.00—07.30
Первый завтрак	07.30—07.50	07.30—07.50
Прогулка на свежем воздухе	07.50—08.20	07.50—08.20

Вид занятий и отдыха	Возраст учащихся	
	6—8 лет (I—III классы)	9 лет (IV класс)
Выполнение домашнего задания (для учащихся II—IV классов)	08.20—10.00	08.20—10.30
Второй завтрак	Около 11 ч	—
Прогулка или игры, спортивные занятия на свежем воздухе	11.30—13.00	11.30—13.00
Обед	13.00—13.30	13.00—13.30
Дорога в школу или прогулка перед учебными занятиями	13.30—14.00	13.30—14.00
Занятия в школе	14.00—18.00	14.00—19.00
Полдник в школе	15.45—16.00	15.45—16.00
Дорога домой или прогулка после учебных занятий	18.00—18.30	19.00—19.30
Прогулка или игры, спортивные занятия на свежем воздухе	18.30—19.00	—
Ужин и свободное время	19.00—20.00	19.30—20.30
Приготовления ко сну (гигиениче- ские процедуры, чистка одежды, обуви, умывание)	20.00—20.30	20.30—21.00
Сон	20.30—07.00	21.00—07.00

Одна из проблем организации режима дня младшего школьника в семье — согласование его с режимом родителей. Ребенок должен спать дольше и ложиться спать раньше, чем взрослые. Однако нельзя создавать два независимых друг от друга режима. Нужно, чтобы дети постепенно привыкали к режиму взрослых, соблюдая при этом необходимую для своего возраста продолжительность основных элементов режима дня.

Еще хочется обратить особое внимание на воскресенье. Это должен быть день полного отдыха, без уроков. Его сле-

дует отвести под любимые занятия и развлечения. Домашнее задание лучше выполнить в субботу после обеда.

Если приучать ребенка к порядку и систематическому труду с раннего возраста, то организованность постепенно станет его внутренней потребностью, чертой характера. История знает примеры невероятной работоспособности человека. Но не всегда это объяснялось какими-то сверхъестественными особенностями. Все выдающиеся люди были замечательными организаторами своего режима дня.

Самое сложное для ребенка время суток — утро. По утрам детям требуется особое внимание. Между сладким сном и напряженным днем не должно быть резкого перепада. Необходимо, чтобы утренний ритм способствовал размеренному вхождению ребенка в атмосферу дневных забот. Ребенок, на которого накричали утром, не в состоянии высидеть спокойно 5—6 уроков. Его плохое настроение обязательно скажется на общении с одноклассниками и учителем.

Важно заранее подумать и про организацию вечера.

- Не следует оставлять на позднее время острые разговоры об этических нормах. Постарайтесь их завершить до 20.00. За два часа до сна ребенку нужно успокоиться. Пусть подготовится к завтрашнему дню: соберет книги, тетради, ручки, карандаши, приготовит одежду. Затем он должен вовремя лечь спать, даже если у вас гости. Это очень важно.

- Нужно помочь ребенку не допустить перевозбуждения. Перед сном нельзя есть острые блюда, играть в шумные игры, читать страшные сказки, смотреть фильмы.

- Если в семье назрел конфликт и нужно его разрешить, подождите, когда ребенок уснет.

На состояние здоровья человека влияет множество факторов. Один из них — питание. Еще в древности было известно, что правильное питание является непременным условием долголетия. На работе человеческого организма негативно сказываются избыток углеводов и жиров животного происхождения,

дефицит овощей, фруктов и ягод, а также нарушение режима питания. Взрослым необходимо помнить: в младшем школьном возрасте детям нужно питаться 4—5 раз в день. При этом первый завтрак должен составлять 20 % суточного рациона, второй завтрак — 15 %, обед — 30—35 %, полдник — 15 %, ужин — 20 %. Основные правила питания — разнообразие, умеренность, своевременность.

Не следует заставлять ребенка есть через силу. Оценивая желание поесть, он прислушивается к потребностям своего организма. При этом в рационе детей в возрасте 6—10 лет обязательно должны быть первые блюда. Употребление только вторых блюд не вызывает достаточного выделения желудочного сока, пища надолго задерживается в пищеварительном канале, подвергается брожению, раздражает слизистую оболочку. С течением времени неправильное питание приводит к болезненным изменениям в аппарате пищеварения. Кроме того, следует приучать ребенка есть не спеша, хорошо пережевывая пищу, и не заниматься во время еды посторонними делами (чтением, просмотром телевизора и т. п.). Эстетический вид пищи, спокойная обстановка за столом, соблюдение культуры питания помогут детям получать удовольствие от еды, оставаться здоровыми.

При организации режима дня важно учитывать физическое развитие ребенка. Родителям следует обращать внимание на положение его тела во время выполнения домашнего задания, так как неправильная посадка — одна из основных причин нарушения осанки. К факторам, вызывающим эти нарушения, относятся: недостаточное и неравномерное развитие мышечной системы; плохие привычки (опора при стоянии на одну ногу, неправильная походка, ношение тяжелых в одной и той же руке, сон калачиком или на одном боку, на очень высокой подушке или излишне мягкой кровати и т. д.).

Для того чтобы дать ребенку ясное представление о правильной осанке, можно воспользоваться следующим при-

емом. Ребенку расправляют плечи и выпрямляют спину; затем ставят его вплотную к стене, чтобы он касался ее пятками, ягодицами, спиной и затылком. Неоднократное повторение этого приема позволяет детям запомнить мышечное ощущение правильной осанки и в дальнейшем без особого труда сохранять ее.

Неправильная посадка во время занятий в школе и при подготовке домашних заданий часто становится причиной нарушения зрения учащихся.

УПРАЖНЕНИЯ НА ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ЗРИТЕЛЬНОГО УТОМЛЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ВЫПОЛНЕНИЯ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ

1. И. п. (исходное положение) — сидя; откинуться на спинку стула; сделать глубокий вдох; наклониться вперед к столу и выдохнуть. Повторить 5—6 раз.

2. И. п. — сидя; откинуться на спинку стула; прикрыть веки; крепко зажмурить глаза; открыть глаза. Повторить 4 раза.

3. И. п. — сидя; поставить руки на пояс; повернуть голову вправо; посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево; посмотреть на локоть левой руки; вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. И. п. — сидя; посмотреть прямо перед собой (2—3 секунды); палец правой руки зафиксировать по средней линии лица на расстоянии 15—20 см от глаз; перевести взгляд на конец пальца и смотреть на него 3—5 секунд; опустить руку.

5. И. п. — сидя; руки вытянуть вперед; посмотреть на кончики пальцев; поднять руки вверх; сделать вдох. Проследить глазами за руками, не поднимая головы; опустить руки; выдохнуть. Повторить 5—6 раз.

6. «Рисование картины». Найти в комнате какой-нибудь предмет и «нарисовать» его глазами: обвести взглядом по контуру с внутренней и с внешней стороны.

ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ МИНУТКИ

1. После письменных заданий — сжимание и разжимание пальцев, потряхивание кистями.

2. Для снятия напряжения:

«Моем руки» — энергичное потирание ладошкой о ладошку;

«Моем окна» — попеременное активное протирание воображаемого окна;

«Ловим бабочку» — воображаемая бабочка летает по комнате. Ее нужно поймать и выпустить, крепко сжимая и разжимая ладошку, совершая хватательные движения.

3. После длительного сидения ребенку необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища в разные стороны.

4. Позаботьтесь о том, чтобы дома у вас был элементарный спортивный инвентарь: мяч, скакалка, обруч, гантели и т. д.

5. Выполняйте спортивные упражнения вместе с ребенком. Только так он поймет их важность и необходимость.

Желательно, чтобы ребенок смотрел не более 2—3 телепередач в неделю. Младшие школьники очень впечатлительны, доверчивы и восприимчивы, поэтому сцены насилия, жестокости, увиденные по телевизору, могут стать для них причиной нервных срывов. Родители должны тщательно изучать программу телепередач и выбирать те, которые не повредят ребенку.

Чтобы было легче приобщить детей к выполнению режима дня, родителям нужно постараться самим стать более собранными и организованными. Соблюдать режим младшим школьникам поможет игра (в ходе игрового процесса любые навыки приобретаются быстрее). Кроме того, на протяжении первых 2—3 месяцев родителям необходимо выполнять основные режимные моменты вместе с ребенком. Не следует наказывать детей за забывчивость, наоборот, надо хвалить

их за каждую попытку придерживаться режима. В таких случаях эффективен «прием руководителя», когда ребенок напоминает взрослым о режиме дня («А теперь идем чистить зубы!», «Мама, пора заправлять кровати!» и т. д.). Ситуация успеха создает психологические условия для принятия деятельности, стимулирует желание неоднократно пережить чувство удовлетворения своими делами.

Ребенок младшего школьного возраста много времени проводит в школе, посещает секции, кружки. Он подвижен и вместе с тем легко возбудим, поэтому ему требуется полноценный отдых. В возрасте 6—7 лет суточная норма сна составляет 11 часов, в 8—10 лет — 10 часов. Полноценный сон является одним из важнейших условий умственной работоспособности. Правильная организация умственного труда (очередность и время выполнения домашних заданий, физкультурные паузы, посадка, освещение и др.) предупреждает возникновение переутомления и его отрицательных последствий. При частом проявлении симптомов переутомления, таких как головная боль, головокружения, слабость, покраснение глаз и ушных раковин, рассеянность, раздражительность, плаксивость, ребенка следует обязательно показать врачу, так как эти признаки могут предшествовать развитию нервно-психических заболеваний.

Педагог знакомит родителей с результатами анкетирования. Затем предлагает поделиться опытом приучения своего ребенка к режиму дня и здоровому образу жизни. Далее раздает родителям памятки с практическими рекомендациями.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Быть для ребенка положительным примером в соблюдении режима дня, так как одна из психологических особенностей младших школьников — склонность к подражанию.
2. Поощрять попытки ребенка придерживаться режима дня, выполнять гигиенические процедуры, соблюдать культуру умственного труда.

3. Правильно организовать режим дня ребенка: обеспечить достаточный по продолжительности сон со строго установленным временем подъема и засыпания; предусмотреть регулярный прием пищи (4—5-разовое питание); установить определенное время для подготовки к урокам, отдыха на открытом воздухе, творческой деятельности, свободных занятий и помощи семье.
4. Проверять правильность осанки детей. При получениистораживающих результатов проанализировать возможные причины отклонений в состоянии позвоночника, постараться устранить их. В случае необходимости обратиться к врачу.
5. Не злоупотреблять замечаниями и указаниями в адрес ребенка. Добиваться того, чтобы все необходимое он делал после первого напоминания.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной на занятии информации.

ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ



В современном обществе семью рассматривают как институт первичной социализации ребенка. Она была и остается жизненно необходимой средой для сохранения и передачи социальных и культурных ценностей. Для детей семья — целый мир, в котором они делают открытия, учатся общаться с другими людьми, любить, ненавидеть, радоваться, сочувствовать. Именно в семье у ребенка складываются представления о добре и зле, порядочности, ответственности, справедливости, уважительном отношении к материальным и духовным ценностям. Психологические установки семьи, характер взаимодействия ребенка с взрослыми формируют детскую личность.

Семье принадлежит основная общественная функция — воспитание детей. Неоспоримо, что именно пример родителей, их личные качества во многом определяют результативность воспитания. От близких людей ребенок перенимает личностные смыслы, которые становятся фундаментом для его дальнейшего самоопределения и идентичности. Однако эти представления о мире и себе не всегда конструктивны. В ситуациях неправильно выстроенного взаимодействия со стороны родителей (например, когда не учитываются личностные особенности детей) у ребенка возникает негативный образ себя, вследствие чего искажается и его мировосприятие.

Отношения в семье строятся, как правило, на чувстве любви. Оно определяет стиль взаимоотношений: проявление нежности друг к другу, заботы, терпимости, великодушия, умения прощать. Ребенок, недополучивший родительской

любви, вырастает недоброжелательным, озлобленным, черствым, нечувствительным к переживаниям других людей или замкнутым, чрезмерно застенчивым; он плохо уживается со сверстниками в коллективе. В свою очередь, у детей, которые росли в атмосфере чрезмерной любви, благоговения и почитания, нередко проявляются такие черты характера, как эгоизм, изнеженность, избалованность [18]. В семьях, где отсутствует гармония чувств, семейное воспитание становится неблагоприятным фактором формирования личности.

Семейное воспитание — это система воспитания и образования, складывающаяся в условиях конкретной семьи благодаря усилиям родителей и родственников. На него влияют наследственность, биологическое (природное) здоровье детей и родителей, уровень материально-экономической обеспеченности, социальное положение, уклад жизни, количество членов семьи, место проживания, отношение к ребенку.

Задачи семьи заключаются в следующем:

- создать максимальные условия для роста и развития ребенка;
- стать социально-экономической и психологической защитой ребенка;
- передать опыт создания и сохранения семьи, воспитания в ней детей и отношения к старшим;
- привить детям полезные прикладные навыки и умения, направленные на самообслуживание и помощь близким;
- воспитать чувство собственного достоинства, осознание ценности своего «я» [40].

Целью семейного воспитания является формирование таких качеств личности, которые помогут достойно преодолеть трудности и преграды, встречающиеся на жизненном пути. Развитие интеллекта и творческих способностей, получение первичного опыта трудовой деятельности, нравственное и эстетическое воспитание, эмоциональная культура и физическое здоровье детей — все это зависит от родителей. Семейное воспитание более эмоционально по своему характеру,

чем любое другое, ибо «проводником» его является родительская любовь к детям, вызывающая ответные чувства к родителям [44].

Привязанность в отношениях способствует снижению тревожности, возникающей у детей в стрессогенных ситуациях. Таким образом, семья формирует у ребенка чувство безопасности, гарантируя ее при взаимодействии с внешним миром.

Дети обычно стремятся копировать поведение других людей, особенно тех, с кем находятся в близком контакте. Отчасти это сознательная попытка подражать окружающим, отчасти — неосознанная имитация (один из аспектов идентификации с другим человеком). У родителей дети учатся поведению, не только усваивая непосредственно сообщаемые им правила (готовые рецепты), но и наблюдая существующие во взаимоотношениях родителей модели (пример). Наиболее вероятно, что в тех случаях, когда рецепт и пример совпадают, ребенок будет вести себя так же, как и родители. Общение в семье является образцом для ребенка, позволяет ему формировать собственные взгляды, нормы, установки.

Взрослые для ребенка — еще и источник необходимого жизненного опыта. От того, насколько родители обеспечивают ребенку возможность заниматься в библиотеках, посещать музеи, отдыхать на природе, во многом зависит запас детских знаний. Дети, ранний жизненный опыт которых включал широкий набор различных ситуаций, быстрее адаптируются в новой обстановке и положительно реагируют на происходящие вокруг перемены.

Семья представляет собой разновозрастную социальную группу. В ней есть представители двух, трех, а то и четырех поколений, у каждого из которых — свои ценностные ориентации, критерии оценки жизненных явлений, идеалы, убеждения. Несмотря на это, все члены семьи садятся за один обеденный стол, вместе отдыхают, ведут домашнее хозяйство, устраивают праздники. Таким образом дети постигают науку общения. В семье происходит включение

ребенка во все жизненно важные виды деятельности — интеллектуально-познавательную, трудовую, общественную, творческую, игровую.

Вместе с тем воспитательное воздействие может нести в себе определенные сложности и противоречия. Наиболее распространенные негативные факторы семейного воспитания:

- неадекватное воздействие факторов материального порядка: избыток или недостаток вещей, приоритет материального благополучия над духовными потребностями, дисгармония материальных потребностей и возможностей их удовлетворения, избалованность и изнеженность, безнравственность и противоправность семейной экономики;
- бездуховность родителей, отсутствие стремления к духовному развитию детей;
- авторитаризм или либерализм, безнаказанность и всепрощенчество;
- безнравственность, наличие аморального стиля и тона отношений в семье;
- отсутствие нормального психологического климата в семье;
- фанатизм в любых его проявлениях;
- безграмотность в педагогическом отношении, противоправное поведение взрослых [44].

Практика показывает, что качество семейного воспитания часто далеко от идеала, потому что одни родители не знают, как способствовать развитию детей, другие не хотят, третьи не могут в силу определенных жизненных обстоятельств (тяжелые болезни, потеря работы и отсутствие средств к существованию, аморальное поведение и др.), четвертые просто не придают этому должного значения. То есть семьи обладают разным воспитательным потенциалом. Это понятие не имеет однозначного толкования. Оно включает много характеристик, отражающих условия и факторы жизнедеятельности семьи, которые определяют ее воспитательные предпосылки и могут в большей или мень-

шей степени обеспечить успешное развитие ребенка. Принимаются во внимание такие особенности, как тип семьи, ее структура, материальная обеспеченность, место проживания, психологический микроклимат, традиции и обычаи, уровень культуры и образования родителей и другое. Однако нужно понимать, что все факторы следует рассматривать в их совокупности, в отдельности каждый из них не может гарантировать качество воспитания в семье.

Условно факторы, характеризующие жизнедеятельность семьи по разным параметрам, можно разделить на социально-культурный, социально-экономический, технико-гигиенический и демографический [25].

■ *Социально-культурный фактор.* Семья — сложная система взаимоотношений между супругами, родителями, детьми, другими родственниками. В совокупности эти отношения создают микроклимат, непосредственно влияющий на эмоциональное самочувствие всех членов семьи, через призму которого они видят окружающий мир и свое место в нем. В зависимости от того, как ведут себя с ребенком близкие люди, какие чувства они проявляют, он воспринимает мир как нечто притягательное или отталкивающее, доброжелательное или угрожающее. Так у человека возникает доверие или недоверие к тому, что его окружает. Это является основой формирования позитивного самоощущения.

■ *Социально-экономический фактор* определяется имущественными характеристиками семьи и занятостью родителей на работе. Возможности семьи содержать детей, удовлетворять их культурные и иные потребности, оплачивать дополнительные образовательные услуги во многом связаны с общественно-политическим и социально-экономическим положением в стране.

■ *Технико-гигиенический фактор.* Воспитательный потенциал семьи зависит от места и условий ее проживания, особенностей образа жизни. Удобная, красивая среда обитания —

это не дополнительное украшение жизни, она оказывает большое влияние на развитие ребенка.

■ *Демографический* фактор. Структура и состав семьи (полная, неполная, однодетная, многодетная и т. д.) диктуют особенности воспитания детей.

Принципы воспитания — практические рекомендации, которые помогают педагогически грамотно выстраивать тактику воспитательной деятельности. Исходя из специфики семьи как персональной среды развития личности ребенка, можно говорить о следующих важнейших принципах семейного воспитания:

- дети должны расти и воспитываться в атмосфере доброжелательности и любви;
- родителям необходимо понять и принять своего ребенка таким, каков он есть;
- воспитательную работу следует выстраивать с учетом возрастных, половых и индивидуальных особенностей ребенка;
- диалектическое единство искреннего, глубокого уважения к личности и высокой требовательности к ней должно быть положено в основу семейного воспитания;
- личность родителей — идеальная модель для подражания детей;
- воспитательный процесс нужно выстраивать с опорой на положительные стороны растущего человека;
- оптимизм — основа стиля и тона общения с детьми в семье.

Большое значение в становлении личности ребенка имеет *стиль семейного воспитания*.

В основу классификации стилей семейного воспитания американского психолога Д. Баумринд [11] положены два критерия: уровень эмоционального принятия ребенка родителями и уровень контроля со стороны родителей. Автор выделяет четыре стиля семейного воспитания: авторитетный, авторитарный, индифферентный, либеральный.

Авторитетный стиль воспитания (*демократический*). Характеризуется теплым эмоциональным принятием ребенка и высоким уровнем контроля со стороны взрослых. Родители занимают лидирующие позиции, являясь авторитетом. Они ориентированы на личность ребенка, его активную роль в семье, собственной жизни. Ребенок воспитывается как самостоятельная, самобытная личность. В такой семье практически отсутствуют физические наказания и словесная агрессия, родители стараются использовать логику в общении с детьми, стремятся договориться. Уважают себя и своего ребенка, несут ответственность за него, обладают хорошим жизненным опытом.

Для родителей, придерживающихся этого стиля, характерно следующее: активно-положительное отношение к ребенку; адекватная оценка его возможностей, успехов и неудач; глубокое понимание ребенка, целей и мотивов его поведения; умение прогнозировать развитие личности ребенка.

При авторитетном стиле воспитания происходит наиболее гармоничное и разностороннее развитие личности ребенка. Детям, воспитанным в таких семьях, свойственны: высокая самооценка, самопринятие, самоконтроль; умение самостоятельно принимать решения и отвечать за свои поступки; инициативность и целеустремленность; умение строить близкие и доброжелательные отношения с окружающими; способность договариваться, находить компромиссные решения; наличие собственного мнения и способность считаться с мнением окружающих.

Авторитарный стиль воспитания. Родители требуют от ребенка высоких достижений, наказывают за неудачи, жестко контролируют, подавляют силой, вторгаются в его личное пространство, принимают за него решения, не интересуются его личным мнением. Часто используемые ими фразы: «Как я сказал, так и будет», «Я родитель, значит, я прав».

Такой стиль воспитания подразумевает решение конфликтов методом кнута и пряника, запретами, угрозами, а не нахождением компромиссного решения.

Характерные черты личности ребенка, воспитанного в авторитарном стиле:

- неразвитость чувства собственного достоинства; отсутствие способности принимать решения, отвечать за свой выбор, а также осознавать собственные желания и потребности («не знаю, чего хочу»);
- убежденность в том, что любой вопрос можно решить только с помощью силы («кто сильнее, тот и прав»); грубое, циничное, деспотичное поведение, хамское отношение к окружающим; повышенная агрессивность и конфликтность (деспотическая личность).

Индиферентный стиль воспитания. С точки зрения формирования психики и развития личности ребенка он самый неблагоприятный: характеризуется отсутствием интереса и теплоты по отношению к детям, игнорированием их эмоциональных потребностей.

При индиферентном стиле семейного воспитания у детей могут развиваться эмоциональная отчужденность, тревожность, замкнутость, недоверие к окружающим. Существует опасность их вовлечения в асоциальные группы, поскольку родители неспособны контролировать детские поступки. Чаще всего в таких семьях вырастают безответственные и неуверенные в себе дети либо, наоборот, неуправляемые и импульсивные.

Либеральный стиль воспитания (*попустительский*). Родители позволяют ребенку делать абсолютно все, что он хочет, не накладывая ограничений. Взрослые не помогают ребенку и не мешают, не принимают участия в становлении личности.

Либеральный стиль общения предполагает тактику невмешательства, в основе которой, по сути, лежат равноду-

шие и незаинтересованность проблемами ребенка. У либерального и авторитарного стилей воспитания, несмотря на их кажущуюся противоположность, есть общие особенности: дистантные отношения, отсутствие доверия, обособленность, отчужденность, демонстративное подчеркивание своего доминирующего положения.

При либеральном стиле воспитания возможны следующие варианты развития личности ребенка:

- свободный, но безучастный, так как неспособен к близости и привязанности («это не мои проблемы, мне все равно»); не испытывающий желания заботиться о ком-либо, помогать, поддерживать;
- без «тормозов» и внутренних запретов; свойственны хамство, вранье, распущенность, безответственность, неумение «держать слово».

Далеко не всегда описанные стили воспитания проявляются в семьях в чистом виде. Например, в ситуации конфликта многие родители действуют методом диктата, а в «мирное время», наоборот, допускают попустительство. Такой непоследовательный подход к воспитанию тоже неблагоприятно влияет на ребенка. Необходимо установить в семье единый стиль воспитания, понятный ребенку, учитывающий его потребности и возможности. Нельзя утверждать, что на формирование личности ребенка оказывает влияние только стиль воспитания, однако от него зависят те или иные черты характера.

Методы семейного воспитания — это совокупность способов воспитательных взаимодействий родителей с детьми, содействующих развитию детского сознания, чувств и воли; активно стимулирующих формирование опыта поведения, организацию самостоятельной детской жизнедеятельности, полноценное моральное и духовное развитие [42].

Выбор методов зависит в первую очередь от общей культуры родителей, их жизненного опыта, психолого-педагогической

подготовки и способов организации жизнедеятельности. На него также влияют:

- цели и задачи воспитания, которые ставят перед собой родители;
- отношения в семье и образ жизни;
- количество детей в семье;
- родственные связи и чувства родителей, других членов семьи, которые часто склонны идеализировать возможности детей, преувеличивать их способности, достоинства, воспитанность;
- личностные качества отца, матери, других членов семьи, их духовные и моральные ценности и ориентиры;
- опыт родителей и их практические умения в ходе реализации комплекса воспитательных методов с учетом возраста и психофизиологических особенностей детей.

Сложность заключается в том, что родители по-разному используют один и тот же метод воспитания. Наибольшее количество вариантов наблюдается при применении методов убеждения, требования, поощрения, наказания. Первая категория родителей убеждает детей доброжелательно, в процессе доверительного общения; вторая — воздействуя личным положительным примером; третья — назойливыми поучениями, упреками, окриками, угрозами; четвертая — наказаниями, в том числе физическими.

Поощрение и наказание в процессе воспитания ребенка. Во все времена родители задавались вопросом, каким образом поощрять и наказывать детей, чтобы это способствовало развитию гармоничной личности. Поощрение — сильный регулятор поведения, с его помощью научение происходит быстрее. Но не всякое поощрение может приносить пользу, как и наказание не всегда вредно — в воспитании нет плохих или хороших приемов, есть уместные или неуместные.

Поощрение и наказание могут осуществляться в двух формах — материальной и психологической (духовной). Психологическая предполагает такие взаимодействия и вза-

имоотношения, при которых проявляются одобрение (внимание к ребенку, сопереживание ему, поддержка, вера и т. п.) и наказание (огорчение, обида, показное равнодушие, сердитость, в крайних вариантах — гнев). Использование только материальных форм поощрения и наказания формирует у детей прагматичное поведение: нормы и правила соблюдаются только в условиях внешнего контроля. Применение психологической формы воздействия формирует совесть как внутренний механизм контроля поведения.

Поощрение как воспитательное средство более действенно, чем наказание. Стимулирующая роль поощрения заключается в том, что оно включает одобрение действия, способа поведения ребенка. Значит, поощрение ориентирует на хорошее в развивающейся личности и закрепляет стремление ребенка продвигаться дальше в этом направлении. Переживание радости, удовлетворения от одобрения своих усилий, стараний, достижений вызывает у ребенка бодрость, способствует благоприятному самочувствию. В гамме этих чувств значительное место занимает осознание радости, которую он принес близким людям своими действиями, словами. Если же похвала, подарок (сладости, игрушка) становятся для ребенка самоцелью поведения и взаимоотношений с родными людьми («Что вы мне за это дадите?»), то в воспитании не все хорошо [18].

Поощрение теряет педагогическую ценность, когда у ребенка появляется привычка ожидать похвалу, материальное подкрепление за успехи в любых делах, даже таких, выполнение которых вполне доступно ему по силам и возможностям. Не следует злоупотреблять поощрением: то, что ребенок выполняет по обязанности, не нуждается в похвале. В домашнем воспитании должно закрепиться следующее правило: поощрение нужно заслужить, мобилизовав свои усилия, проявив самостоятельность. Укладывая ребенка вечером спать, можно вспомнить о его добрых делах, заслугах, отметить достижения за прошедший день.

Наказание обладает внушающим воздействием, если оно соответствует проступку и применяется редко. Смысл наказания — воздействие на эмоциональную сферу ребенка с целью вызвать у него чувство вины, раскаяния, стыда, огорчения. Это сильно действующий метод воспитания, но применять его надо осторожно, с учетом ряда обстоятельств (мотивов поступков детей, возрастных особенностей и др.). Не спешите с выводами. Не унижайте ребенка, не кричите на него, не оттачивайте на нем свое остроумие. Наказание должно быть педагогически оправданным. Физические наказания недопустимы.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ КУЛЬТУРУ ОБЩЕНИЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ ЛЮДЬМИ

(Семинар-практикум)

Цель: формирование у родителей понимания важности воспитания культуры поведения у ребенка.

Задачи:

- определить значение культуры поведения в жизни человека;
- обсудить проблемы, возникающие у детей в общении со сверстниками и взрослыми;
- найти пути решения проблем в поведении детей.

Ход занятия. Педагог сообщает тему занятия — проблема воспитания культуры поведения у детей — и предлагает родителям вопросы для обсуждения.

- Считаете ли вы, что проблема нравственного воспитания сегодня актуальна? Почему?
- Что значит быть культурным человеком?
- Какие качества личности присущи культурному человеку?
- Какого человека можно назвать воспитанным?

■ Всегда ли образованный человек является воспитанным? (*Ответы родителей.*)

Образованность сама по себе не предопределяет воспитанности, хотя и создает для этого благоприятные условия. Хорошие манеры, уважение к другим людям и самому себе формируются в детстве.

Ребенок чрезвычайно подражателен и усваивает те модели поведения, которые приняты в его семье. Семья учит не только законам человеческого существования, но и правилам совместного проживания. Ребенок должен знать, как вести себя в общественных местах, транспорте, как разговаривать с незнакомым человеком и т. п.

■ Что вы вкладываете в понятие «культура личности»? (*Ответы родителей.*)

Культура личности включает несколько аспектов:

1) *Культура внешности* — один из компонентов культуры поведения. Внешний вид играет большую роль в практике общения. Психологи отмечают склонность людей давать оценку достоинствам и недостаткам человека на основании его внешности, поскольку она воспринимается как неотъемлемая характеристика личности. Часто человек кажется нам симпатичным не из-за своей физической красоты, а в силу обаяния.

Формирование культуры внешности начинается с элементарной аккуратности, чистоплотности, соблюдения санитарно-гигиенических норм. Эта работа ведется по двум направлениям: выработка правильного понимания внешней и внутренней красоты человека и обучение искусству быть привлекательным, вооружение ребенка знанием конкретных способов «сотворения самого себя», чтобы школьник осознавал: «В человеке все должно быть прекрасно: и лицо, и одежда, и душа, и мысли».

2) *Культура общения* включает способность правильно ориентироваться в ситуации и подбирать фразы с учетом

того, кому, зачем, что и как сказать. Вступая в общение, каждый человек подбирает такие слова, которые помогают установить и поддержать обратную связь с собеседником. Личное обаяние проявляется в умении разговаривать.

Далее педагог предлагает родителям обсудить несколько проблемных ситуаций.

С и т у а ц и я 1. Ученик списал контрольную работу у соседа по парте. Учитель видел это, но ничего не сказал, однако за контрольную работу поставил ему «двойку». Сосед же по парте получил отличную оценку. Ребенок, который списывал, сравнил свою работу с работой одноклассника и заявил, что учитель несправедливо поставил ему отметку.

С и т у а ц и я 2. Ребенок привел домой своих друзей, но родители бесцеремонно выставили их за дверь. На вопрос, почему они это сделали, взрослые заявили, что домой можно приводить только тех детей, с которыми они разрешают дружить.

С и т у а ц и я 3. На остановке стояла семья — родители с сыном. Подъехал автобус, родители поспешили к нему. В это время к остановке подошла старушка и спросила у мальчика, как ей попасть на необходимую улицу. Пока ребенок объяснял, автобус уехал. Родители отругали сына.

Большое значение для воспитания культуры поведения у ребенка имеет стиль взаимоотношений в семье. Нужно помнить, что соблюдение норм вежливости предохраняет от многих конфликтов, создает доброжелательную атмосферу, улучшает настроение.

Педагог предлагает родителям задание — дополнить предложения о последствиях применения тех или иных методов воспитания.

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится... *(ненавидеть)*.
Если ребенок живет во вражде, он учится... *(быть агрессивным)*.
Если ребенок растет в упреках, он учится... *(жить с чувством вины)*.
Если ребенок растет в терпимости, он учится... *(понимать других)*.
Если ребенка хвалят, он учится... *(быть благодарным)*.

Если ребенок растет в честности, он учится... *(быть справедливым)*.

Если ребенок растет в безопасности, он учится... *(верить людям)*.

Если ребенка поддерживают, он учится... *(ценить себя)*.

Если ребенка высмеивают, он учится... *(быть замкнутым)*.

Если ребенок живет в атмосфере понимания и дружелюбия, он учится... *(находить любовь в окружающем мире)*.

Непременным условием воспитания у детей культуры общения является формирование у них позиции открытости, дружелюбия, доверия, чувства радости общения. Потребность в любви удовлетворяется, когда родители сообщают ребенку, что он любим, дорог, нужен им, наконец, что он просто хороший. Такие сообщения содержатся в приветливых взглядах, ласковых прикосновениях, приветливой улыбке, во фразах («Как хорошо, что ты у нас есть» и т. п.). Потребность в общении, духовном контакте обогащает людей эмоционально, развивает лучшие человеческие качества.

Педагог предлагает родителям ответить на вопросы теста «Достаточно ли вы контактны с детьми?».

ТЕСТ «ДОСТАТОЧНО ЛИ ВЫ КОНТАКТНЫ С ДЕТЬМИ?»

1. Считаете ли вы, что в вашей семье есть взаимопонимание с детьми?
2. Говорят ли дети с вами по душам, советуются ли по личным делам?
3. Интересуются ли они вашей работой?
4. Знаете ли вы друзей своих детей?
5. Бывают ли они у вас дома?
6. Участвуют ли ваши дети вместе с вами в хозяйственных делах?
7. Проверяете ли вы, как они учат уроки?
8. Есть ли у вас общие с детьми занятия и увлечения?
9. Участвуют ли ваши дети в подготовке к праздникам?
10. Предпочитают ли дети, чтобы вы были с ними во время детских праздников?
11. Обсуждаете ли вы прочитанные книги?

12. Бываете ли вы вместе в театре, на выставках, концертах?
13. Обсуждаете ли вы с детьми телевизионные передачи и фильмы?
14. Участвуете ли вы вместе с детьми в туристических походах?
15. Предпочитаете ли проводить отпуск вместе с детьми?

Ответ «да» оценивается 2 баллами; «иногда» — 1 балл; «никогда» — 0 баллов.

Родители подсчитывают общее количество баллов по схеме:

- 20 баллов и более — отношения с детьми можно назвать благополучными;
- от 10 до 20 баллов — отношения с детьми удовлетворительные, но достаточно односторонние. Следует подумать, в чем они могут быть углублены и дополнены;
- менее 10 баллов — вы недостаточно контактны с детьми. Необходимо решить, как изменить ситуацию.

3) *Культура речи* — еще одна составляющая культуры поведения. Рассматривается как владение нормами устного и письменного языка. По тому, насколько человек владеет этим средством коммуникации, судят об уровне его воспитанности.

Формированию культуры речи у детей могут помочь игры. Одна из них — «Волшебные слова». Ребенок в течение дня записывает произнесенные им «волшебные» слова, а вечером считает их. Можно создать вместе с ребенком «Азбуку хороших слов». Начать следует с буквы *а*. Ребенок называет слова и вместе с родителями записывает их (*аккуратный, активный и т. д.*). Так же можно поработать над пословицами и поговорками.

Искусство общения с людьми кроме умения поддерживать разговор включает умение внимательно слушать собеседника. Перебивать человека, не давая ему высказать свою мысль считается верхом бестактности. Воспитанный человек никогда не позволит себе разговаривать сидя, если собеседники стоят. Искусству спорить, не нарушая добрых отношений, тоже необходимо учиться с детства.

Взрослые должны помнить: без упражнений в формировании у детей определенного навыка поведения не обойтись. Для этого следует использовать естественные жизненные ситуации и создавать условия, которые побуждают к нравственным поступкам, позволяют на практике овладевать правилами культуры поведения.

4) *Культура быта*. Составные части культуры быта — умение рационально и со вкусом организовать внешнюю среду и свое жилище, стремление к комфорту. Культура быта включает также умение рационально использовать время. Родители должны помочь ребенку выработать привычку к постоянному учету времени и его планированию.

Педагог просит родителей поделиться опытом формирования культуры поведения в их семьях. (*Выступления родителей.*) Затем организуется обсуждение соответствующей памятки.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ВОСПИТАНИЮ КУЛЬТУРЫ ПОВЕДЕНИЯ У ДЕТЕЙ

- Не демонстрируйте своему ребенку показную вежливость и чуткость. Очень скоро он начнет подражать вам и поступать так в первую очередь по отношению к вам самим.
- Не грубите, не сквернословьте: ваша привычка станет привычкой вашего ребенка.
- Не говорите о чужих людях плохо и неуважительно. Если покажете в этом пример, ждите, что вскоре ребенок будет высказываться так же о вас.
- Будьте тактичны по отношению к другим людям. Это урок добра и человечности для вашего ребенка.
- Не бойтесь извиниться перед кем-нибудь в присутствии ребенка. В такой момент вы ничего не теряете, лишь приобретаете уважение своего ребенка.
- Проявляйте благородство даже тогда, когда вам не очень хочется. Учите этому своего ребенка.
- Помните: поведение — это зеркало, в котором отражается истинный облик человека.

У вас всегда есть возможность выбора методов воспитания своих детей. Однако не забывайте: влияние на формирование личности ребенка сильнее оказывают реальные поступки и поведение взрослых, а не их слова и нравоучения.

Для подведения итогов занятия педагог предлагает родителям составить синквейн — подобрать к теме встречи:

- имя существительное (ключевое слово);
- 2 прилагательных;
- 3 глагола;
- фразу из четырех слов;
- синоним имени существительного.

Рефлексия. Родители оценивают полезность полученной информации.

АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ РЕБЕНКА: ЧТО ДЕЛАТЬ?

(Интерактивная беседа)

Цель: формирование у родителей умения выявлять причины агрессивности детей и корректировать свое поведение в конфликтных ситуациях.

Задачи:

- ознакомить родителей с причинами детской агрессии;
- дать рекомендации по преодолению агрессивного поведения детей.

Ход занятия. Педагог сообщает, что разговор на занятии пойдет о детской агрессивности и способах преодоления этой проблемы.

Агрессия — деструктивное поведение, противоречащее нормам и правилам существования людей в обществе, наносящее физический или моральный ущерб людям или вызывающее у них психологический дискомфорт (отрицательные переживания, страх, состояние напряженности, подавлен-

ности и т. п.). Агрессивность — относительно устойчивая черта личности, которая проявляется в готовности к нападению. Иными словами, агрессия — это действие, а агрессивность — готовность к совершению подобных действий.

Агрессия может проявляться как физически (нанесение вреда здоровью людей, драка, порча предметов), так и вербально (оскорбления, угрозы, унижения и др.). Она служит средством достижения какой-нибудь цели (отнять что-либо, принудить к чему-то), используется как способ самоутверждения или защитное поведение.

Агрессивные дети подозрительны и насторожены, любят перекладывать вину за затеянную ими ссору на других. Они часто не могут сами оценить свою агрессивность, не замечают, что вселяют в окружающих страх и беспокойство. Им, наоборот, кажется, что весь мир хочет обидеть их. Таким образом, получается замкнутый круг: агрессивные дети боятся окружающих, а те, в свою очередь, боятся их.

Агрессивный ребенок, как и любой другой, нуждается в ласке и помощи взрослых, потому что агрессия — это прежде всего отражение внутреннего дискомфорта, неумения адекватно реагировать на происходящие события.

Педагог предлагает родителям определить уровень агрессивности их детей:

— Вам необходимо отметить, подходят ли предложенные утверждения вашему ребенку. Если да, ставьте «+», нет — «-».

ТЕСТ «АГРЕССИВЕН ЛИ ВАШ РЕБЕНОК?»

1. Часто теряет контроль над собой.
2. Не может промолчать, когда чем-то недоволен.
3. Когда кто-то причиняет ему зло, старается обязательно отплатить тем же.
4. Часто спорит, ругается с взрослыми.
5. Иногда с удовольствием ломает игрушки, что-то разбивает, потрошит.

6. Иногда так долго настаивает на чем-то, что окружающие теряют терпение.
7. Не прочь подразнить животных.
8. Часто завистлив, мстителен.
9. Очень сердится, когда считает, что кто-то над ним подшучивает.
10. Иногда специально раздражает людей.
11. В ответ на обычные распоряжения стремится сделать все наоборот.
12. Часто не по возрасту ворчлив.
13. Приходится несколько раз повторять просьбы.
14. Любит быть первым.
15. Часто винит других в своих ошибках.
16. Легко ссорится, вступает в драку.
17. Старается общаться с младшими и физически более слабыми детьми.
18. Не считается со сверстниками, не уступает, не делится.
19. Уверен, что любое задание выполнит лучше всех.
20. Часто сердится и отказывается делать что-либо.

Положительный ответ на каждое предложенное утверждение оценивается в 1 балл.

Результат определяется по схеме:

- 15—20 баллов — высокий уровень агрессивности;
- 7—14 баллов — средний уровень агрессивности;
- 1—6 баллов — низкий уровень агрессивности.

На становление агрессивного поведения большое влияние оказывает характер наказаний, которые родители обычно применяют в ответ на проявление гнева у ребенка. В таких ситуациях могут быть использованы два полярных метода воздействия: снисходительность или строгость. Как ни парадоксально это звучит, но агрессивные дети встречаются и у слишком мягких родителей, и у чрезмерно строгих. Родители, резко подавляющие детскую агрессивность, вопреки ожиданиям не устраняют это качество, а возвращают его. Агрессивность формируется, если родители не обозначают заранее свое отношение к грубости и жестокости, но строго

наказывают ребенка после совершения им того или иного проступка. Всепрощающая снисходительность в свою очередь приводит к тому, что у детей не возникает желания усваивать нормы поведения. Если родители не обращают внимания на агрессивные реакции ребенка, он начинает думать, что такое поведение дозволено, и одиночные вспышки гнева незаметно перерастают в привычку действовать агрессивно. Справляться с детской агрессией поможет умение находить разумный компромисс.

Часто ребенок, сталкиваясь с неразрешимой для него проблемой, просто не знает, как правильно себя вести. Чтобы помочь ему, нужно прежде всего выяснить возможные причины его агрессивности. Одна из них — агрессивное поведение родителей по отношению друг к другу (оскорбления, хамство, унижение). Ребенок усваивает такой способ взаимодействия с людьми, он становится для него нормой жизни. Вторая — противоречивость требований, предъявляемых взрослыми. Например, отец считает, что ребенок должен переделать домашнее задание, а мать не настаивает на этом, жалея сына (дочь). Еще одна причина агрессивного поведения детей — непоследовательность родителей в формировании нравственных ценностей: сегодня им удобны одни нормы в поведении ребенка, а завтра — другие. Ребенок остро чувствует несправедливость и болезненно переживает такие ситуации. Он может озлобиться на родителей. Безразличное отношение родителей тоже способствует детской агрессии. В атмосфере неприятия, нелюбви у ребенка формируется ощущение опасности и враждебности окружающего мира.

Педагог предлагает ответить на вопросы теста «Какой вы родитель?», который помогает определить, как складываются отношения с детьми. Родители отмечают те фразы, которые они часто употребляют в общении с детьми.

ТЕСТ «КАКОЙ ВЫ РОДИТЕЛЬ?»

№ п/п	Фразы	Баллы
1.	Сколько раз тебе повторять?	2
2.	Посоветуй мне, пожалуйста.	1
3.	Не знаю, что бы я без тебя делала.	1
4.	И в кого ты такой уродился?	2
5.	Какие у тебя замечательные друзья!	1
6.	На кого ты похож(-а)?!	2
7.	Я в твои годы!	2
8.	Ты моя опора и помощник(-ца).	1
9.	Ну что за друзья у тебя?!	2
10.	О чем ты только думаешь?!	2
11.	Какая(-ой) ты у меня умница!	1
12.	А как ты считаешь, доченька (сынок)?	1
13.	У всех дети, как дети, а ты.	2
14.	Какая(-ой) ты у меня сообразительная(-ый)!	1

Результат определяется по схеме:

- 5—7 баллов — вы живете с ребенком душа в душу. Он искренне любит и уважает вас; ваши отношения способствуют становлению его личности;
- 8—10 баллов — во взаимоотношениях с ребенком намечаются сложности. Возможно, вы не понимаете его проблемы, пытаетесь перенести вину за недостатки в развитии ребенка на него самого;
- 11 баллов и выше — вы непоследовательны в общении с ребенком. Он развивается под влиянием случайных обстоятельств. Стоит задуматься над этим.

Причиной проявления агрессии могут стать также взаимоотношения со сверстниками. Дружеское подтрунивание над внешним видом, поступком, ошибкой в выполнении задания дети часто воспринимают как насмешку, оскорбление, и у них возникает желание дать отпор обидчику.

В последние годы психологи рассматривают и такую причину возникновения детской агрессии, как средства массовой информации. Установлено, что дети, наблюдавшие по телевизору акты насилия, более склонны к агрессивным действиям, чем дети, не видевшие их. Формированию агрессивности способствуют и компьютерные игры. Совершая в них виртуальные акты насилия, ребенок перестает чувствовать грань между игрой и реальностью.

Упражнение «Разожми кулак» (работа в парах). Один из партнеров зажимает в кулаке пуговицу или другой мелкий предмет, а второй пытается разжать пальцы за одну минуту.

Педагог рассказывает родителям притчу:

— Пospорили Солнце и Ветер, кто из них сильнее. По степи шел путник, и Ветер сказал: «Кто сумеет снять с путника плащ, тот и сильнее». Стал Ветер дуть. Он очень старался, а добился лишь того, что путник сильнее закутался в свой плащ. Тогда выглянуло Солнце и согрело путника своими лучами. Он сам снял плащ.

■ Всегда ли можно добиться своего силой? Как достичь поставленной цели по-другому? (*Ответы родителей.*)

■ В чем проявляется детская агрессия? В высказываниях ребенка (угрозы, грубость, неприличные слова), во время игры; по отношению к окружающим людям (дерется) и животным.

■ Что делать, если ребенок агрессивен в своих высказываниях? Чаще всего в этом виноваты сами взрослые. Кто-то из членов семьи пусть редко, но все же «выпускает пар» таким способом. И ребенок делает вывод: если что-то не получается, тебя не понимают, нет другого выхода для снятия напряжения, значит, можно поступать так.

■ Почему эти «нехорошие» выражения закрепляются в их речи? Что детей так привлекает в них? Для младшего школьника ругающийся человек — это бесстрашный взрослый. Умение вставить в свою речь «крепкое словечко»

является для детей одним из признаков взрослости, возвышает его в собственных глазах и в глазах сверстников.

Бесполезно постоянно ругать детей за использование неприличных слов или запрещать произносить их. Это делает ругательства еще более привлекательными для него. Если агрессивность проявляется у ребенка в употреблении нецензурных выражений:

- следите за собственной речью. Если ребенок поймал вас на «нехорошем» слове, извинитесь перед ним; скажите, что вам, к сожалению, не удалось сдержаться, вы поступили плохо. Дайте понять, что искренне раскаиваетесь. Это сблизит вас с ребенком;
- скажите (если ребенок интересуется, почему люди произносят такие слова), что так говорят несдержанные, невоспитанные люди, когда хотят обидеть или разозлить другого человека. Пусть ребенок поймет, что бранные слова оскорбляют, унижают человека.

Развитию детской агрессивности способствуют также некоторые мультфильмы и компьютерные игры. Отрицательные герои мультфильмов (особенно американских) привлекают детей своей могущественностью, вызывая желание примерить на себя их роли. Это дает возможность побыть плохим, непослушным, а значит, независимым, «взрослым». Иногда такое поведение в игре ребенок переносит и в реальную жизнь.

Агрессия ребенка по отношению к окружающим людям часто обусловлена безысходностью, желанием самоутвердиться, защититься. Такое поведение связано с неуверенностью в себе, тревожностью. Агрессия, вызванная несдержанностью, говорит об отсутствии навыков культуры поведения, избалованности, эгоизме.

Чтобы стать успешным, человек должен уметь договариваться, уступать. Поэтому задача родителей — научить ребенка управлять своими эмоциями.

Одной из форм выражения гнева и протеста является истерика. Это и способ чего-то добиться от родных, и результат накопленного напряжения, стресса, волнения. Особенно подвержены таким срывам активные, легко возбудимые, импульсивные, впечатлительные дети. Ребенок имеет право выражать отрицательные эмоции, но делать это нужно при помощи слов, а не крика или драки. Родители должны дать понять детям, что агрессивное поведение не приносит желаемого результата. Иногда ребенку просто требуются общение, понимание, и, чтобы снять его озлобление, достаточно одного ласкового слова.

Взрослым необходимо быть последовательными в своих действиях. Наибольшую агрессию проявляют дети, которые никогда не знали, какую реакцию родителей вызовет их поведение. Например, в зависимости от настроения родителя за один и тот же поступок ребенок мог получить либо наказание, либо равнодушную реакцию.

Следует избегать неоправданного применения силы и угроз. Злоупотребление такими мерами воздействия формирует у детей аналогичное поведение и может стать причиной появления в их характере таких неприятных черт, как жестокость, упрямство.

Важно помочь ребенку научиться владеть собой, развить самоконтроль. Дети должны знать о возможных последствиях своих поступков и о том, как их действия могут быть восприняты окружающими. Научите ребенка говорить о своих переживаниях, называть вещи своими именами: «я разозлился», «я обиделся», «я расстроился».

Когда вы рассержены, старайтесь сдерживать гнев, но свои чувства передавайте словами громко и сердито: «Я поражен и обижен». Ни в коем случае не обзывайте ребенка глупым, тупым и т. д. — он будет так же вести себя с другими детьми.

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ

- Уважайте личность в ребенке, считайтесь с его мнением, воспринимайте всерьез его чувства. Предоставляйте достаточную свободу и независимость, за которую ребенок будет сам нести ответственность. В то же время покажите, что в случае необходимости, если ребенок попросит, вы готовы дать совет или оказать помощь.
- Покажите ребенку конечную неэффективность агрессивного поведения. Объясните, что даже если он и достигнет для себя выгоды (например, отнимет у другого ребенка понравившуюся игрушку), то впоследствии с ним никто не захочет играть, и он останется в одиночестве. Вряд ли ребенка прельстит такая перспектива. Расскажите также о таких негативных последствиях агрессивного поведения, как неотвратимость наказания, возвращение зла и др.
- Не забывайте хвалить ребенка за старательность. Сделайте все, чтобы закрепить у него желание и в дальнейшем прикладывать такие усилия. Скажите: «Мне нравится, как ты поступил». Дети лучше реагируют на похвалу, когда видят, что родители действительно довольны ими. Надо обязательно говорить ребенку: «Я горжусь тобой».
- Не проявляйте грубость и жестокость сами. Агрессия со стороны родителей способствует зарождению враждебности в душе ребенка. Не имея возможности ответить вам, он отыграется на младших детях или на животных.
- Чаще хвалите ребенка за хорошее поведение. Многие дети начинают вести себя агрессивно с целью привлечения внимания к себе, если их игнорируют, когда они ведут себя хорошо.
- Учитесь слушать и слышать своего ребенка. Чаще включайте в общение с ним доброе слово, ласковый взгляд.
- Научите ребенка избавляться от накопившегося раздражения, «разряжаться», направлять переполняющую его энергию в мирное русло. Создайте условия, позволяющие удовлетворять потребность в движении. Разрешите ребенку побить подушку или диван, порвать газету; написать на бумаге слова, которые хочется выкрикнуть, а затем порвать написанное; мять глину, пластилин; кувыраться. Позволяйте кричать, выплескивать отрицательные эмоции. Для этого можно использовать «кастрюлю гнева», «мешок обид» и т. п. Если агрессии не дать выхода через слова, она проявится в поведении.

Еще можно посоветовать ребенку в момент раздражения, прежде чем что-то сказать или сделать, глубоко вдохнуть несколько раз или посчитать до 10. Или предложите нарисовать свой гнев, чтобы он «остался» на бумаге.

- Контролируйте просмотр детьми телепередач. Когда показывают драку или дерущихся детей, объясняйте, что такое поведение неприемлемо, оно вредит другому человеку, делает ему больно.
- Не учите давать сдачи.
- За проявление жестокости и нанесение вреда следует наказывать ребенка. Наказание должно быть серьезным, но ни в коем случае не физическим. Только словом, взглядом, действием. Наказывая ребенка, проявляйте терпение, спокойствие и выдержку.

Притча о двух волках

Однажды старый индеец открыл своему внуку жизненную истину:

— В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло — зависть, жестокость, грубость, агрессию, другой представляет добро — мир, любовь, верность, отзывчивость.

Маленький индеец, тронутый до глубины души этими словами, на несколько мгновений задумался, а затем спросил:

— А какой волк побеждает?

Старый индеец улыбнулся и ответил:

— Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Для преодоления детской агрессии каждый родитель должен иметь в своем арсенале внимание, сочувствие, терпение, требовательность, честность, открытость, доброту, ласку, заботу, доверие, сердечность, понимание, чувство юмора, ответственность, такт. Берегите, цените, а главное — любите своих детей! Тогда они вырастут добрыми, порядочными людьми.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации.

КАК НАУЧИТЬ РЕБЕНКА ТРУДИТЬСЯ

(Лекция)

Цель: оказание помощи родителям в формировании трудовых привычек ребенка.

Задачи:

- предоставить информацию об организации трудового воспитания учащихся в семье;
- показать родителям необходимость формирования у детей потребности в выполнении трудовых обязанностей в семье;
- расширить представления родителей о том, как прививать детям привычку трудиться.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование учащихся на тему «Трудовые обязанности ребенка в семье».

АНКЕТА ДЛЯ ДЕТЕЙ

1. Помогаешь ли ты родителям?
2. С удовольствием ли ты выполняешь домашнюю работу?
3. Есть ли у тебя постоянные обязанности по дому?
4. Хвалят ли тебя родители за выполненную работу?
5. Если ты сделал что-то не так, наказывают ли тебя?
6. Бывает ли, что ты хочешь помочь, а родители тебе не разрешают?
7. Как ты думаешь, домашние дела — это трудная работа?
8. Дома ты (*отметь нужное*):
 - застилаешь постель;
 - убираешь свою комнату;
 - моешь посуду;
 - ходишь в магазин;
 - стираешь мелкие вещи;
 - помогаешь в уборке квартиры;
 - ухаживаешь за младшим братом/сестрой;
 - умеешь кое-что готовить;
 - помогаешь родителям на даче;
 - помогаешь родителям по их просьбе во всех делах.

Ход занятия. Педагог сообщает тему встречи — как воспитать у ребенка желание трудиться.

Труд — основа становления человека. Формирование личности находится в прямой зависимости от его деятельности, участия в общественных и трудовых отношениях. Чем целесообразнее труд, тем выше уровень развития и социализации личности. В труде проявляются особенности поведения ребенка — активность, стремление к самостоятельности и др.

Основное назначение трудовой деятельности заключается в том, чтобы формировать активную позицию детей по отношению к миру, что предполагает проявление заботы о себе и окружающих людях. Трудовая деятельность многофункциональна и дает детям возможность овладевать важными умениями и навыками (работать согласованно, намечать последовательность действий и т. д.).

Основы трудового воспитания закладываются в семье. Любовь к труду необходимо прививать с детства. Подражание, свойственное детям, является одним из важнейших мотивов, побуждающих их к активной деятельности. Наблюдение за трудом взрослых рождает желание делать то же самое. Развить и усилить это желание — основная задача родителей, если они хотят вырастить ребенка трудолюбивым. Прежде всего нужно правильно организовать деятельность ребенка, чтобы она оказывала на него максимальное воспитательное воздействие. Необходимо помочь ребенку ощутить пользу своих трудовых усилий, научить испытывать радость от того, что его деятельность приносит пользу окружающим людям.

Очень важно давать детям поручения, которые им по силам. Умение правильно оценить возможности ребенка имеет не меньшее значение, чем умение привлечь к работе. Выполненное дело должно приносить удовлетворение, а не создавать комплекс неполноценности. Если ребенок не успел выполнить данное поручение, можно предложить ему свою помощь, но лучше дать возможность довести начатое до конца. Так будет правильнее.

Бытовой труд в повседневной жизни занимает значительное место. Уборка, стирка, поход в магазин, приготовление пищи, прочие дела — изо дня в день повторяется одно и то же. Приучать детей к выполнению домашних дел нужно не только в рамках подготовки к самостоятельной жизни в будущем. Таким образом формируется привычка трудиться, а вместе с ней — и привычка заботиться о близких. Именно с бытового труда начинается трудовое воспитание, и не важно, кем станет ребенок, когда вырастет: привычка трудиться пригодится в любой профессии. Следует приучать детей к мысли о том, что любой труд, направленный на пользу, благороден. Не внушив этого, мы вырастим белоручек, которым тяжело придется в семье и в коллективе.

Далее педагог знакомит родителей с результатами анкетирования учащихся и просит ответить на вопросы.

- Какие трудовые обязанности могут быть у ребенка в семье?
- Как привить детям привычку трудиться? (*Ответы родителей.*)

Основные задачи трудового воспитания детей в семье:

- приобщение к труду через самообслуживание;
- постепенный переход от самообслуживания к труду для других;
- постепенное расширение круга обязанностей, наращивание их сложности;
- тактичный постоянный контроль качества выполнения трудовых поручений;
- обучение выполнению трудовых операций;
- формирование у ребенка уверенности в важности выполнения порученной ему работы;
- учет индивидуальных особенностей и склонностей ребенка при распределении трудовых поручений;
- поощрение прилежного выполнения поручений, проявления самостоятельности и инициативы;
- чередование труда и отдыха, а также различных видов труда в режиме дня младшего школьника [36].

Педагог предлагает родителям подумать и обсудить, какие домашние поручения могут быть наиболее успешно использованы в практике воспитания детей.

Предполагаемые ответы родителей:

- оказывать помощь родителям в уборке квартиры;
- наводить порядок в своей комнате;
- мыть посуду;
- следить за чистотой обуви;
- выносить мусор;
- стирать свои мелкие вещи;
- гулять с собакой, кошкой;
- покупать хлеб, молоко;
- кормить домашних животных и др.

■ АНАЛИЗ ПРОБЛЕМНЫХ СИТУАЦИЙ

Родители рассматривают примеры из жизни и пробуют найти выход из сложившихся ситуаций.

С и т у а ц и я 1. В субботний день семья занялась генеральной уборкой в квартире. Каждому из членов семьи выделили определенный участок для работы. Первокласснице Тане поручили вытереть пыль с мебели. Девочка старательно принялась за дело. Закончив работу, она попросила маму проверить, как выполнено поручение. Та, проверив, возмутилась: «Тебе ничего нельзя поручить, ты все делаешь плохо, небрежно! И в кого ты такая неумеха?» И принялась заново вытирать пыль. Девочка расплакалась от обиды.

Правильно ли поступила мать Тани? Каковы последствия подобных воздействий на детей?

С и т у а ц и я 2. В воскресный день второклассница Света мыла посуду вместе с мамой, готовила обед, накрывала на стол. Семья обедала в полном составе. У всех было праздничное настроение. После обеда папа Светы, обращаясь к жене, сказал: «Спасибо, сегодня был очень вкусный обед». Та ответила: «Мы со Светой старались». «Ну, ее еще рано благодарить», — небрежно заметил отец. Света промолчала, но настроение у нее испортилось.

Почему испортилось настроение у Светы? Как следовало бы поступить отцу в данной ситуации?

С и т у а ц и я 3. Третьеклассник Саша решил постирать белье до прихода с работы родителей. Вынимая белье из машины, он заметил, что белые майки и сорочки приобрели синеватый цвет. Мальчик не знал, что синий спортивный костюм, который он постирал вместе с белыми вещами, линяет. Саша расстроился. Когда родители вернулись, он признался им в случившемся. «Кто тебя просил это делать?! Почему ты лезешь не в свои дела?!» — возмутилась мама. Папа пытался разрядить обстановку и защитить сына. Саша молчал, но ему было обидно: ведь он хотел порадовать родителей, а получилось наоборот.

Как бы вы поступили в таком случае?

С и т у а ц и я 4. Перед уходом на работу мама попросила третьеклассницу Олю вымыть посуду и полить комнатные цветы. Вернувшись домой, она огорчилась, увидев, что задание не выполнено. Дочь и раньше не раз ослушивалась мать и не выполняла работу по хозяйству.

Как следует поступить в данной ситуации?

Эффективность воспитания трудолюбия обеспечивается в семьях, где каждый имеет постоянные обязанности. Так воспитывается ответственность.

Чтобы сформировать привычку к труду, ребенок должен уметь трудиться, а также иметь возможность проявлять инициативу и осознавать ответственность. Родителям необходимо подчеркивать важность и ценность труда, что способствует возникновению у детей соответствующей психологической установки. При этом ребенок должен отчетливо представлять себе, что и зачем он делает; получать глубокое моральное удовлетворение от достижения результата, победы над собой и трудностями.

Следует помочь детям научиться различать понятия «можно», «нужно», «нельзя». С этой целью приучайте их делать не только то, что хочется в данный момент, а то, что надо. Проявляйте настойчивость до тех пор, пока у ребенка

это не войдет в привычку. Используя в определенных ситуациях слово «нельзя», вы учите детей сдерживать свои желания, т. е. развивать самоорганизацию и самоконтроль, которые имеют огромное значение в формировании волевых качеств личности.

Положительное отношение к труду тесно связано с воспитанием организованности, поэтому важно приучать ребенка к планированию и организации своего труда. Развитию этого навыка способствует предоставление ребенку самостоятельности. Пусть он учится на своих ошибках.

ПРАВИЛА ТРУДОВОГО ВОСПИТАНИЯ

- Каждый член семьи, в том числе ребенок, должен иметь домашние обязанности. Определите детям такие обязанности, которые будут им по силам.
- Учитывайте индивидуальные и возрастные особенности своих детей.
- Прежде чем поручить что-либо ребенку, покажите пример правильного выполнения поручения, научите этому своего ребенка.
- Не забывайте об игровых моментах в трудовом воспитании.
- Учите ребенка уважать труд других людей, бережно относиться к результатам их трудовой деятельности.
- Воспитывайте у детей уважение к любому труду, который приносит пользу людям.
- Будьте последовательны в своих требованиях.
- Приучайте ребенка доводить начатое дело до конца.
- Тактично оценивайте результаты труда ребенка.
- Не скупитесь на благодарности и похвалу, если ребенок хорошо потрудился.
- Поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если у него получилось не все, не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.
- Не платите деньги за выполнение повседневных дел.
- Не наказывайте ребенка трудом.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации.



ОРГАНИЗАЦИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ УЧАЩЕГОСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Особая роль в восстановительной функции семьи принадлежит умело организованному свободному времени. Досуг — это форма деятельности в свободное время, которая обеспечивает отдых, восстановление и поддержание здоровья, органично совмещенные с разносторонним физическим и духовным развитием личности.

В современном обществе досуг выполняет функцию саморазвития личности, раскрывает ее способности, помогает найти способы самореализации индивида; выступает как сфера расширения культурного кругозора и обмена духовными ценностями.

Выделяют следующие характеристики досуга:

- свобода от жестких социальных требований;
- возможность выбора;
- получение удовольствия;
- компенсационность, т. е. возмещение того, что люди недополучают в других сферах жизнедеятельности.

Основные функции досуга:

- *рекреационная*: восстановление физических сил, релаксация, направленная на снятие психического напряжения;
- *развлекательная*: предоставление возможности получить необходимую эмоциональную подзарядку, повеселиться, поднять настроение, снять накопившееся психическое напряжение;
- *развивающая*: совершенствование личности в культурном плане;
- *коммуникативная*: развитие коммуникативных навыков.

- *социализирующая*: усвоение социальных норм и культурных ценностей, образцов поведения.
- *духовная*: духовно-нравственное обогащение личности.

Досуг выполняет специфическую задачу — поддержание семьи как целостной системы. Содержание и формы проведения досуга зависят от уровня культуры, образования, места жительства, доходов, национальных традиций семьи, возраста, интересов ее членов.

При оценке полноценности досуга принимается во внимание количество времени, которое отводят на него все члены семьи, а также характер использования этого времени (сон, просмотр телевизора, чтение книг, прогулки, посещение музеев и т. д.). Досуг будет содержательным, если учитываются интересы и потребности всех членов семьи. Объединяющим может стать интерес к природе, театру, книгам, спорту.

Наиболее популярны такие формы проведения свободного времени, как хождение в гости, прием гостей и просмотр телепередач. Сами по себе они не заслуживают ни порицания, ни восхваления, пока не определено их содержание и степень участия взрослых и детей. Одно дело, когда гостей приглашают ради застолья. И совсем другое, когда две-три семьи с детьми собираются, например, для того, чтобы поделиться впечатлениями о летнем отдыхе, посмотреть фотографии, видеофильм, устроить выставку детских рисунков, поделок. В некоторых семьях сохранились традиции семейного чтения, рукоделия, рисования, организации домашних театральных представлений, концертов, конкурсов, загородных походов, экскурсий.

В организации досуга современной семьи обнаруживается немало ошибок. Многие родители излишне увлечены построением карьеры и пренебрегают занятиями со своими детьми. Ответственность за воспитание детей зачастую перекладывается на учреждения образования. Развитие технологий, появление компьютеров, телефонов также вытесняет живое общение в семьях. Взрослым проще купить ребенку

развивающие компьютерные игры, включить аудиозапись сказки или мультфильм вместо того, чтобы почитать ему книгу. В результате обедняются детско-родительские отношения.

Между тем родители несут ответственность за организацию интересного, а главное — правильного досуга ребенка. Но каждый ли знает о том, что такое правильный досуг?

Несмотря на то что в младшем школьном возрасте дети еще не всегда могут четко объяснить, чем они хотят заниматься, взрослым стоит прислушиваться к их желаниям и пытаться определять их предпочтения. Интерес служит основным мотивом, побуждающим ребенка к любой деятельности. Чем шире, устойчивее интересы, тем больше шансов, что свободное время ребенок проведет увлекательно и продуктивно.

Взрослые также должны посвящать общению с детьми достаточное количество времени — не менее двух часов ежедневно. Ребенок тогда не будет испытывать нехватку любви и привязанности к родителям. По утверждению психологов, совместное времяпровождение (прослушивание музыки, игры, просмотр телепередач) способствует укреплению внутрисемейных отношений, улучшению взаимопонимания между младшим и старшим поколениями.

Для правильной организации досуга ребенка необходимо:

- четко распланировать день;
- оборудовать места для учебных занятий и игр;
- создать предметно-игровую среду, соответствующую возрасту ребенка. В наличии желательно иметь: различные атрибуты для рисования, аппликации, конструирования, двигательной деятельности, игр, в которые любит играть ребенок;
- расставить на полке предметы, необходимые ребенку для его любимого увлечения.

Следите, чтобы ребенок был занят содержательной деятельностью. Для этого чаще напоминайте ему, что нельзя тратить время бесцельно; поощряйте разумный выбор за-

нения, игры; контролируйте, чтобы ребенок достигал намеченных целей.

Грамотно организованный досуг обеспечивает детям дополнительное образование, развитие, самовоспитание, эмоциональное насыщение; позволяет расширить кругозор, раскрыть творческий потенциал; помогает найти выход из сложных ситуаций, снимает напряжение, стресс. В досуговой деятельности также формируется характер ребенка, раскрываются его лучшие качества; реализуются потребности в общении, познавательной деятельности.

В педагогических исследованиях выделяются следующие виды досуга: отдых, развлечение, самообразование [9].

Отдых помогает снять усталость и напряжение, восстанавливает физические и духовные силы. При пассивном отдыхе напряжение снимается расслаблением, созерцанием природы, размышлениями о жизни, непринужденной беседой. При активном — расслабиться помогают физические нагрузки, например, занятия спортом, туристические походы. Однако активный отдых не должен вызывать утомления.

Развлечение (просмотр художественных фильмов, посещение концертов, театральных представлений; участие в спортивных соревнованиях; путешествия, прогулки) связано со сменой впечатлений и носит компенсационный характер. Развлекаясь, человек проявляет те свои физические и духовные способности, которые не может реализовать в трудовой деятельности.

Самообразование направлено на приобщение младших школьников к ценностям культуры и не связано с организованной учебной деятельностью. Этот процесс основан на интересе личности к определенной сфере: чтение художественной, научной, публицистической литературы, прослушивание музыки, просмотр научно-популярных и документальных фильмов.

Формами досуга детей выступают различные мероприятия (концерты, спортивные состязания, праздники) и игры

(театрализованные, спортивные, творческо-ролевые, музыкальные). Что касается отдыха всей семьей, то практически в каждом городе есть театры и кинотеатры, в репертуар которых входят спектакли и фильмы для семейного просмотра. Помимо этого, организовываются интересные выставки, экспозиции; работают развлекательные центры, детские игровые площадки. Проводить свободное время вместе можно, просто гуляя по городу и его окрестностям. Совместные прогулки в парке позволяют не только активно отдыхать, но и наблюдать за природными явлениями. Такой досуг способствует укреплению здоровья детей, активизирует их познавательную деятельность, сплачивает семью.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРАВИЛЬНО РАСПРЕДЕЛИТЬ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ

(Семинар-практикум)

Цель: оказание помощи родителям в организации свободного времени ребенка.

Задачи:

- познакомить родителей с технологией тайм-менеджмента;
- обучить родителей приемам правильного распределения свободного времени.

Подготовительная работа. Педагог заранее проводит анкетирование учащихся.

АНКЕТА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

«КАК Я ИСПОЛЬЗУЮ СВОЕ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ»

1. Планируешь ли ты свой день (дела, которые нужно выполнить в течение дня)?
2. Успеваешь ли ты сделать необходимые (или запланированные) дела в течение дня?
3. Считаешь ли ты, что твое время часто тратится впустую?

4. За какими занятиями у тебя теряется время?
5. Сколько времени у тебя уходит на выполнение домашних заданий?
6. Сколько времени ты тратишь на просмотр телевизора?
7. Сколько времени ты тратишь на компьютерные игры?
8. Хотелось бы тебе научиться более рационально использовать свое время?

Ход занятия. Педагог сообщает родителям, что встреча посвящена проблеме организации свободного времени детей.

Ребенок ничего не успевает? Самое время обучить его тайм-менеджменту, ведь умение правильно распорядиться своим временем — залог успеха в любом деле.

Современные дети сильно загружены не только учебной, но и дополнительными занятиями, а еще подолгу играют и общаются с друзьями, в том числе виртуально. Неудивительно, что им постоянно не хватает времени, причем зачастую на сон, еду и домашние задания. Чтобы избежать неприятных последствий в виде плохого самочувствия, снижения успеваемости и конфликтов с учителями, стоит обучить ребенка правильно планировать свой день.

Нехватка свободного времени у ребенка может быть обусловлена следующими причинами:

- 1) непониманием своих жизненных целей, неумением организовать работу по их достижению;
- 2) неумением грамотно планировать время, которое требуется для выполнения школьных задач; неспособностью разобраться с приоритетами;
- 3) незнанием способов борьбы с нехваткой времени, будь то внешние причины, потерянная тетрадь или собственная лень.

Между тем перечисленные проблемы достаточно эффективно решаются с помощью тайм-менеджмента — технологии, позволяющей использовать невосполнимое время жизни человека в соответствии с его целями и ценностями. Тайм-менеджмент поможет научить ребенка ставить цели и организовывать себя ради их достижения.

Первым делом следует завести ежедневник. Пусть он будет красивым, удобным, чтобы ребенок с удовольствием записывал в него свои дела. Первые несколько дней помогайте распределять задачи.

Требуйте от ребенка соблюдения режима: вставать и ложиться спать, завтракать, обедать и ужинать школьник должен в одно и то же время.

Проследите, чтобы ребенок правильно формулировал задачи (например, «написать сочинение по русскому языку»). Тогда, открыв ежедневник, он быстро сообразит, что именно требуется сделать.

Дробите крупные задания на мелкие этапы, чтобы удобнее было отследить их выполнение.

«Жесткие» дела записывайте на конкретное время, «гибкие» — в соседнем столбце с указанием примерного времени на их выполнение. Затем впишите более приоритетные «гибкие» дела в таблицу с «жесткими» — так станет ясно, на что времени не хватит.

В деле планирования очень важно не переоценить свои силы. Зачастую ребенку кажется, что он успеет все; подробный же график поможет ему взглянуть на ситуацию реалистично. Дела, относящиеся не ко времени, а к ситуации, стоит записывать на отдельных страницах, помечая цветным стикером и называя в соответствии с тематикой. В конце каждого дня вписывайте задачу «Запланировать следующий день».

Причины неэффективного использования времени можно разделить на внешние и внутренние.

Помехи извне — это события, отвлекающие внимание и лишаящие контроля над временем. Среди них:

- задержки при выходе из дому (забыли ключи);
- задержки в дороге (очередь на маршрутку);
- разговоры с друзьями;
- неполадки с компьютером и доступом в Интернет;
- поиск тетрадей, ручек и т. п.;
- телефонные звонки и др.

Внутренние «пожиратели» времени — черты характера и личные качества человека, вызывающие задержки в работе, как следствие — стресс и осознание того, что он ничего не успевает:

- неумение отказывать и говорить «нет»;
- привычка хвататься за все сразу;
- неверная оценка сроков и объема работ;
- желание всегда быть полезным, помогать всем;
- природная медлительность;
- отсутствие привычки вести записи;
- излишняя общительность;
- привычка приступать к работе, не обеспечив себя всем необходимым;
- неумение расставлять приоритеты;
- привычка каждые 5—10 минут проверять электронную почту или социальные сети;
- недостаток отдыха (сна);
- привычка полностью полагаться на память;
- природная рассеянность;
- привычка откладывать ежедневные дела на конец дня и др.

Внутренние помехи являются частью нашей жизни, поэтому от них очень тяжело избавиться. Не стоит также забывать, что ребенок никогда не научится управлять своим временем, если этого не будут делать родители.

Мозговой штурм «Способы успешного использования времени». Упражнение проводится в малых группах по 4—5 человек.

Педагог предлагает родителям самостоятельно, исходя из проанализированных причин потери времени, определить с помощью мозгового штурма способы управления временем и выбрать самые эффективные. Предложенные способы фиксируются на доске. Педагог обобщает их и дополняет неназванными.

Техника «25 минут»: монотонная работа разбивается на небольшие части, между ними — заслуженный отдых. Поставьте таймер на 25 минут и в течение этого времени выполняйте работу, ни на что не отвлекаясь. Затем сделайте перерыв на 5 минут и повторите цикл заново. Так легче браться за сложные задачи и выполнять их более качественно.

Техника «Матрица Эйзенхауэра»: помогает распределить дела по степени важности. Запишите все дела, распределив их на четыре группы: срочные и важные; срочные, но не важные; несрочные, но важные; несрочные и неважные.

Техника «Список дел». Вечером составьте список дел на завтра. Наиболее важные и сложные дела поместите в начало дня, чтобы выполнить их первыми, пока организм еще полон сил. Дела, которые не так сложны и важны (или приятны), стоит планировать на вторую половину дня. Выполняйте все по списку. В конце дня составьте новый список.

Техника «Временные блоки». Составьте список дел на день с учетом того, сколько времени займет каждое из них и когда именно им следует заняться. В определенное время занимайтесь только этим делом.

Техника «Салями»: предусматривает разделение сложных дел на более простые. Это позволяет структурировать работу, постепенно приближаясь к поставленной цели.

Далее педагог предлагает родителям памятки.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ «ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ»

- Станьте примером для своего ребенка. Быть таким, как папа, или такой, как мама, — что может быть лучше? Обсуждайте цели и планы в семейном кругу, размышляйте и вместе ищите лучшие решения.
- Учите ребенка планировать день на игровом примере. В случае неприятностей настраивайте ребенка на позитивное мышление.
- Помните: совершенно не обязательно, чтобы ребенок планировал каждый свой день. Он должен понять, как это делается, и уметь применять на практике, когда потребуется.

- Подберите для ребенка литературу, направленную на развитие логического мышления.
- Приводите ребенку примеры из жизни известных людей о том, как они ставили цели и достигали их. Подбирайте книги и фильмы с интересными примерами целеполагания, обсуждайте их с ребенком.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной на занятии информации.

КОМПЬЮТЕРНЫЕ ИГРЫ: ПОЛЬЗА ИЛИ ВРЕД? КАК ПРАВИЛЬНО ОРГАНИЗОВАТЬ РАБОТУ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНИКА ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

(Беседа)

Цель: осознание родителями необходимости соблюдения требований и правил здоровьесбережения при организации взаимодействия ребенка с компьютером.

Задачи:

- сформировать у родителей представление о возможностях и способах использования компьютера в обучении детей младшего школьного возраста;
- предложить практические советы по организации безопасного взаимодействия ребенка с компьютером.

Ход занятия. Педагог сообщает, что занятие будет посвящено проблеме организации безопасного взаимодействия ребенка с компьютером и продолжает:

— Компьютеры прочно проникли во все сферы жизнедеятельности человека. Они используются и на работе, и дома, и в школе, и даже в детском саду. С одной стороны, они облегчают нашу жизнь, но с другой, мы вынуждены платить за это своим здоровьем и благополучием.

Специалисты отмечают, что у большинства детей через несколько часов работы за компьютером наблюдается зрительное утомление. Однако дети совершенно его не ощущают

и продолжают работать. Нервная система детей младшего возраста после длительного «общения» с компьютером перевозбуждается, из-за чего могут отмечаться нарушения сна: ребенок долго не может уснуть, плохо спит и, как следствие, не высыпается.

Во время работы компьютера изменяется структура воздуха в комнате: снижается уровень влажности, повышается температура, увеличивается содержание двуокиси углерода, повышается концентрация положительных ионов, которые отрицательно сказываются на работоспособности.

Так что же приносят компьютеры нашим детям — пользу или вред? Как избежать компьютерной зависимости? Мы попытаемся ответить на эти проблемные вопросы и выработать правила организации работы детей за компьютером.

Педагог предлагает родителям обменяться мнениями по вопросу «Компьютер в жизни ребенка — это хорошо или плохо?». Затем подводит итоги обсуждения.

Положительное и отрицательное влияние компьютера

Положительное влияние компьютера	Отрицательное влияние компьютера
<ul style="list-style-type: none"> ■ Развитие мелкой мускулатуры рук, моторики. ■ Познавательная мотивация. ■ Выработка усидчивости. ■ Улучшение памяти, внимания. ■ Ориентирование в современных технологиях. ■ Быстрое нахождение нужной информации, следовательно, увеличение свободного времени. ■ Возможность общения 	<ul style="list-style-type: none"> ■ Большая нагрузка на глаза. ■ Стесненная поза. ■ Развитие остеохондроза. ■ Электромагнитное излучение. ■ Заболевания суставов кистей рук. ■ Психическая нагрузка. ■ Зависимость. ■ Нервно-эмоциональное напряжение. ■ Синдром компьютерного стресса. ■ «Выпадение» из реальности. ■ Замена общения

Специалисты спорят о пользе и вреде компьютера, но в одном их мнения практически сходятся: он отрицательно влияет на зрение. Напряженное разглядывание компьютерных изображений на близком расстоянии ведет к переутомлению глазных мышц и усталости глаз. Увеличению усталости способствует и повышенная яркость экрана монитора. Чрезмерная нагрузка на зрение вызывает у ребенка головные боли и головокружение. Зрительное переутомление также может привести к устойчивому снижению остроты зрения. На это влияют следующие факторы: качество монитора, содержание изображения и продолжительность работы за монитором. И все же компьютер не является основной причиной развития близорукости у детей. Огромную роль здесь играют наследственность, телевизор, чтение в темноте.

При грамотной организации работы за компьютером нагрузку на зрение можно значительно снизить.

- Не позволяйте ребенку младшего школьного возраста непрерывно находиться за компьютером более 20 минут. По завершении работы нужно сделать перерыв и специальную гимнастику для глаз.
- Если у ребенка проблемы со зрением, то садиться за монитор ему можно только в очках.
- Ни в коем случае не разрешайте ребенку работать за компьютером в темноте.
- Расположите дисплей так, чтобы свет из окна не падал на экран, а солнце не светило в глаза. Расстояние от глаз до экрана должно составлять 50—70 см.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ НАПРЯЖЕНИЯ ГЛАЗ

1. Крепко зажмуриться и посчитать от 1 до 4, затем открыть глаза.
2. Перевести взгляд на кончик носа, считая от 1 до 4; затем посмотреть вдаль, считая от 1 до 6.
3. Медленно совершать круговые движения глазами, не поворачивая головы: вверх, вправо, вниз, влево и в обратную сторону — вверх, влево, вниз, вправо; затем посмотреть вдаль, считая от 1 до 6.

4. Держа голову неподвижно, посмотреть вверх и зафиксировать взгляд, считая от 1 до 4; перевести взгляд и посмотреть прямо перед собой, считая от 1 до 6. Прodelать движения глазами по диагонали (на счет от 1 до 6): косить глаза сначала с верхнего правого угла в нижний левый, затем — с верхнего левого угла в нижний правый. Посмотреть прямо перед собой.
5. Посмотреть на кончик указательного пальца, удаленного от глаз на расстоянии 25—30 см. На счет от 1 до 4 медленно приблизить палец к кончику носа, затем, глядя на кончик пальца, постепенно удалить на то же расстояние.
6. «Метка на стекле»: переводить взгляд с метки на стекле окна (красный кружок диаметром 3—5 мм) на выбранный предмет, который находится вдали за окном.
7. Перемещать взгляд по разным траекториям: по часовой стрелке, восьмеркой, слева направо, справа налево.

Гимнастику рекомендуется проводить через 8 минут после начала работы и после ее окончания. Упражнения выбираются по желанию, каждое повторяется 4—5 раз. Общая длительность гимнастики для глаз должна равняться 2 минутам.

На здоровье ребенка влияет и стесненная поза. Сидя за компьютером, ребенок смотрит на экран с определенного расстояния и одновременно держит руки на клавиатуре, что вынуждает его тело принять определенное положение и находиться в нем до конца работы. В этом отношении компьютер гораздо опаснее телевизора, просмотр которого позволяет свободно двигаться. По причине стесненной позы возникают следующие нарушения.

Заболевания суставов кистей рук. При работе за компьютером ребенок вынужден совершать рукой много мелких движений, что приводит к ее усталости, а при длительной работе — к развитию хронических заболеваний. Многие держат на столе резиновую эластичную игрушку или кольцо-эспандер, с помощью которого время от времени разминают кисти рук.

Затрудненное дыхание. Вынесенные вперед локти не дают свободно двигаться грудной клетке. Это приводит к развитию астмы, приступам кашля.

Остеохондроз. При длительном сидении с опущенными плечами возникает стойкое изменение костно-мышечной системы, иногда — искривление позвоночника.

Проследите, чтобы кисти рук ребенка находились на уровне локтей, а запястья — на опорной планке. Кроме того, нужно сохранять прямой угол (90 градусов) в области суставов. В перерывах между работой за компьютером дети должны играть в подвижные игры, гулять на свежем воздухе, заниматься спортом. Не разрешайте им устраивать перекусы за компьютером: эта вредная привычка может сохраниться на всю жизнь.

Еще один негативный фактор — нагрузка на детскую психику. Работа за компьютером (в том числе компьютерные игры) требует не меньшей сосредоточенности, чем вождение автомобиля. И все же психическую нагрузку можно уменьшить, делая перерывы и отслеживая содержание игр, в которые играет ребенок, и сайтов, которые он посещает.

Многие родители считают, что компьютер является источником электромагнитного излучения. Однако современная техника отвечает всем требованиям безопасности, в частности, гамма-лучи и нейтроны (радиацию) монитор практически не излучает. Электромагнитное, ультрафиолетовое, инфракрасное излучения и электростатическое поле монитора низкоинтенсивны и на расстоянии 30—50 см от экрана, как правило, не превышают предельно допустимый уровень [19].

В то же время нигде в квартире пыль не скапливается с такой скоростью, как на компьютерном столе. Дышать таким пылевым «коктейлем» — значит дополнительно подвергаться риску развития аллергических заболеваний кожи, глаз, верхних дыхательных путей. Поэтому после завершения работы за компьютером ребенку следует умыться прохладной водой или протереть лицо влажной салфеткой. Необходимо также регулярно делать влажную уборку в помещении.

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ОРГАНИЗАЦИИ РАБОТЫ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

1. Установите компьютер на столе задней частью к стене или в углу комнаты.
2. Желательно приобрести специальное кресло-стул, поддерживающее спину ребенка.
3. Комнату, где находится компьютер, часто проветривайте и ежедневно проводите в ней влажную уборку.
4. До работы и после нее протирайте корпус компьютера и монитор влажной тканью или специальными салфетками.

Говоря о вреде компьютера, специалисты нередко употребляют термины «синдром компьютерного стресса» и «компьютерная зависимость».

Синдром компьютерного стресса выражается в нарушении памяти, бессоннице, ухудшении зрения, головных болях, хронической усталости, депрессивном состоянии. Чтобы избежать этого, необходимо соблюдать гигиенические нормы и правила, своевременно делать перерывы в работе.

Способы снятия стресса:

- в процессе работы за компьютером периодически отвлекайтесь для того, чтобы посмотреть в окно, считая до 20; обмывайте лицо холодной водой;
- переключайте внимание на приятные воспоминания;
- чаще бывайте на природе;
- физические нагрузки, музыкальная терапия;
- точечный массаж «шиацу» — разрядка по-японски: массируйте точки между бровями, у основания ушей; перед сном делайте массаж стоп.

Компьютерная зависимость. Современные дети рано знакомятся с компьютером, и многим родителям нравится такой ход вещей. Считая этот вид досуга интеллектуальным и полезным, они беспокоятся только о нарушении их осанки и зрения. Однако чрезмерное увлечение компьютерными играми сказывается не только на физическом здоровье ребенка, но и на психическом, вызывая зависимость.

Различают психологическую зависимость от Интернета (сетеголизм) и зависимость от компьютерных игр (кибераддикция).

Первые признаки развития зависимости у ребенка:

- ест, пьет чай, готовит уроки у компьютера;
- сидит за компьютером ночью;
- прогуливает школу, чтобы провести время за компьютером;
- приходя домой, сразу садится за компьютер;
- забывает поесть, почистить зубы, хотя раньше такого не наблюдалось;
- испытывает эйфорию, находясь за компьютером, и, наоборот, ощущает пустоту, раздражение, когда вынужден заниматься чем-то другим;
- все больше проводит времени за компьютером в ущерб другим занятиям — работе, учебе, домашним делам, теряя интерес к ним (полностью или частично);
- вступает в конфликт с близкими людьми из-за своей деятельности, начинает лгать.

Когда следует бить тревогу:

1. Ребенку сложно отвлечься от компьютера. Попытки переключить его внимание на другое занятие заканчиваются истерикой.

2. Ребенок не выполняет порученные ему домашние дела (вымыть посуду, прибрать свои вещи, погулять с собакой и др.). Зависимые дети не могут планировать свое время, забывают подготовиться к урокам.

3. Предпочтение отдается сидению за компьютером, а не общению с близкими людьми или друзьями. Семейные праздники и походы в гости не становятся исключением.

4. Даже естественные нужды не могут заставить ребенка отвлечься от Сети, поэтому он не расстается с телефоном/планшетом за едой, в ванне.

5. Ребенок постоянно пытается найти устройство, с которого можно выйти в Сеть или поиграть. Если забрать у него планшет, он тут же возьмет в руки телефон.

6. Ребенок общается преимущественно в Интернете, заводит новые виртуальные знакомства. С реальными знакомыми (одноклассниками, друзьями) предпочитает общаться таким же образом.

7. Ребенок пренебрегает учебой (не выполняет домашнее задание), становится рассеянным, неряшливым.

8. Отсутствие компьютера вызывает у ребенка агрессию, раздражительность. Он не знает, чем себя занять, ничем больше не интересуется.

9. Ребенок не посвящает родителей в то, чем занимается в Сети. Расспросы вызывают у него негативную реакцию.

Для профилактики компьютерной зависимости психологи советуют следующее.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ ЗАВИСИМОСТИ У ДЕТЕЙ

1. Показывать личный положительный пример. Важно, чтобы слова не расходились с делом. Если отец разрешает играть сыну не более часа в день, то и сам не должен играть больше.
2. Ограничить время работы за компьютером, объяснив, что это не право, а привилегия. Резко запрещать работать на компьютере не стоит. Если ребенок склонен к компьютерной зависимости, он может проводить за компьютером 1 час в будний день и 1,5 часа — в выходной, но обязательно с перерывами.
3. Предлагать другие варианты времяпрепровождения, составив список совместных дел (поход в кино, на природу, игра в шахматы и т. д.).
4. Использовать компьютер как элемент воспитания, в качестве поощрения (например, за правильно и вовремя сделанное домашнее задание, уборку квартиры).
5. Обращать внимание на игры, в которые играют дети, так как некоторые из них могут стать причиной бессонницы, раздражительности, агрессивности, специфических страхов.

6. Обсуждать игры вместе с ребенком. Отдавать предпочтение развивающему контенту. Крайне важно научить ребенка критически относиться к компьютерным играм; показывать, что они представляют собой лишь малую часть доступных развлечений; объяснять, что игра не заменяет общение.

Если самостоятельно не получается справиться с проблемой, следует обратиться к педагогу-психологу.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации.

КАК ПРИВИТЬ РЕБЕНКУ ЛЮБОВЬ К ЧТЕНИЮ

(Лекция)

Цель: оказание помощи родителям в формировании у детей любви к чтению.

Задачи:

- способствовать осознанию родителями необходимости воспитания у детей интереса к чтению книг;
- дать рекомендации по воспитанию любви к чтению.

Ход занятия. Педагог называет тему занятия и обращается к родителям:

— Большинство младших школьников любят читать, но сами выбирать книги еще не умеют. Поэтому взрослые должны оказать им помощь в этом деле.

Для любого детского возраста существуют рекомендательные списки литературы («Что читать детям»). Они имеются в каждой школьной и городской библиотеках. В эти списки включены произведения художественной и научно-популярной литературы, книги классиков и современных писателей, в том числе зарубежных (поэзия и проза). Родителям необходимо следить, чтобы дети читали книги различной тематики, предназначенные для их возраста: сказки, рассказы о животных и растениях, приключения, рассказы о войне, мирном труде взрослых и детей, школе, музыке, искусстве. Следует также учитывать индивидуальные интересы юных

читателей. Мальчики, например, увлекаются приключенческой литературой. Их тяга к захватывающим сюжетам вполне естественна, но не будет лишним проконтролировать, чтобы указанная тематика не стала единственной.

Если ребенка интересуют жизнь растений и животных, техника, машины, путешествия, следует подобрать такие книги, из которых он мог бы получать новые сведения. Особенно важно обращать внимание на развитие у детей интереса к научно-популярной литературе. Учащиеся должны читать книги по географии, естествознанию, технике, написанные доступным для них языком.

Техника чтения развивается посредством чтения вслух, поэтому родителям стоит внимательно подойти к подбору первых книг для ребенка. Они должны быть небольшими по объему (чтобы ребенок смог быстро прочитать их), проиллюстрированы яркими картинками, иметь интересный сюжет.

Положительную роль в воспитании любви к книге у детей младшего школьного возраста могут сыграть незначительные, на первый взгляд, внешние факторы. Например, собственная библиотека, своя полочка для книг, возможность обмениваться книгами с друзьями. Привычка к чтению формируется гораздо быстрее в семьях, где взрослые сами любят читать, посвящают этому занятию много времени, обсуждают книги.

Для того чтобы приучить ребенка читать самостоятельно, можно использовать следующий прием. Начните читать книгу вслух и остановитесь на интересном месте. Движимый желанием узнать, что произойдет с героями произведения дальше, ребенок в большинстве случаев продолжает читать сам. Затем спросите, о чем он узнал из книги, похвалите за самостоятельность и выразите надежду, что и в дальнейшем он не оставит это занятие.

Объясните детям, что читать книги следует внимательно, не торопясь, начиная с обложки и титульного листа, где указаны фамилия автора, название издательства и год издания. Воспитательное значение имеет процесс рассматри-

вания иллюстраций — они помогают младшему школьнику запомнить прочитанное. Картинки позволяют представить явления и предметы, которые ребенок не имеет возможности увидеть. Важно научить детей рассматривать рисунки в книге и подмечать интересные детали.

Хорошо, когда дети рассказывают о прочитанном. Благодаря этому у них развивается речь, вырабатывается умение выделять главное в произведении. В процессе рассказа более четко формируется отношение к поступкам героев и описываемым событиям. Если ребенку трудно передавать свои мысли словами, нужно помочь ему с помощью вопросов: «Что ты узнал из книги?», «Когда и где это было?», «Что тебе понравилось больше всего?» и др. Такие вопросы дисциплинируют детей, позволяют более внимательно читать и запоминать прочитанное.

Чтение вслух — полезная тренировка для детей: они привыкают читать выразительно и громко. Полезно практиковать совместное чтение книг вслух (по очереди: сегодня читает отец, завтра сын и т. д.). Оно сближает семью, помогает родителям лучше узнать своего ребенка, понять его увлечения и интересы. Продолжительность чтения не должна превышать 45 минут, иначе дети будут уставать, у них притупится интерес к книге. Рекомендуется также делиться впечатлениями о прочитанной книге.

В семье воспитывается и культура обращения с книгой. Ребенок должен знать, что нельзя бросать, рвать книгу, рисовать на ней, вырезать из нее картинки, загибать углы страниц. Особенно бережно следует относиться к библиотечным книгам. На них нужно надеть обложку и, прочитав, своевременно вернуть.

Необходимо также приучать детей соблюдать гигиену чтения, в первую очередь — беречь зрение. Нельзя читать при слабом освещении. Лампа должна находиться по левую руку от ребенка, а свет от нее — падать только на поверхность стола, где лежит книга. При чтении нужно давать короткий отдых глазам.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. Прививайте ребенку интерес к чтению с раннего детства.
2. Выбирайте книги яркие по оформлению и интересные по содержанию.
3. Систематически читайте ребенку. Это сформирует у него привычку ежедневного общения с книгой.
4. Обсуждайте прочитанную книгу в кругу семьи.
5. Рассказывайте ребенку об авторе прочитанной книги.
6. Если читаете ребенку книгу вслух, старайтесь прервать чтение на самом интересном месте.
7. Вспоминая с ребенком ранее прочитанное произведение, намеренно искажайте его содержание, чтобы проверить, как он запомнил книгу.
8. Рекомендуйте ребенку книги своего детства, делитесь своими детскими впечатлениями о них, сопоставляйте их с впечатлениями ребенка.
9. По возможности покупайте ребенку книги любимых ему авторов, создавайте его личную библиотеку.
10. Воспитывайте бережное отношение к книге, демонстрируя книжные реликвии своей семьи.
11. Дарите ребенку хорошие книги с дарственными надписями, добрыми пожеланиями. Спустя годы это станет для него счастливым напоминанием о близких людях.

Рефлексия. Родителям предлагается оценить полезность полученной информации.

ГЛОССАРИЙ

Агрессия — физическое или вербальное (словесное) поведение, направленное на причинение вреда кому-либо или чему-либо.

Агрессивность — свойство личности, выраженное в предпочтении использования насильственных способов для достижения своих целей.

Адаптация к школе — процесс приспособления ребенка к условиям школьной жизни, ее нормам и требованиям.

Внимание — психический процесс, обеспечивающий сосредоточенность психики на определенных предметах и явлениях внешнего мира, действиях, образах, мыслях и чувствах самого человека.

Воображение — психический процесс, который заключается в создании новых образов (представлений) путем переработки результатов восприятия и представлений, полученных в предшествующем опыте.

Воспитательный потенциал семьи — совокупность факторов и условий, способствующих всестороннему развитию детей, включающих семейную среду, образ жизни семьи, а также возможности семьи в сфере духовно-практической деятельности.

Восприятие — психический процесс, позволяющий получить информацию о явлениях и предметах в целом, в совокупности их свойств, сформировать их целостный образ.

Гиперактивность — состояние, при котором двигательная активность человека превышает норму, является неадекватной, непродуктивной.

Гиперопека — стиль воспитания, характеризующийся преувеличенной заботой о детях.

Гипоопека — стиль воспитания, характеризующийся недостатком заботы и внимания по отношению к ребенку.

Задатки — анатомо-физиологические особенности нервной системы, лежащие в основе развития способностей.

Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — деятельность человека, направленная на укрепление и сохранение своего здоровья, предупреждение возникновения и развития заболеваний.

Здоровье — состояние полного физического, душевного и социального благополучия.

Компьютерная зависимость — патологическое пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению количества всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

Методы воспитания — совокупность наиболее общих способов решения воспитательных задач и осуществления воспитательных взаимодействий.

Мышление — это процесс функционирования сознания, определяющий познавательную деятельность человека и его способность выявлять и связывать образы, представления, понятия, определять возможности их изменения и применения.

Одаренность — наличие потенциально высоких способностей, которые могут обеспечить достижение успеха в определенной области.

Память — психическое свойство человека, способность к накоплению (запоминанию), хранению и воспроизведению опыта и информации.

Педагогическая культура родителей — уровень педагогической подготовленности родителей, отражающий степень их зрелости как воспитателей и проявляющийся в процессе семейного воспитания. Владение методами педагогического воздействия на ребенка, умение применять педагогические знания с целью воспитания полноценной личности ребенка.

Педагогический такт — соблюдение родителями чувства меры при воздействии на ребенка.

Познавательные процессы — психические явления, обеспечивающие непосредственно в своей совокупности познание, т. е. восприятие информации, ее переработку, хранение и использование. К ним относятся ощущения, восприятие, представления, внимание, память, воображение, мышление.

Рациональный режим дня — организация всех видов деятельности и отдыха в соответствии с возрастными психофизиологическими особенностями и возможностями организма человека.

Режим дня — распределение, продолжительность и организация всех видов деятельности (познавательной, учебной, трудовой), отдыха и приема пищи в течение суток.

Самооценка — представление человека о себе самом, своей деятельности среди других людей; оценивание себя и собственных качеств, чувств, достоинств и недостатков.

Самоотношение — целостное, относительно постоянное эмоциональное отношение личности к своему «я», мера принятия или непринятия индивидом самого себя.

Семейное взаимодействие — процесс длительного взаимного влияния членов семьи друг на друга как достаточно стабильная форма образования, развития и формирования личности.

Семейное воспитание — деятельность родителей или лиц, их замещающих, в условиях семьи, направленная на создание наиболее благоприятных условий для развития ребенка, подготовку его к общественной жизни, формирование всесторонне развитой личности.

Социализация — это развитие человека на протяжении всей его жизни во взаимодействии с окружающей средой в процессе усвоения социального опыта, а также саморазвития и самореализации.

Способности — индивидуально выраженные возможности к успешному осуществлению той или иной деятельности. Включают как отдельные знания, умения и навыки, так и готовность к обучению новым способам и приемам деятельности.

Стресс — состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных неблагоприятных факторов.

Тайм-менеджмент (от англ. *time management*) — технология организации времени и повышения эффективности его использования.

Школьная дезадаптация — нарушение процесса адаптации к условиям обучения в школе, снижающее субъективный и объективный статус ребенка в школе, семье и затрудняющее реализацию образовательного процесса.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Алоева, М. А.* Лучшие родительские собрания в начальной школе / М. А. Алоева. — Ростов-н/Д. : Феникс, 2007.
2. *Безруких, М. М.* Трудности обучения в начальной школе : причины, диагностика, комплексная помощь / М. М. Безруких. — М. : Эксмо, 2009.
3. *Беляев, Н. Г.* Характеристика физического развития современных школьников / Н. Г. Беляев, О. В. Суворов // Актуальные проблемы развития физической культуры в современных условиях : материалы науч.-практ. конф. — Ставрополь : СГУ, 2011.
4. *Вайнер, Э. Н.* Валеология : учебник для вузов / Э. Н. Вайнер. — М. : Флинта, 2001.
5. *Венгер, А. Л.* Психологическое обследование младших школьников / А. Л. Венгер, Г. А. Цукерман. — М. : ВЛАДОС, 2007.
6. *Волков, Н. И.* Двигательная активность и рациональное питание школьников / Н. И. Волков // Теория и практика физической культуры. — 2001. — № 8.
7. *Гиппенрейтер, Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : АСТ, 2016.
8. *Гонина, О. О.* Психология младшего школьного возраста : учеб. пособие / О. О. Гонина. — М. : Флинта : Наука, 2018.
9. *Дьячкова, М. А.* Детский досуг : вопросы теории и практики / М. А. Дьячкова, К. А. Суворова // Вопросы образования : история, теория, практика : сб. науч. ст. — Екатеринбург : Уральский государственный педагогический университет, 2016.
10. Исследование по употреблению психоактивных веществ подростками и молодежью в Республике Беларусь. Отчет об исследовании / И. И. Коноразов [и др.]. — Минск, Республика Беларусь : Национальный статистический комитет Республики Беларусь, Детский Фонд ООН (ЮНИСЕФ), 2016.
11. *Карabanова, О. А.* Психология семейных отношений и основы семейного консультирования / О. А. Карabanова. — М. : Гардарики, 2007.

12. *Ковалько, В. И.* Здоровьесберегающие технологии : школьник и компьютер / В. И. Ковалько. — М. : ВАКО, 2007.
13. *Коломинский, Я. Л.* Учителю о психологии детей шестилетнего возраста : книга для учителя / Я. Л. Коломинский, Е. А. Панько. — М. : Просвещение, 1988.
14. *Костяк, Т. В.* Психологическая адаптация первоклассников : учеб. пособие / Т. В. Костяк. — М. : Академия, 2008.
15. *Кравцова, Е. Е.* Психологические проблемы готовности детей к обучению в школе / Е. Е. Кравцова. — М. : Педагогика, 1991.
16. *Кулагина, И. Ю.* Возрастная психология : полный жизненный цикл развития человека / И. Ю. Кулагина, В. Н. Колюцкий. — М. : Сфера, 2003.
17. *Куликов, В. А.* Пассивное курение и его последствия / В. А. Куликов // Вестник фармации. — 2017.
18. *Куликова, Т. А.* Семейная педагогика и домашнее воспитание : учеб. пособие / Т. А. Куликова. — М. : Академия, 2000.
19. *Кучма, В. Р.* Гигиена детей и подростков : учебник / В. Р. Кучма. — М. : ГЭОТАР-Медиа, 2013.
20. *Литвиненко, Н. В.* Адаптация школьников в критические периоды развития к образовательной среде : автореф. дис. ... докт. психол. наук : 19.00.07 / Н. В. Литвиненко. — Самара, 2009.
21. *Литвиненко, Н. В.* Социально-психологическая адаптация школьников в критические периоды развития (индивидуально-типологический подход) : монография / Н. В. Литвиненко. — М. : Сфера, 2007.
22. *Мартынова, В. В.* Воспитательный потенциал современной белорусской семьи : результаты мониторинга / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина // Адукацыя і выхаванне. — 2020. — № 6 (342).
23. *Мартынова, В. В.* Родительский университет как система оказания помощи и поддержки семье / В. В. Мартынова, Е. К. Погодина // Адукацыя і выхаванне. — 2020. — № 7 (342).
24. *Младший школьник : развитие познавательных способностей : пособие для учителя / И. В. Дубровина [и др.] ; под ред. И. В. Дубровиной. — М. : Просвещение, 2003.*
25. *Мудрик, А. В.* Социальная педагогика : учеб. для студ. пед. вузов / А. В. Мудрик. — М. : Академия, 2007.
26. *Мухина, В. С.* Возрастная психология : феноменология развития, детство, отрочество / В. С. Мухина. — М. : Академия, 1999.
27. *Недвецкая, М. Н.* Теория и практика организации педагогического взаимодействия школы и семьи / М. Н. Недвецкая. — М. : Перспектива, 2011.

28. Немов, Р. С. Психология. Книга 2. Психология образования / Р. С. Немов. — М. : ВЛАДОС, 2007.

29. Овчарова, Р. В. Психология сопровождения родительства / Р. В. Овчарова. — М. : Академия, 2005.

30. Овчарова, Р. В. Родительство как психологический феномен : учеб. пособие / Р. В. Овчарова. — М. : Московский психолого-социальный институт, 2006.

31. Окулич, Н. А. Как стать успешным родителем : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / Н. А. Окулич ; под ред. М. П. Осиповой. — Минск : ИВЦ Минфина, 2015.

32. Осипов, Е. Д. Основы компетентно ориентированного обучения будущих педагогов взаимодействию с семьей учащихся : монография / Е. Д. Осипов ; под общ. ред. А. Н. Сендер. — Брест : БрГУ им А. С. Пушкина, 2014.

33. Осипова, М. П. Педагогическое взаимодействие с семьей : пособие для педагогов учреждений общ. сред. образования / М. П. Осипова, Е. Д. Осипов. — Минск : ИВЦ Минфина, 2015.

34. Погодина, Е. К. Модель организации деятельности специалистов социально-педагогической и психологической службы по оказанию психолого-педагогической помощи семьям в воспитании детей / Е. К. Погодина // Повышение качества профессиональной подготовки специалистов социальной и образовательной сфер : сб. науч. статей / Витебский государственный университет ; редкол. : Е. Л. Михайлова, С. Д. Матюшкова, С. Г. Туболец ; науч. ред. Е. Л. Михайлова ; отв. за выпуск С. А. Моторов. — Витебск : ВГУ им. П. М. Машерова, 2020.

35. Погодина, Е. К. Психолого-педагогическая поддержка семьи в воспитании детей / Е. К. Погодина // Образование. Наука. Культура : материалы международного научного форума (20 ноября 2019 г.). В 5 ч. Ч. 2. Международная научно-практическая конференция «Педагогика и психология в современной системе образования» : сб. науч. статей / отв. ред. Н. В. Осипова. — Гжель : ГГУ, 2020.

36. Погодина, Е. К. Формирование психолого-педагогической компетентности родителей учащихся / Е. К. Погодина // Вестник Шадринского государственного педагогического университета. — 2019. — № 4 (44).

37. Психология детей младшего школьного возраста : учебник и практикум для бакалавров / под общ. ред. А. С. Обухова. — М. : Юрайт, 2016.

38. Психология современной семьи / Министерство образования Республики Беларусь, Мозыр. гос. пед. ун-т им. И. П. Шамякина ; сост. И. Д. Стельченко. — Мозырь : МГПУ, 2016.

39. Сайфуллина, В. В. Совершенствование психолого-педагогических механизмов воспитания трудолюбия у младших школьников / В. В. Сайфуллина // Мир педагогики и психологии : международный научно-практический журнал. — 2017. — № 4 (9).

40. Столяренко, Л. Д. Основы педагогики и психологии / Л. Д. Столяренко, В. Е. Столяренко. — 4-е изд., пер. и доп. — М. : Юрайт, 2016.

41. Фурманов, И. А. Психолого-педагогическая профилактика семейного неблагополучия : пособие для педагогов и психологов общеобразовательных, социально-педагогических учреждений, учреждений дошкольного образования / И. А. Фурманов. — Минск : Национальный институт образования, 2010.

42. Чечет, В. В. Педагогика семьи : пособие / В. В. Чечет. — Минск : БГПУ, 2015.

43. Чуткина, Г. М. Адаптация первоклассников к педагогическому процессу школы : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.01 / Г. М. Чуткина. — Минск : Минский государственный педагогический институт им. А. М. Горького, 1987.

44. Шнейдер, Л. Б. Психология семейных отношений : курс лекций / Л. Б. Шнейдер. — М. : Апрель-Пресс : Эксмо-Пресс, 2000.

СПИСОК РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

1. *Абдулова, Г. Ф.* Учиться в школе легко и просто! / Г. Ф. Абдулова, Ю. С. Гурьянова. — М. : АСТ, 2020.
2. *Ахмадуллин, Ш. Т.* Как легко учиться в младшей школе! От 7 до 12. Книга для родителей / Ш. Т. Ахмадуллин. — М. : АСТ, 2019.
3. *Гиппенрейтер, Ю. Б.* Общаться с ребенком. Как? / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : АСТ, 2016.
4. *Гиппенрейтер, Ю. Б.* Как учиться с интересом / Ю. Б. Гиппенрейтер. — М. : АСТ, 2018.
5. *Ефимова, И. В.* Логические задания для 1 класса : орешки для ума / И. В. Ефимова. — Ростов н/Д. : Феникс, 2015. — 63 с.
6. *Зак, А. З.* Интеллектика. 1 класс. Тетрадь для развития мыслительных способностей / А. З. Зак. — М. : Интеллект-центр, 2007.
7. *Кавалло, Р.* Не программируйте ребенка / Р. Кавалло, А. Парезе. — М. : Альпина Паблишер, 2018. — 246 с.
8. *Кондратюк, В. Н.* Домашняя дидактика. Подготовка ребенка к школе / В. Н. Кондратюк. — М. : Солон-Пресс, 2020.
9. *Кравцова, Е. Е.* Между детством и отрочеством / Е. Е. Кравцова, Г. Г. Кравцов, Г. Б. Ховрина. — М. : Левъ, 2010.
10. *Лепешова, Е. М.* Ваш первоклассник. Все, что нужно знать родителям о подготовке и адаптации к школе / Е. М. Лепешова. — М. : АСТ, 2015.
11. *Лукашенко, М.* Тайм-менеджмент для детей : книга продвинутых родителей / М. Лукашенко. — М. : Альпина Паблишер, 2012.
12. *Лутковская, Е. В.* Школа : все получится! Навигатор для родителей от детского психолога / Е. В. Лутковская. — М. : Никая, 2019.
13. *Мик, Ж.* Не рычите на ребенка! Как воспитывать с любовью, даже когда нет сил / Ж. Мик, С. Темл-Джеттер. — М. : Эксмо, 2020.
14. *Мирошина, А. Б.* Адаптация родителей к школе / А. Б. Мирошина. — Ростов н/Д. : Феникс, 2020.

15. *Мищенкова, Л. В.* Тесты, кроссворды, загадки и развивающие задания. Для детей 8—10 лет / Л. В. Мищенкова. — Ярославль : Академия развития, 2009.
16. *Новара, Д.* Не кричите на детей / Д. Новара. — М. : Альпина, 2016.
17. *Первушина, Е.* Как выжить в начальной школе / Е. Первушина. — М. : Городец, 2020.
18. *Петрушин, А. В.* Родители vs дети. Советы психиатра / А. В. Петрушин. — Ростов н/Д. : Феникс, 2010.
19. *Субботина, Л. Ю.* Развитие воображения детей : популярное пособие для родителей и педагогов / Л. Ю. Субботина. — Ярославль : Академия развития, 1996.
20. *Узорова, О. В.* Большая книга для подготовки к школе / О. В. Узорова, Е. А. Нефедова. — М. : АСТ, 2016.
21. *Фабер, А.* Как говорить с детьми, чтобы они учились / А. Фабер, Э. Мазлиш. — М. : Эксмо, 2010.
22. *Филоненко, Е. Н.* Большая книга родителей будущих первоклассников / Е. Н. Филоненко. — М. : АСТ, 2018.
23. *Хьютер, Г.* Непослушные дети добиваются успеха. Как перестать беспокоиться об оценках и разглядеть в ребенке талант / Г. Хьютер, У. Хаузер. — М. : Эксмо, 2021.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Предисловие</i>	3
ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ УЧАЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	7
Методические материалы	
Как выявить и развивать способности детей	28
Как помочь ребенку стать более внимательным.....	37
■ АДАПТАЦИЯ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ	43
Методические материалы	
Помощь ребенку в адаптации к школе	52
Учение с увлечением. Как родители могут помочь ре- бенку учиться	58
Типичные ошибки родителей в организации учебного труда ребенка	64
Воспитание самостоятельности и организованности у младшего школьника	74
■ ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ — ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК	82
Методические материалы	
Здоровый образ жизни семьи — залог здоровья ребенка	92
Организация режима дня ребенка младшего школьно- го возраста	98
■ ВОСПИТАНИЕ РЕБЕНКА В СЕМЬЕ	111
Методические материалы	
Как привить ребенку культуру общения с окружающи- ми людьми	122

Агрессивное поведение ребенка: что делать?	128
Как научить ребенка трудиться.....	138
ОРГАНИЗАЦИЯ СВОБОДНОГО ВРЕМЕНИ УЧАЩЕГОСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА	144
Методические материалы	
Как помочь ребенку правильно распределить свое свободное время	148
Компьютерные игры: польза или вред? Как правильно организовать работу младшего школьника за ком- пьютером	153
Как привить ребенку любовь к чтению.....	161
<i>Глоссарий.....</i>	<i>165</i>
<i>Литература.....</i>	<i>168</i>
<i>Список рекомендуемой литературы для родителей</i>	<i>172</i>

Учебное издание

Родительский университет

Мартынова Вера Васильевна
Погодина Елена Константиновна

**СЕМЕЙНОЕ ВОСПИТАНИЕ:
ребенок — младший школьник**

Пособие для педагогических работников
учреждений общего среднего образования
с белорусским и русским языками обучения

Использованы фотоматериалы с сайта *freepik.es*

Нач. редакционно-издательского отдела *С. П. Малявко*

Редактор *Г. Г. Летковская*

Обложка художника *Н. В. Музыченко*

Художественный редактор *В. Н. Горбач*

Компьютерная верстка *О. М. Брикет*

Корректоры *М. В. Колос, В. П. Шкредова*

Подписано в печать 09.02.2023. Формат 60×84 ¹/₁₆. Бумага офсетная.

Печать офсетная. Усл. печ. л. 10,23. Уч.-изд. л. 8,5

Тираж 1992 экз. Заказ

Научно-методическое учреждение «Национальный институт образования»
Министерства образования Республики Беларусь. Свидетельство
о государственной регистрации издателя, изготовителя, распространителя
печатных изданий № 1/263 от 02.04.2014. Ул. Короля, 16, 220004, г. Минск

Унитарное полиграфическое предприятие «Витебская областная типография».

Свидетельство о государственной регистрации издателя, изготовителя,
распространителя печатных изданий № 2/19 от 26.11.2013.

Ул. Щербакова-Набережная, 4, 210015, г. Витебск