**Пам’ятка для учнів щодо підготовки до екзаменів**

Під час підготовки до екзаменів дуже важливо пригадати як найефективніше запам’ятовувати матеріал, як знімати емоційну напругу та виходити зі стресових ситуацій та як поводити себе під час екзамену. Тож коротко про всі ці моменти ми і поговоримо….

*«Методи активного запам'ятовування»*

*Метод ключових слів*

Що таке ключове слово? Це своєрідний вузол, що зв'язує інформацію, яка зберігається в пам'яті, з нашою безпосередньою свідомістю, й який дозволяє нам її відтворити. Для запам'ятовування будь-якої фрази досить виділити одне-два головних (ключових) слова й запам'ятати їх, після чого потрібно тільки їх згадати — так згадається вся фраза.

Цей метод можна застосовувати й при запам'ятовуванні більших за обсягом текстів, ста­новлячи ланцюжок ключових слів, що випливають один за одним, які зв'язані між собою. Для цього текст, що запам'ятовується, поділяється на розділи. У кожному з розділів виокремлюються

основні думки, для кожної з яких виділяється мінімальна кількість ключових слів: їх необхідно зв'язати між собою й запам'ятати. Таким чином, формується деякий каркас тексту, зміст і форму якого можна відтворити, відновлюючи в пам'яті ключові слова.

*Метод повторення* І. А, Корсакова (основні принципи)

1. Необхідно повторити інформацію протягом 20 секунд відразу після її сприйняття (імена, телефони, дати), тому що найбільша втрата інформації відбувається на першій стадії запам'ятовування, що відбувається безпосередньо за сприйняттям.

2. Проміжки часу між повтореннями інформації потрібно по можливості подовжувати. При­пустімо, якщо на підготовку дається сім днів, а матеріал вимагає не менш п'яти повторень, то робота може бути побудована так;

1-й день — 2 повторення;

2-й день — 1 повторення;

3-й день — без повторень;

4-й день — 1 повторення;

5-й день — без повторень;

6-й день — без повторень;

7-й день — 1 повторення.

3. Кількість повторень повинна обиратися з деяким запасом. Варто дотримуватися простого правила: число повторень має бути таким, щоб протягом необхідного часу інформація не зникала.

Якщо ви хочете запам'ятати інформацію тільки на кілька днів, то після безпосереднього її спри­йняття рекомендуємо повторити матеріал спочатку через 15-20 хвилин, потім через 8-9 годин. І ще раз через 24 години.

*Комплексний навчальний метод*

Велику кількість інформації можна запам'ятати за допомогою часткового навчального методу, за якого повторюється речення за реченням, віршований рядок за рядком.

Однак при частковому навчальному методі інформація дробиться й виривається зі свого контексту, що ускладнює виконання й призводить до збільшення числа повторень. На відміну від цього при комплексному навчальному методі вся інформація, наприклад текст, запам'ятовується цілком, а потім як одне ціле повторюється. Взаємозв'язки між окремими частинами сприймаються швидше й ґрунтовніше, а обов'язкова кількість повторень скорочується. Тому там, де це можливо, використовуйте комплексний навчальний метод.

Під час роботи з великим обсягом матеріалу важко добре запам'ятати текст як одне ціле. У тако­му випадку розбийте текст на достатньо великі розділи, об'єднані однією темою. Під час першого відтворення повторюється вже вивчена частина й вивчається друга. Під час другого — повторюються перші частини й заучується наступна тощо.

*Зубріння*

Інколи якийсь матеріал зовсім не запам'ятовується! У цьому випадку можна вдатися до ба­нального зубріння. Звичайно, багато так не вивчиш, але цей спосіб можна застосовувати в край­ньому разі. У цього способу запам'ятовування матеріалу теж є свої правила.

Яка процедура зубріння?

• повторити про себе або вголос те, що потрібно запам'ятати;

• повторити через 1 секунду, через 2 секунди, через 4 секунди;

• повторити, зачекавши 10 хвилин;

• для перекладу матеріалу в довгострокову пам'ять повторити його через 2-3 години;

• повторити через 2 дні, через 5 днів (для закріплення в довгостроковій пам'яті).

Способи зняття нервово-психічної напруги

Коли ви відпочиваєте між заняттями під час підготовки до іспитів, іноді важливо витратити на це мало часу, але відпочити максимально.

Тому можна запропонувати способи зняття психічної напруги, які допоможуть вам. От ці способи:

• спортивні заняття;

• контрастний душ;

• прання білизни;

• миття посуду;

• своє напруження вкласти у жмакання газетного аркуша, зробити цю кульку якнайменше й закинути подалі. Іншу газету порвати на дрібні шматочки, потім викинути на смітник. З іншої газети зліпити свій настрій. Зафарбувати газетний розворот (малювання плямами, пальчикове малювання фарбами);

• потанцювати під музику, голосно проспівати свою улюблену пісню;

• погуляти в тихій місцевості на природі.

**Вправи для зняття стресу**

*Вправа 1*. Цей комплекс дуже простий і ефективний:

1. Насупте чоло, сильно напружте лобові м'язи на 10 секунд; розслабте їх теж на 10 секунд. Повторіть вправу швидше, напружуючи й розслаблюючи лобові м'язи з інтервалом в 1 секунду. Фіксуйте свої відчуття кожного разу.

2. Міцно замружтеся, напружте повіки на 10 секунд, потім розслабте теж на 10 секунд. По­вторіть вправу швидше.

З.Зморщіть ніс на 10 секунд. Розслабте. Повторіть швидше.

4. Міцно стисніть губи. Розслабте. Повторіть швидше.

5. Сильно впріться потилицею в стіну, підлогу або ліжко. Розслабтеся. Повторіть швидше.

6. Упріться в стіну лівою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся, Повторіть швидше.

7. Упріться в стіну правою лопаткою, знизайте плечима. Розслабтеся. Повторіть швидше.

*Вправа 2.* Якщо обстановка навколо напружена й ви почуваєте, що втрачаєте самовладання, цей комплекс можна виконати прямо на місці, за столом, практично непомітно для навколишніх.

І.Так сильно, як можете, напружте пальці ніг. Потім розслабте їх.

2. Напружте й розслабте ступні ніг.

3. Напружте й розслабте гомілки.

4. Напружте й розслабте коліна.

5. Напружте й розслабте стегна.

6. Напружте й розслабте сідничні м'язи.

7. Напружте й розслабте живіт.

8. Розслабте спину й плечі.

9. Розслабте кисті рук.

10. Розслабте передпліччя.

11. Розслабте шию.

12. Розслабте лицьові м'язи.

13. Посидьте спокійно кілька хвилин, насолоджуючись повним спокоєм. Коли вам здасться, що повільно пливете, — ви повністю розслабилися.

*Вправа 3*. Цю вправу можна робити в будь-якому місці. Потрібно сісти зручніше, скласти руки на колінах, поставити ноги на землю й знайти очима предмет, на якому можна зосередити свою увагу.

1. Почніть рахувати від 10 до 1, на кожному рахунку роблячи вдих і повільний видих. (Видих має бути помітно довше вдиху.)

2. Заплющіть очі. Знову порахуйте від 10 до 1, затримуючи подих на кожному рахунку. По­вільно видихайте, уявляючи, як з кожним видихом зменшується й нарешті зникає напруження.

З.Не розплющуючи очі, рахуйте від 10 до 1. Цього разу уявіть, що видихуване вами повітря пофарбоване в теплі пастельні тони. З кожним видихом кольоровий туман стає густішим, перетворюється на хмари.

4. Пливіть ласкавими хмарами доти, поки очі не розплющаться самі.

Щоб знайти потрібний ритм рахунку, дихайте повільно й спокійно, відгороджуючись від усіляких хвилювань за допомогою уяви. Цей метод дуже добре послаблює стрес.

Через тиждень почніть рахувати від 20 до 1, ще через тиждень — від 30, і так до 50.

*І ось нарешті день екзамену…*

**Під час екзамену:**

· починайте готуватися з того питання, виконувати те завдання, яке є для вас легшим;

· напишіть орієнтовний план відповіді на окремому аркуші паперу. Пишіть навіть те, що може спочатку здатися непотрібним, це допоможе під час письма пригадати ще якісь факти. Якщо вам удасться це зробити, ви заспокоїтесь, голова працюватиме ясніше та чіткіше, тепер вашу енергію можна спрямувати на відповідь;

· складання невеликого плану забере хвилин 20-25. Прикріпіть аркуш із планом до екзаменаційного аркуша, і екзаменатор побачить, що у вас методичний склад розуму;

· за можливості сформулюйте коротку відповідь на запитання в першому ж реченні. Ви продемонструєте екзаменатору, що зміст запитання для вас зрозумілий;

· якщо запитання складається з декількох частин, назвіть кожну з них і підкресліть підзаголовки. Екзаменатор побачить, що вам є, що сказати за кожним пунктом;

· вашу роботу буде легко читати й робити в ній позначки, якщо почерк чіткий і зрозумілий;

· якщо ви говорите про гіпотези або включаєте у свою відповідь дати тих або інших подій, підкресліть їх: знання дат відразу буде відзначено екзаменатором;

· упевніться, що в готовій відповіді є вступ, основна частина та висновок.

**Тактика відповіді:**

· прочитати весь білет до кінця;

· оцінити, який пункт є для вас найлегшим;

· намітити послідовність розв'язання завдань за принципом від простішого до найскладнішою;

· якщо завдання виявилося складнішим, ніж ви вважали, переходьте до наступного. Виконавши інше завдання, можна повернутися до першого;

· стежте за часом, відведеним вами на розв'язання кожного пункту;

· якщо залишається зайвий час, не кваптеся підводитись. На письмовому іспиті витратьте цей час на перевірку, на усному — послухайте, про що запитує вчитель: запитання повторюються.

Та перш за все запам’ятайте…Сильні особистості, помиляючись, мають мужність визнати свої помилки. Визнання помилок - не ствердження безпорадності. Адже кожна невдала помилка – ще один крок до успіху. Навіть невпевнений рух краще, ніж бездіяльність.

**Заповіді розумного виховання для батьків**

 Поміркуйте над цими заповідями. Можливо, вам вдасться доповнити їх, удосконалити, адаптувати до вашої ситуації. Отже…

*Заповідь перша.* Ніколи не робіть ніяких виховних дій у поганому настрої.

*Заповідь друга*. Ясно визначите, чого ви хочете від дитини і поясніть це їй, а також дізнайтесь, що вона думає із цього приводу. Переконайте її, що ваші виховні цілі - це і її цілі.

*Заповідь третя*. Надайте дитині самостійність, виховуйте, але не контролюйте кожен її крок.

*Заповідь четверта.* Не підказуйте готового рішення, а показуйте можливі шляхи до нього; розбирайте з дитиною її правильні і неправильні кроки до мети.

Заповідь п'ята. Не пропустіть моменту, коли досягнутий перший успіх, хваліть дитину за кожен її вдалий крок. Причому хвалите не взагалі, а конкретно! Не «Ти - молодець», а обов'язково «Ти - молодець, тому що…».

Заповідь шоста. Якщо ж дитина робить якусь невірну дію, скоює помилку, то вкажіть їй на цю помилку. Відразу дайте оцінку вчинку і зробіть паузу, щоб дитина усвідомила почуте.

Заповідь сьома. Оцінюйте вчинок, а не особу - адже це не одне і те ж. «Ти - поганий!» (оцінка особи) звучить дуже часто замість правильного «Ти поступив погано!» (оцінка вчинку). Важливе доповнення: ваше зауваження з приводу помилки або вчинку повинне бути коротким і визначеним.

Заповідь восьма. Дайте дитині відчути, що ви співчуваєте їй, вірите в неї, хорошої думки про неї, не дивлячись на її помилку. Для цього посміхніться їй або торкніться до неї. Дайте зрозуміти, що коли ця неприємна розмова буде закінчена, то інцидент буде вичерпаним.

Заповідь дев'ята. Виховання - це послідовність цілей. Допоможіть дитині будувати систему перспективних цілей - від дальньої до середньої , до сьогоднішньої.

*Заповідь десята*. Вихователь повинен бути твердим, але добрим. Ні абсолютна твердість, ні така ж безмежна доброта не годяться як єдиний основоположний принцип виховання. Все добре свого часу, і треба уміти застосовувати різні методи відповідно до конкретної ситуації. Тоді виховання буде ще і своєчасним.

**Готовність до шкільного навчання**

Вашій дитині вже 5 років… І ви, як турботливі батьки розумієте, що школа вже не за горами і починаєте замислюватися:

v Як розвивається ваша дитина?

v Чи буде вона готова до школи вчасно?

v Як її підготувати?

v Чи зможе вона знайти спільну мову з вчителями й однолітками?

Готовність дитини до школи включає фізіологічну, інтелектуальну, емоційну та особистісну готовність.

Давайте поміркуємо, що кожна з цих готовнестей означає.

Насамперед, слід звернути увагу на фізіологічну готовність, орієнтуючись на нормативи, що наведені в таблиці.

Показники фізичного розвитку дітей 6 – 7 річного віку,

що свідчать про шкільну зрілість

Вік, роки

Кількість постійних зубів

Зріст, см

Вага, кг

хлопчики

дівчатка

хлопчики

дівчатка

6

1 – 6

111 – 121

111 -120

19,7 – 24,1

19,0 – 23,6

7

5 - 10

118 - 129

118 - 129

21,6 -27,9

21,5 – 27,5

Досягнення цих нормативів свідчить про фізіологічні можливості дитини пристосовуватись до вимог школи.

Адже, як відомо народна мудрість свідчить: « У здоровому тілі – здоровий дух». І це дійсно та. Навчання у школі потребує від малюка напруги всіх фізичних сил: рано вставати, сидіти п’ять – шість годин за партою. Додайте до цього скорочення часу на прогулянки, двогодинні домашні завдання, відсутність звичного у дитячому садочку денного сну, відвідування гуртків –і Ви, зрозумієте, що здоров’я першокласника повинно бути не просто добрим, а відмінним.

Крім фізіологічної готовності велику роль відіграє психологічна(інтелектуальна, емоційна, особистісна)

Сьогодні основну увагу батьки приділяють саме інтелектуальній готовності. Шкільна освіта вимагає, насапреред, придбання, розвиток і вдосконалювання саме навичок, читання, писання, рахування. В той же час, вам, як батькам, важливо розуміти, що інтелектуальна готовність передбачає не лише вміння читати, писати, малювати, скільки розвиток певних навичок.

Потрібно розвивати сприймання, увагу, здатність до творчості, уяву, здатність аналізувати, узагальнювати, порівнювати. Збагачуйте її повсякденне життя. Ходіть до лісу, спостерігайте за явищами природи, більше розмовляйте, сперечайтеся, обговорюйте.

Не робіть навчання читанню, письму і рахуванню ціллю у підготовці дитини до школи.

Якщо ви все-таки помітили, що у вашої дитини складнощі…Не спішіть виносити висновки, поспостерігайте, виявіть причину, але ні в якому випадку не лайте дитину. Ваше маля, не зрозумівши причини вашого крику тільки більше буде боятися що робити.

Наприклад, вашій дитині важко вдається писати палички. За цим криється проста, але досить важлива річ для майбутнього учня – розвиток мілкої моторики руки. Тому тут важливо розвивати дитячі пальці: вирізувати, ліпити, нанизувати, бусинки, збирати маленькі де тальки конструкторів.

Пам’ятайте, що в цьому віці дитина вчиться, граючи. Тобто навчатися треба граючись, коли цього хочеться дитині і коли ви(батьки) не роздратовані.

Особистісна готовність складається з навичок і здатностей контактувати з однокласниками та вчителями. Уміння спілкуватися з однолітками, діяти разом з іншими, поступатися, підкорятися з необхідності – це ті якості, які потрібні для швидкої , безболісної адаптації до нового середовища.

Емоційно-вольова готовність. Це здатність на довгий час зосередитися, бажання йти в школу і вчитися, вміння усвідомити вимоги до себе і нові правила поведінки і їх дотримуватися, вміння знаходити. Бо як відомо, в школі від дитини вимагають робити не тільки те, що вона хоче, але й те, що вимагає вчитель, шкільний режим і програма.

Увага! Якщо ви вважаєте, що в п’ять років ваша дитина випереджує своїх однолітків в інтелектуальній сфері, і їй нема чого робити в підготовчій гріпі дитячого садка, що вона там буде лише гаяти час, що її місце в першому, а то і в другому класі, будьте уважні. Ви ризикуєте попасти в пастку. Пам’ятайте, якщо інтелектуально дитина і може випереджати свій вік, то емоційно, фізіологічно, психологічно не може. Тому замисліться про те, як ви можете підтримувати її інтелектуальний розвиток і в той же час, давати можливість розвиватися психологічно, емоційно та фізіологічно.

Важливо, щоб їй було з одного боку цікаво, а з іншого, щоб у неї була можливість залишатися дитиною.

Шановні батьки! Як підсумок хочеться сказати любіть своє дитя і не поспішайте робити із вашого маленького дива дорослу людину завчасно.

**Вчителям - 70 способів сказати "Дуже добре"**

1. Ти зараз на правильному шляху.

2. Пречудово!

3. У тебе це вийшло.

4. Правильно.

5. Це добре.

6. Супер!

7. Я пишаюся тим, як ти працював.

8. Ти робиш це дуже добре.

9. Це набагато краще.

10. Гарна робота.

11. Я щаслива бачити цю роботу.

12. Ти робиш гарну роботу.

13. Ти близький до істини.

14. Мої вітання.

15. Це те, що треба.

16. Я знала, що ти можеш це зробити.

17. Зараз ти це зрозумів.

18. Нарешті!

19. Ти швидко вчишся.

20. Працюючи так само, ти досягнеш багато чого.

21. Я не зуміла б зробити краще.

22. Це правильний шлях.

23. З кожним днем у тебе виходить краще.

24. Це гарний спосіб.

25. Ти нічого не проґавив.

26. Так тримати!

27. Надзвичайно.

28. Прекрасно.

29. Це найкраще.

30. Остаточно.

31. Сенсаційно.

32. Тепер нічого тебе не зупинить.

33. Відмінно.

34. Це була першокласна робота.

35. Чудово.

36. Ще краще.

37. Твій мозок попрацював на славу.

38. Ти досягнеш успіху.

39. Це видатний винахід.

40. Фантастика!

41. Неймовірно!

42. Це чудова робота.

43. Ти робиш це красиво.

44. Як ти багато зробив.

45. Розумник.

46. Ти дійсно це покращив.

47. Прегарно!

48. Вітаю!

49. Твоя правда!

50. Так тримати!

51. Ти зробив це вчасно.

52. Мені подобається хід твоїх думок.

53. Я пишаюся тобою.

54. Дуже приємно вчити таких розумних дітей.

55. Велика тобі подяка.

56. Я ніколи не бачила нічого кращого.

57. Твоя робота принесла мені багато радості.

58. Молодчина!

59. Повний порядок.

60. Серйозний прорив.

61. Ось цього я ще не бачила.

62. Ти перевершений сьогодні.

63. Це вже успіх.

64. Це твоя перемога.

65. Тепер ти відчуваєш свої можливості.

66. Ти справжній майстер.

67. Щиросердно рада за тебе.

68. Не можу навіть передати свого захоплення.

69. Грандіозно!

70. Я вірю в тебе, у тебе завжди виходитиме не гірше

**Поради батькам:**

Якими діти

народжуються – ні від кого

не залежить, але в наших

силах зробити їх

хорошими через правильне

виховання.

Плутарх

Сучасна сім’я несе найбільшу відповідальність за виховання дитини.

Саме вона має виконувати головне завдання – забезпечувати матеріальні та педагогічні умови для духовного, морального, інтелектуального й фізичного розвитку юного покоління.

Конституційним обов’язком батьків є утримання своїх дітей до повноліття.

Законом України «Про освіту» на батьків покладена відповідальність за фізичне здоров’я та психічний стан дітей ,створення належних умов для розвитку їхніх природних здібностей.

Від сім’ї починається шлях дитини до пізнання світу, свого становлення як особистості, шлях до шкільного навчання.

Даний посібник допоможе батькам знайти відповіді на запитання, які виникають при вихованні гіперактивних та замкнутих дітей, агресивних та тривожних,обдарованих та конфліктних. Допоможе розібратися в питаннях адаптації та готовності дітей до школи. Батьки ознайомляться з проблемами насильства в сім’ї та проблемами превентивного виховання неповнолітніх. Також отримають рекомендації щодо профілактики даних негативних проявів.

Таким чином матеріали посібника стануть у пригоді батькам, класним керівникам, класоводам, працівникам соціально-психологічної служби – всім , хто бажає краще розібратися в психологічних особливостях дитини та надавати їй дієву допомогу.

Адже життєвою дорогою дитину ведуть два розуми, два досвіди: сім’я та навчальний заклад.

Якщо:

• Дитину постійно критикують, вона вчиться ненавидіти;

• Дитину висміюють, вона стає замкнутою;

• Дитину хвалять, вона вчиться бути шляхетною;

• Дитину підтримують, вона вчиться цінувати себе;

• Дитина росте в докорах, вона вчиться жити з почуттям провини;

• Дитина росте в терпимості, вона вчиться розуміти інших;

• Дитина росте в чесності, вона вчиться бути справедливою;

• Дитина росте в безпеці, вона вчиться вірити в людей;

• Дитина росте у ворожнечі, вона вчиться бути агресивною;

• Дитина росте в розумінні і дружелюбності, вона вчиться знаходити любов у цьому світі.

**Кілька коротких правил**

1.Показуйте дитині , що її люблять такою, якою вона є , а не за якісь досягнення.

2.Не можна ніколи (навіть у пориві гніву )говорити дитині ,що вона гірша за інших.

3.Треба чесно й терпляче відповідати на будь-які її запитання .

4.Намагайтесь щодня знаходити час ,щоб побути наодинці зі своєю дитиною.

5.Учіть дитину вільно спілкуватися не тільки зі своїми однолітками ,але й із дорослими.

6.Не соромтесь підкреслювати,що ви пишаєтеся своїм малюком .

7.Будьте чесні в оцінках своїх почуттів до дитини .

8.Завжди говоріть дитині правду ,навіть коли вам це невигідно.

9.Оцінюйте тільки вчинки,а не її саму.

10.Не домагайтеся успіху силою . Примус – найгірший варіант морального виховання . Примус у сім’ї порушує особистість дитини .

11.Визнайте право дитини на помилку .

12.Думайте про дитячий «банк» щасливих спогадів .

13.Дитина ставиться до себе так , як ставляться до неї дорослі .

14.І взагалі ,хоч інколи ставте себе на місце своєї дитини ,і тоді ви краще зрозумієте ,як її виховувати .

***Рекомендації батькам гіперактивних дітей***

• У своїх відносинах із дитиною дотримуйтеся «позитивної моделі». Хваліть її в кожному випадку ,коли вона цього заслужила ,підкреслюйте успіхи . Це допоможе зміцнити в дитини впевненість у власних силах .

• Уникайте повторень слів «ні» і «не можна» .

• Говоріть стримано ,спокійно і м’яко .

• Давайте дитині тільки одне завдання на певний відрізок часу ,щоб вона могла його завершити.

• Для підкріплення усних інструкцій використовуйте зорову стимуляцію.

• Заохочуйте дитину до всіх видів діяльності ,що вимагають концентрації уваги.

• Підтримуйте вдома чіткий розпорядок дня . Час прийму їжі ,виконання домашніх завдань і сну повинний відповідати цьому розпорядкові .

• Уникайте по можливості скупчень людей. Перебування у великих магазинах ,на ринках ,у ресторанах тощо чинить на дитину надмірно стимулюючий вплив .

• Під час ігор обмежуйте дитину тільки одним партнером . Уникайте неспокійних , гучних приятелів . Оберігайте дитину від стомлення ,оскільки воно призводить до зниження самоконтролю і наростання , гіперактивності . Давайте дитині можливість витрачати надлишкову енергію . Корисна щоденна фізична активність на свіжому повітрі :тривалі прогулянки ,біг ,спортивні заняття.

**Рекомендації батькам по корекції тривожності дітей**

У роботі з дітьми з тривожністю необхідно

• Постійно підбадьорювати ,заохочувати демонструвати впевненість у їхньому успіху, у їхніх можливостях;

• Виховувати правильне ставлення до результатів своєї діяльності,уміння правильно оцінити їх ,опосередковано ставитися до власних успіхів ,невдач ,не боятися помилок ,використовувати їх для розвитку діяльності ;

• Формувати правильне ставлення до результатів діяльності інших дітей;

• Розвивати орієнтацію на спосіб діяльності ;

• Розширювати і збагачувати навички спілкування з дорослими й однолітками , розвивати адекватне ставлення до оцінок і думок інших людей;

• Щоб перебороти скутість ,потрібно допомагати дитині розслаблюватися ,знімати напругу за допомогою рухливих ігор ,музики ,спортивних вправ ;допоможе інсценізація етюдів на пряв сміливості,рішучості ,що потребує від дитини психоемоційного ототожнення себе з персонажем;ігри,що виражають тривожність занепокоєння учасників ,дають змогу емоційно відкинути пригніченість і страх , оцінити їх як характеристики ігрових персонажів ,а не даної дитини,і на основі психологічного «розототожнення» з носі є гнітючих переживань позбутися власних страхів.

• Не сваріть дитину за те,що вона посміла гніватися на вас. Навпаки,поставтеся до неї,до її обурення з розумінням і повагою :допоможіть їй усвідомити і сформулювати свої претензії до вас.

• Тільки тоді,коли емоції згаснуть,розкажіть дитині про те,як ви переживали,коли вона виявляла свій гнів. Знайдіть разом із нею владу форму висловлювання претензій .

• Поспостерігайте за собою. Дуже часто ми самі виховуємо своє роздратування,терпимо його доти,доки воно не вибухне,як вулкан,яким уже не можна керувати. Набагато легше й корисніше вчасно помітити своє незадоволення і проявити його так,щоб не принизити дитину,не звинуватити,а просто виявити своє незадоволення.

**Кілька порад батькам із формування в дітей адекватної самооцінки**

• Не оберігайте дитину від повсякденних справ,не прагніть вирішувати за неї всі проблеми, але і не перевантажуйте її тим, що їй непосильно. Нехай дитина виконує доступні їй завдання і одержує задоволення від зробленого.

• Не перехвалюйте дитини, але ї не забувайте заохочувати її, коли вона цього заслуговує.

• Заохочуйте в дитині ініціативу. Нехай вона буде лідером усіх починань, але також покажіть, що інші можуть бути краще її.

• Не забувайте заохочувати інших у присутності дитини. підкресліть достоїнства іншого і покажіть, що ваша дитина також може досягти цього.

• Показуйте своїм прикладом адекватність ставлення до успіхів і невдач. Оцінюйте у голос свої можливості й результати справи.

• Не порівнюйте дитини з іншими дітьми. Порівнюйте її із самою собою (тією, якою вона була вчора чи, можливо, буде завтра).

Особливості стилю поведінки із сором’язливими дітьми:

• Розширюйте коло знайомих своєї дитини, частіше запрошуйте до себе друзів, беріть дитину в гості до знайомих людей.

• Не варто постійно турбуватися про дитину, прагнути оберігати її від небезпек, в основному придуманих вами, не намагайтеся самі зробити все за дитину, запобігти новим ускладненням, дайте їй певну міру волі і відкритих дій.

• Постійно зміцнюйте в дитині впевненість у собі, у власних силах.

• Залучайте дитину до виконання різних доручень, зв’язаних із спілкуванням, створюйте ситуації, в яких сором’язливій дитині довелося б вступити в контакт з «чужим» дорослим. Наприклад: «Треба довідатися, про що ця цікава з чудовими картинками. Давайте запитаємо в бібліотекаря і попросимо дати її нам подивитися». Звичайно в такій ситуації «вимушеного спілкування дитина спочатку на стільки, що вітається тільки пошепки, відводячи очі, і не відриваючись від руки матері. Зате , ідучи, прощається голосно й чітко, іноді навіть посміхається.

**Кілька порад батькам замкнутих дітей:**

• Розширюйте коло спілкування вашої дитини, знайомте її з новими людьми.

• Підкреслюйте переваги і користь спілкування, розповідайте дитині, що нового й цікавого ви довідалися, а також, яке задоволення ви одержали, спілкуючись з тією чи іншою людиною.

• Прагніть самі стати для дитини прикладом людини, що ефективно спілкується.

Принципи спілкування з агресивними дітьми:

• Пам'ятайте, що заборона й підвищення голосу – найнеефективніші способи подолання агресивності. Тільки зрозумівши причини агресивності і знявши їх, ви можете сподіватися, що агресивність дитини буде знижена.

• Дайте можливість вихлюпнути свою агресію, спрямувати її на інші об’єкти. Дозвольте їй побити подушку або розірвати «портрет» її ворога і ви побачите, що в реальному житті агресивність у даний момент знизилася.

• Показуйте дитині особистий приклад ефективної поведінки. Не допускайте при ній вибухів гніву.

• Важливо, щоб дитина повсякчас почувала, що ви любите, цінуєте і приймаєте її. Не соромтеся зайвий раз її приголубити або пожаліти. Нехай вона бачить, що потрібна й важлива для вас.

Поради батькам конфліктних дітей

• Стримуйте прагнення дитини провокувати сварки з іншими. Треба звертати увагу на недоброзичливі погляди один на одного або бурмотіння собі під ніс. Звичайно, в усіх батьків бувають моменти, коли ніколи й неможливо контролювати дітей. І тоді найчастіше виникають «бурі».

• Не намагайтеся припинити сварку, обвинувативши іншу дитину в її виникненні і захищаючи свою. Намагайтеся об’єктивно розібратися в причинах її виникнення.

• Після конфлікту обговоріть з дитиною причини його виникнення, визначте неправильні дії вашої дитини, що призвели до конфлікту. Спробуйте знайти інші способи виходу з конфліктної ситуації.

• Не обговорюйте при дитині проблеми її поведінки. Вона може утвердитися в думці про те, що конфлікти неминучі, і буде продовжувати провокувати їх.

• Що ж включає в себе психологічна готовність до навчання в школі? Важливим є те, що майбутній школяр «починається» з позитивного ставлення до школи, бажання вчитися, прагнення до здобуття знань. Величезну роль у прояві такого ставлення відіграють правильне уявлення дітей про навчальну працю та шкільне життя. Вони допомагають збагнути дітям всю серйозність навчальної діяльності та відповідально ставитися до учнівських обов’язків. Батькам треба пам’ятати це, щоб роботу в цьому напрямку будувати на перспективі радісного очікування дня, коли малюк стане школярем: постійно переконувати, що навчання в школі – це серйозна праця, унаслідок чого дитина дізнаватиметься щось нове. Не варто залякувати труднощами, що можуть вплинути на навчання. Треба пам’ятати про те, що в школі часто буває робота не цікавою, але важливою, яку потрібно виконувати, слід привчати дитину підкорятися слову «треба». Варто формувати вміння доводити почату справу до кінця, переборювати труднощі, переживати задоволення від зробленого, не засмучуватися невдачею.

• Прагнення йти до школи живиться передусім пізнавальною спрямованістю дошкільника, яка розвивається на основі властивої дітям допитливості і на кінець дошкільного дитинства набирає форм пізнавальної активності. Тому батьки повинні сприяти формуванню допитливості, здатності розділяти відоме й невідоме, переживати почуття задоволення від набутих знань, радості й захоплення від виконання інтелектуальних завдань.

• Розумова готовність дітей до школи не зводиться тільки до оволодіння певною сумою знань про навколишнє. Важливий не тільки обсяг тих знань, які має дитина, скільки їх якість, ступінь усвідомленості, чіткість. Саме тому важливо не вчити дитину читати, а розвивати мовлення, здатність розрізняти звуки, не вчити писати, а створювати умови для розвитку моторики, і особливо рухів руки і пальців.

• Необхідно розвивати у дітей здібності слухати, розуміти зміст прочитаного, вміння переказувати, проводити зорове зіставлення. Розумова готовність визначається як умінням дошкільника розв’язувати прості задачі, робити звуковий аналіз слова або зв’язно розповідати про зображення на картинці, так і тим, якою мірою доступні операції аналізу, синтезу, порівняння, класифікації.

• Є діти, які не досягають такого рівня розумового розвитку, за якого вони можуть успішно включитися в навчальний процес, зазнають у першому класі значних труднощів, навіть в умовах незалежного індивідуально підходу до них. У таких випадках очевидна не готовність до навчання.

• Необхідно, щоб дитина вміла слухати дорослого і сприймати його вказівки, керуватися ними під час занять, усвідомлювати необхідність запитати, якщо завдання не зрозуміле, оцінювати свою роботу. До початку навчання у школі майбутні першокласники мають оволодіти такими поняттями: «більше», «менше», «однаково», «стільки само», «короткий і довгий», «старший і молодший»; уміти порівняти найпростіші предмети.

• Вольова готовність дітей до школи означає здатність керувати своєю поведінкою, довільно спрямовувати свою психічну діяльність. саме певним рівнем вольового розвитку маленького школяра обумовлюється його здатність зосереджуватися на виконанні шкільних завдань, скеровувати увагу на уроці, довільно запам’ятовувати й відтворювати матеріал. Формуванню у першокласників відповідальності за учнівські справи, сумлінного ставлення до своїх учнівських обов’язків сприяють розвинені батьками в період дошкільного дитинства мотиви елементарної обов’язковості правил поведінки та вимог дорослих. Тому важливим завданням у період підготовки дитини до школи має стати виховання у майбутніх школярів почуття відповідальності, самостійності, організованості, готовності трудитися; формування правильних моральних уявлень, готовності поділитися, поступитися, прийти на допомогу. Обізнаність із моральними нормами, які визначають людські взаємини, здатність дотримуватись правил поведінки в колективі – надійний компас для новачка в новому середовищі.

• Одне з першочергових завдань сім’ї, у забезпеченні загальної готовності дитини до школи полягає у тому, щоб сприяти її нормальному фізичному розвитку, виробленню санітарно-гігієнічних навичок, умінь самообслуговування і побутової праці. Туди входить піклування батьків про нормальне харчування малюка, загартування організму, медичне обстеження.

• Успішність навчання в школі багато в чому залежить від функціонального розвитку і стану здоров’я дитини. Дитячий організм сприйнятливий до негативних зовнішніх впливів через морфологічну та функціональну незавершеність усіх систем і органів.

• Навантажень зазнає несформований опорно-руховий апарат, коли доводиться протягом тривалого часу утримувати статичну позу. Тому треба слідкувати, щоб у дитини не відбулося викривлення хребта. Слабко розвинені також дрібні м’язи кисті, тому в дітей часто втомлюється рука. Ступенем розвитку вищої нервової діяльності зумовлені незначна кількість уваги, недостатність внутрішнього гальмування, швидке зростання збудження, що зовні виявляється у зайвій рухливості та чисельних відволікань від діяльності, коли вона вимагає зосередження. Усе це необхідно враховувати дорослим, будуючи свою взаємодію з дитиною.

• Психологи підкреслюють, що підготовка до школи повинна полягати не тільки і не стільки в навчанні дитини спеціальних знань і вмінь, скільки в загальному розвитку її розумових здібностей і пізнавальних інтересів, у формування вміння спостерігати й узагальнювати явища і на основі цього робити певні висновки

*Поради вчителям:*

**Рекомендації вчителям, щодо підтримки дисципліни в класі.**

Дисципліна – це умова, засоби й результат виховання, вона потребує зустрічних зусиль. Головною умовою дисциплінованої поведінки учнів є доброзичливі відносини між учителями і дітьми.

 Необхідно враховувати що дисципліну в класі обумовлюють раніше нагромаджений досвід поведінки учнів, організованість класу, ставлення до навчання, предмета, вчителя, дотримання єдиних вимог до учня всіма вчителями, які працюють у класі, загального порядку умов і традицій даної школи.

 При роботі в класі і для підтримання дисципліни необхідно враховувати наступні правила:

 Поводьтеся так, щоб учні відчували, що ви керуєте навчальним процесом, при цьому стимулюйте їхню активність.

Не відволікайтеся на незначні порушення, моралізування.

Дотримуйтеся доброзичливого, мажорного тону, будьте уважні до кожного учня. Надавайте необхідну підтримку, відзначайте успіхи, створюйте життєрадісний оптимістичний настрій у класі.

Стежте за правильністю постави, проводьте фізкультхвилинки; не допускайте перевтоми учнів.

Надавайте учням можливість частіше працювати у групах – це може бути стимулом до зайнятості кожного, хорошого настрою і поведінки.

Створюйте умови, щоб важкі, слабкі діти мали можливість відчути себе лідерами.

Не принижуйте учнів, не припускайте образ сарказму. Гнів, дратівливість, імпульсивність не сприяють зміцненню дисципліни й авторитету вчителя.

Будьте привітними.

Не виявляйте антипатій до важких учнів, сподіваючись від них поганої поведінки. Діти відчувають скептичне ставлення до них і часто поводяться згідно з вашими очікуваннями.

 Не припускайте появи „любимчиків”, це створює зайві проблеми, ускладнює стосунки в колективі;

Умійте керувати емоціями, знайте ціну кожному слову, тонові. Не можна вимагати від дитини те, що під силу дорослому, будьте терплячими.

Не соромтеся виявляти почуття гумору. Можна посміятися і над собою, не вважайте себе досконалістю. Але не можна висміювати учнів. Дітям імпонує веселий, спритний, оптимістичний учитель.

Підтримуйте контакт з учнями поза уроками, на заняттях гуртка, позакласних заходах, спільних походах.

Зміцнюйте зв’язки з батьками, намагайтеся отримати від них підтримку, але не сподівайтеся, що вони вирішать проблему з дисципліною в класі. Виявляйте коректність у взаєминах з батьками. Постійна негативна інформація, скарги псують відносини, викликають недовіру до вчителя, його можливостей, здібностей навчати й виховувати дітей.

**7 порад учню**

 Порада перша і найтяжча.

 Ніколи не намагайтеся отримати все і відразу. Пам'ятайте,

 що успіх - це насамперед праця. Не вірте красивим фільмам,

 де щоб досягти успіху досить бути вродливим чи багатим.

Порада друга - про любов.

 Обов’язково зміни своє відношення до людей, які тебе

 оточують. Хочеш, щоб тебе любили люди - полюби їх сам.

 Подумай, чи подобаються особисто тобі егоїстичні, нетерпимі

 до чужих думок люди? То чому, якщо ти саме такий, повинні

 любити тебе?

 Порада третя - особлива.

 Потрібно на деякий час забути, що ти особливий, не такий

 як всі. Запам'ятай, що про це знає лише твоя мама і ти сам.

Порада четверта - про найдорожче.

 Полюби себе насамперед сам. Це не значить, що ти повинен

 любуватися собою в дзеркало. Просто стався з повагою до

 свого тіла, не отруюй його алкоголем та іншими ядами.

 Порада п'ята - пріоритетна.

 Не розпорошуй свої сили відразу у всіх напрямках. Вибери

 кілька важливих для тебе справ і наполегливо вдосконалюйся

 саме в них. Хоча спробувати себе в нових справах ніколи не

 завадить. Хтозна, можливо, саме там чекає на тебе успіх,

 сидить собі і жде, коли ж ти його віднайдеш.

Порада шоста - навчайся!

 Навчайся все своє життя. Ніхто не заперечує, що ти і так

 багато знаєш та умієш.

 Порада сьома і остання (по списку, а не по значенню!)

 Отже, ти хочеш досягти успіху? То чого ж тоді чекаєш і

 витрачаєш свій дорогоцінний час?

 Давай, не сиди, пора уже щось зробити своїми руками.

Кодекс честі учня

- Вчитися не заради оцінки, а для здійснення гуманних, патріотичних цілей і досягнень.

- Направляти свою навчальну діяльність на глибоке оволодіння знаннями з основ наук, бути ініціативним, самостійним, найповніше виявляти себе.

- Дотримуватися вимог школи, правил внутрішнього розпорядку, гідно вести себе.

- Бути ввічливим у спілкуванні з товаришами, учителями, старшими людьми, шанобливо ставитися до батьків.

 - Турбуватися про молодших.

- Виявляти милосердя.

- Дбати про пристойний зовнішній вигляд, власну гігієну.

 - Не допускати куріння, не вживати спиртних напоїв, наркотичних засобів.

**Поради з самовиховання учням**

1. Коли берешся за будь-яку справу, подумай: який результат повинен отримати.

 2. Записуй згідно з важливістю свої термінові справи, які маєш виконати протягом тижня, дня. Берись за справу сміливо і не відступай, поки її не виконаєш. Якщо в кінці тижня або цього дня залишаються не виконаними один чи два запланованих тобою пункти,перепиши їх у план на наступний тиждень(наступний день).

3. Візьми собі за правило обов’язково аналізувати: чому саме ти не виконав той чи інший пункт. Намагайся сам усувати причини невиконання. Спочатку це вважатиметься важким, але з часом ти зрозумієш, що головне – це правильно оцінювати свої сили і не гаяти марно часу.

4. Ніколи не практикуй перенесення виконання справи на наступний день.Приступай до виконання запланованого одразу ж без зволікань.

5. Не роби жодних попускань, навчися своїм примхам відповідати коротко, але твердо –“ні”

6. Навчися сам собі наказувати, будь до себе непохитним,але став перед собою завдання реальні, ні в якому разі “не заривайся”,бо не спрацює внутрішній наказ ”Так треба”, “Я мушу”.

7. Спробуй проаналізувати: на що ти переважно витрачаєш свій вільний час?

8. Твій організм здатий до тривалих навантажень, але, щоб уникнути стомлення, переборюй втому, змінюй види діяльності протягом дня.

9. Приймаючи на себе будь-яке завдання, навчися слухати уважно вказівки дорослих

Додаток 3.

Зразок аналітичного звіту за результатами дослідження адаптації учнів 5 класу

АНАЛІТИЧНИЙ ЗВІТза результатами дослідження адаптації учнів 5 класу до нових умов навчання в середній школі у 200 \_\_\_/200 \_\_\_ н. р. проведеного психологом \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

 Перехід учня з початкової школи до школи другого ступеня супроводжується низкою специфічних проблем, що потребують особливої уваги. Складність цього періоду зумовлена, насамперед, сукупністю психофізіологічних та особистісних змін, які відбуваються у внутрішньому світі дітей на межі 3-4 і 5-х класів. До того ж, нові умови навчання в середній школі пред’являють більш високі вимоги до інтелектуального розвитку учня, підвищують темпи навчальної діяльності. Усе це викликає напруження психіки дитини і може призвести до перевтоми, високого рівня тривожності, труднощів у соціально-психологічній адаптації.

 Тому для попередження можливих негативних явищ на даному етапі розвитку особистості школяра, виявлення труднощів адаптації психологічною службою школи проведено спеціальне психологічне дослідження.

***Мета дослідження:***

 Виявлення потенційної «групи ризику», тобто дітей, чиє подальше навчання та виховання пов’язані із суттєвими труднощами (діти з емоційними розладами, порушеннями поведінки, зниженням рівня навчальних досягнень) через дослідження таких адаптаційних процесів:

* процес міжособистісної взаємо адаптації між окремими членами класного колективу, між колективом і кожним учителем;
* процес реадаптації раніше сформованих і переадаптації актуалізованих міжособистісних контактів учнів у змінених, оновлених обставинах навчання;
* внутрішні процеси само пристосовування учнів у змінених умовах шкільного життя.

 Для досягнення поставленої мети була розроблена Програма дослідження, яка містить:

\* визначення характеру психологічного комфорту учня у класі, емоційного стану (проективні методики «Неіснуюча тварина» і «Дерево», Дж. Лампен);

\* визначення ставлення до навчальних предметів (анкета «Моє ставлення до шкільних предметів»);

\* діагностика структури взаємин в учнівському колективі, виявлення «зірок» та «знехтуваних» (Соціометрія);

\* діагностика особистісної адаптації школярів (методика Фурмана);

\* діагностика шкільної тривожності (методика Філіпса).

 Допомогти дітям найменш болісно пройти період адаптації до нових умов, пов’язаних зі зміною зовнішніх обставин і внутрішніми змінами, – важливе завдання для всіх дорослих, що беруть участь у навчанні й вихованні школярів. Педагогам і батькам важливо знати особливості віку, а також індивідуальні особливості дітей з ознаками дезадаптації. Тому психологічною службою проводиться психологічна просвіта батьків (батьківські збори) і вчителів (індивідуальні консультації, семінари-практикуми, психолого-педагогічні консиліуми). Такі заходи дають можливість полегшити процес адаптації, уникнути деформації формування особистості, утрати контакту з дітьми і зниження мотивації до навчання.

(Далі перераховуються заходи, спрямовані на створення умов для кращого пристосування учнів до нового рівня вимог та профілактику дезадаптації у школі другого ступеня.)

Дослідження проводилося протягом жовтня – листопада 200 \_\_\_ року.

Обстеженню підлягали \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Загальна кількість претендентів \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Із них: дівчаток \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_, хлопчиків \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_.

(Далі описуються результати дослідження, оцінка роботи вчителів-предметників; проводиться порівняльний результат дослідження адаптації п’ятикласників з попереднім н. р.)

**П’ятикласники та їх адаптація до процесу навчання в середній школі**

У 5-му класі діти переходять до нової системи навчання: «класний керівник — учителі-предметники», уроки проходять у різних кабінетах. До того ж перехід із початкової школи у середню співпадає зі своєрідною віковою кризою — початком переходу від дитинства, що є досить стабільним періодом розвитку, до молодшого підліткового віку.

Більшість дітей переживає цю подію як важливий крок у своєму житті. Деякі пишаються тим, що вони подорослішали, інші навпаки стають пригніченими. У цей період життя в дітей наступає період адаптації, тобто пристосування до нових умов перебування. У цей період діти можуть стати невпізнанними: тривога, боязкість чи, навпаки розв'язність, надмірна метушливість, збудження охоплюють їх. У зв'язку з цим у них може знизитись працездатність, вони можуть стати забудькуватими, неорганізованими. Іноді порушуються сон, апетит.

Шановні батьки! Постарайтесь забезпечити дитині спокійну, доброзичливу обстановку, чіткий режим, зробіть так, щоб п'ятикласник відчув вашу підтримку та допомогу.

Що ускладнює адаптацію дитини до нових умов навчання?

І. Протиріччя та неузгодженість вимог різних педагогів. До школяра вперше ставлять багато вимог. І він повинен навчитися враховувати ці вимоги, співвідносити їх, долаючи пов'язані із цим труднощі, тому що ці вміння знадобляться кожній дитині І в дорослому житті.

2. На п'ятикласника обрушується потік інформації, насичений термінами, незрозумілими словами. Вихід простий: поясніть дитині, що пояснення незрозумілих слів або термінів вона завжди зможе знайти у довідниках або словниках. Проконсультуйтеся у вчителів які книги вони вам порадять та по можливості забезпечте ними вашу дитину.

3. У п'ятому класі багато дітей відчувають самотність, тому що улюбленої першої вчительки немає поруч, а до класного керівка ще не встигли привикнуть, пристосуватися. Інші «шаленіють» від свободи та носяться по всій школі, задираючись навіть до старшокласників. Дорослим у цій ситуації важливо зрозуміти, що все це — природні переживання, які необхідні для розвитку школяра, бо вони допомагають йому стати дорослим.

**Як забезпечити гармонійне навчання дитини?**

1. Надихніть дитину на розповідь про свої шкільні справи.

Кожного дня вибирайте вільну хвилинку, та уважно розмовляйте з дитиною про школу. Запам'ятовуйте окремі імена, події та деталі, які дитина сповіщає вам, використовуйте їх у подальшому для того, щоб розпочати подібні бесіди про школу. Обов'язково запитуйте вашу дитину про її однокласників, справи у класі, шкільні предмети, педагогів.

2. Регулярно розмовляйте з учителями вашої дитини про її успішність, поведінку та взаємостосунки з іншими дітьми.

Не бійтеся приходити до школи, розмовляти з вчителями, радитися з ними, консультуватися. Користуйтеся послугами шкільного психолога та соціального педагога.

3. Не повязуйте оцінки за успішність зі своєю системою покарань та заохочень.

В першому випадку , тобто покарання, дитина зненавидить оцінку як показник своїх знань і вона взагалі може перестати вчитися. В другому випадку, заохочення, дитина буде вчитися не систематично, а лише тоді коли її щось від вас потрібно. Це, як ви розумієте також не дає відповідних знань.

4. Допомагайте дитині виконувати домашні завдання, але не робіть їх самі.

Установіть разом із дитиною спеціальний час, коли слід виконувати домашні завдання, і слідкуйте за виконанням цих установок. Це допоможе вам сформувати хороші звички до навчання. Продемонструйте свій інтерес до цих завдань та впевніться, що в дитини є все необхідне, щоб виконати їх найкращим чином. Але якщо дитина звертається до вас із питаннями, пов'язаними з домашніми завданнями, допоможіть їй знайти відповіді самостійно, а не підказуйте їх.

5. Допоможіть дитині відчути інтерес до того, що викладають у школі.

З'ясуйте, що взагалі цікавить вашу дитину, а потім установіть зв'язок між її інтересами та предметами, які вивчають у школі. Наприклад: любить фільми — купіть книгу, по якій поставлений фільм, так виникне любов до читання; любить гратися — купуйте довідники, так виникне прагнення дізнаватись про що-небудь нове. Шукайте будь-які можливості, щоб дитина могла застосувати свої знання, отримані в школі, у домашній діяльності.

6. Особливі зусилля прикладайте для того, щоб підтримати спокійну та стабільну атмосферу в домі, коли в шкільному житті дитини відбуваються зміни.

Перше:

 Учням необхідно знати, що процес осмислення і засвоєння знань повинні носити зосереджений характер. Це значить, що для всебічного осмислення і міцного засвоєння програмного матеріалу варто вдумливо учити уроки не в один "присід", а звертатися до їхнього вивчення кілька разів протягом деякого часу. Тільки при цій умові в пам'яті залишається "глибоко уторований слід", а знання зберігаються на довгий час. Психолог М.Н.Шардаков наводив порівняльні дані про ефективність концентрованого і розосередженого запам'ятовування, що були отримані в процесі експериментальної роботи в 2, 4 і 6-м класах. Для запам'ятовування давався уривок з вірша, однак, одна група учнів заучувала його концентровано, друга ж працювала над віршем протягом трьох днів.

 Результати роботи були перевірені через 20 днів: кожний з учнів повинен був прочитати напам'ять вивчений вірш. Якщо школяр виявляв утруднення, йому нагадували перші слова вірша. Виявилося, що більше нагадувань приходилося робити тим учнем, що застосовували прийом концентрованого завчання. Ті ж учні, що користувалися способом розподіленого в часі запам'ятовування, мали потребу в підказці набагато рідше.

Друге:

 Домашні завдання необхідно виконувати у день їхнього одержання. Суть справи в тім, що засвоєний на уроці матеріал інтенсивно забувається в перші 10-12 годин після сприйняття. Це доведено психологічними досвідами. Німецький психолог Герман Ебінгауз (1850-1909) давав учням завдання завчити 13 позбавлених змісту слів і не вимагав надалі повторювати їх. При контрольних перевірках виявилося, що через годину випробувані могли відтворити близько 44 % цих слів, а через 2,5 - 8 години - тільки 28%. Це психологічне явище знаходить своє пояснення у фізіології. И.П.Павлов і його учні довели, що нові нервові зв'язки, що утворяться, неміцні і легко гальмуються. Гальмування сильніше всього виявляється відразу після утворення тимчасового зв'язку. Отже, і забування відбувається найбільш інтенсивно відразу ж після сприйняття досліджуваного матеріалу. От чому, щоб попередити забування знань, засвоєних на уроці, необхідно провести роботу з їхнього закріплення в день їхнього сприйняття. Саме тому і необхідно виконувати домашні завдання в день їхнього одержання. Це, однак, не виключає необхідності повторення і відтворення засвоєного матеріалу і напередодні чергових занять. Те, що повторюється напередодні уроку, наступного дня відтворюється в більшому обсязі, створює ілюзію кращої успішності, але зберігається в пам'яті гірше. Тому велика частина роботи з засвоєння і закріплення в пам'яті досліджуваного матеріалу повинна проводитися в день його сприйняття з наступним повторенням напередодні чергового уроку.

Третє:

 Приступаючи до підготовки домашніх завдань, обов'язково потрібно створити психологічний настрій на їхнє акуратне виконання і міцне засвоєння досліджуваного матеріалу. Як це зробити? Потрібно детально продумати ту мету, котру необхідно досягти при виконанні домашнього завдання. Одна справа, коли хочеться його виконати і швидше піти гуляти, і інше - коли поставлена мета, якнайкраще виконати завдання, не виявляти квапливості і прагнути до глибокого осмислення і засвоєння матеріалу. Цей настрой (установка) спонукує учня до старанної роботи, проявові розумових і вольових зусиль, що, природно, значно підвищує якість домашнього навчання. Щоб зробити цей настрой (установку) більш діючим, визначену і детально продуману ціль корисно проговорити кілька разів уголос, щоб вона більш міцно зміцнилася у свідомості і перетворилася в уявну "програму дій". Надалі, коли установка закріпиться, необхідність у такому проказуванні відпадає.

Четверте:

 Якщо домашнє завдання містить у собі засвоєння матеріалу за підручником і виконання різних вправ, то його підготовку потрібно починати з роботи над підручником.

 Порядок роботи з підручником наступний:

 Спочатку потрібно спробувати пригадати те, що залишилося в пам'яті від уроку.

 Потім варто вдумливо прочитати параграф підручника, виділяючи в ньому найважливіші положення, правила, висновки, прагнучи до їхнього глибокого осмислення і засвоєння.

 Після цього потрібно застосувати прийоми відтворення і самоконтролю: переказ матеріалу вголос або про себе, складання плану прочитаного, відповіді на питання підручника і т.д.

 Якщо в процесі самоконтролю виникають утруднення, необхідно ще раз попрацювати з підручником і домогтися вільного і повного відтворення досліджуваного матеріалу. Зазначена методика відноситься головним чином до молодших і середніх класів. Вказуючи на велику роль активного відтворення знань і самоконтролю в процесі засвоєння досліджуваного матеріалу, К.Д.Ушинський підкреслював, що в цьому випадку досягається більш високий ступінь зосередженості уваги на осмисленні і засвоєнні знань, і тому вони швидше і сильніше запам'ятовуються.

 Але як бути тим учням (а вони, на жаль, зустрічаються), що (то в силу слабкої пам'яті, то через недостатню увагу на заняттях) перед вивченням матеріалу не в змозі нічого "згадати" з того, що пояснювалося вчителем на уроці? У цьому випадку необхідно рекомендувати, щоб при першому читанні (первинному сприйнятті матеріалу) вони спробували виділити й осмислити основні питання теми, а відтворення (переказ вголос або про себе, відповіді на питання підручника і т.д.) починали після повторного читання підручника. Свою специфіку має робота по засвоєнню і відтворенню значного за обсягом і порівняно важкого навчального матеріалу. Такий матеріал доцільно розчленовувати на значеннєві частини і кожну частину повторювати і відтворювати окремо у визначену одиницю часу, відокремлюючи засвоєння однієї частини від іншої короткочасним відпочинком тривалістю 5-10 хвилин. Велике значення в міцному і глибокому засвоєнні знань має установка на запам'ятовування, всебічне осмислення і тривале збереження в пам'яті досліджуваного матеріалу. Якщо школяр приступає до навчальної роботи з такою психологічною установкою, він не тільки виявляє завзятість і наполегливість в оволодінні знаннями, але і підбирає відповідні прийоми навчання, прагнучи самостійно перебороти труднощі, більш старанно виконувати вправи.

 Психологічні дослідження показують, що збереження знань у пам'яті залежить також від їхнього змісту. Швидше забуваються формулювання, визначення й описовий матеріал. Більш тривало зберігаються знання, засновані на розумінні закономірностей і причинно-наслідкових зв'язків. Звідси аж ніяк не випливає, що при засвоєнні досліджуваного матеріалу потрібно звертати основну увагу на запам'ятовування правил і висновків. Саме навпаки, дослідження Н.А.Менчинської свідчать, що необхідно направляти учнів на глибоке і всебічне продумування внутрішньої логіки знань, на засвоєння причин і взаємозалежностей, що характеризують те або інше явище для того, щоб висновки й узагальнення заучувалися не механічно, а виступали у свідомості школярів як логічний наслідок аналізу досліджуваного матеріалу.

 П'яте:

 Приступаючи до виконання практичних завдань, варто уважно переглянути ті вправи, що виконувалися з досліджуваної теми на уроці, і продумати, які теоретичні положення використовувалися в процесі їхнього виконання. Цей прийом допомагає учням встановлювати зв'язок домашньої роботи з тренувальними вправами в класі і сприяє самостійному виконанню письмових завдань. Істотною специфікою характеризується домашня робота учнів за написанням творів, викладів, переказів і інших творчих завдань. Ця робота виявляється більш ефективною, якщо вона розосереджується в часі і розчленовується на ряд етапів.

 На першому етапі учень вдумливо прочитує й осмислює необхідний матеріал по підручнику і додатковій літературі. У процесі цієї роботи робляться виписки найбільш важливих місць досліджуваних джерел, що можуть бути процитовані при написанні, приміром, твору, а також фіксуються власні думки, що виникають по ходу читання.

 Другий етап роботи звичайно присвячується складанню плану твору.

 На третьому етапі здійснюється безпосереднє написання творчої роботи.

 На заключному, четвертому етапі проводиться доробка твору і його остаточне оформлення.

 Уся ця робота звичайно займає півтора-два тижня. 12 хвилин для відпочинку і психологічного переключення на інший вид діяльності. Установлено, що після сприйняття, і засвоєння досліджуваного матеріалу процес його закріплення у свідомості продовжується і після того, як навчальна робота припиняється. Це "сховане затвердіння" знань відбувається протягом 10-20 хвилин, що і викликає необхідність зазначеного вище перерви.

Шосте:

 Під час перерв між підготовкою домашніх завдань по окремих предметах не можна піддавати себе сильним зовнішнім впливам, зокрема дивитися телепередачі, вступати в дискусії і т.д. У цей час найкраще робити спокійну прогулянку на свіжому повітрі, виконувати легку фізичну роботу.

Сьоме:

 Дуже важливо, щоб домашні завдання виконувалися щодня в той самий час і на постійному місці. Це правило при всій удаваній його простоті має істотне значення для успіху домашньої роботи. Воно сприяє швидкому зосередженню уваги на виконанні навчальних завдань, привчає до дисципліни й упорядкованості процесу навчання. На це правило, зокрема, звертав увагу у свій час американський педагог Г.М.Уіпл. Не вважайте, це правило занадто дріб'язковим. Якщо у вас утвориться звичка до місця роботи, вам буде досить тільки сісти за ваш стіл, щоб негайно ж відчути бажання прийнятися за справу.

Восьме:

 Після підготовки домашніх завдань по навчальним предметам, що були сьогодні, необхідно зробити 20 - 30-хвилинну перерву і повторити матеріал до занять на завтрашній день із застосуванням прийомів самоконтролю, здійснюючи, таким чином, розосереджене засвоєння знань.

Дев'яте:

 Дотримання його сприяє більш міцному засвоєнню (запам'ятовуванню) досліджуваного матеріалу. Досить корисно, щоб учні безпосередньо перед сном приділяли 8-10 хвилин швидкому переглядові (повторенню) вивченого матеріалу по підручниках і, не піддаючи себе ніяким додатковим роздратуванням, у спокійному стані лягали спати. Це створює умови для подальшого протікання в сні внутрішньо-молекулярних процесів у нейронах (нервових клітках) головного мозку, зв'язаних з більш глибоким засвоєнням досліджуваного матеріалу.

 Такі найбільш істотні правила розумової праці, які варто знати що вивчаються і котрих вони повинні дотримуватися в процесі домашньої навчальної роботи.

 **Правила виконання домашнього завдання**

1. Для всебічного осмислення і міцного засвоєння програмного матеріалу варто вдумливо учити уроки не в один "присід", а звертатися до їхнього вивчення кілька разів протягом деякого часу. Тільки при цій умові в пам'яті залишається "глибоко уторований слід", а знання зберігаються на довгий час.

2. Домашні завдання необхідно виконувати у день їхнього одержання. Суть справи в тім, що засвоєний на уроці матеріал інтенсивно забувається в перші 10-12 годин після сприйняття. Це доведено психологічними досвідами.

3. Приступаючи до підготовки домашніх завдань, обов'язково потрібно створити психологічний настрій на їхнє акуратне виконання і міцне засвоєння досліджуваного матеріалу. Як це зробити? Потрібно детально продумати ту мету, котру необхідно досягти при виконанні домашнього завдання.

4. Якщо домашнє завдання містить у собі засвоєння матеріалу за підручником і виконання різних вправ, то його підготовку потрібно починати з роботи над підручником. Порядок роботи з підручником наступний: спочатку потрібно спробувати пригадати те, що залишилося в пам'яті від уроку. Потім варто вдумливо прочитати параграф підручника, виділяючи в ньому найважливіші положення, правила, висновки, прагнучи до їхнього глибокого осмислення і засвоєння.

5. Приступаючи до виконання практичних завдань, варто уважно переглянути ті вправи, що виконувалися з даної теми на уроці, і пригадати, хід виконання практичних завдань на уроці. Це допоможе встановити зв'язок домашньої роботи з практичними вправами, що виконувалися в класі і сприятиме самостійному виконанню письмових завдань.

6. Під час перерв між підготовкою домашніх завдань по окремих предметах не можна піддавати себе сильним зовнішнім впливам, зокрема дивитися телепередачі, вступати в дискусії і т.д. У цей час найкраще робити спокійну прогулянку на свіжому повітрі, виконувати легку фізичну роботу.

7. Дуже важливо, щоб домашні завдання виконувалися щодня в той самий час і на постійному місці. Це правило при всій удаваній його простоті має істотне значення для успіху домашньої роботи. Воно сприяє швидкому зосередженню уваги на виконанні навчальних завдань, привчає до дисципліни й упорядкованості

**Як розвивати увагу**

1. Привчайте себе уважно працювати в найрізноманітніших умовах і навіть у шумній і відволікаючій обстановці. Треба намагатися не помічати того, що заважає роботі.

2. Систематично вправляйтеся в одночасному спостереженні декількох об'єктів. Робити це треба так, щоб загальне сприйняття кожного об'єкта збереглося досить добре, і в той же час увагу потрібно концентрувати на головному, виділяючи його із другорядного.

3. Тренуйтеся в переключенні уваги. Ці тренування повинні йти за трьома напрямками:

• швидко переключати увагу з об'єкта на об'єкт;

• виділяти найважливіші об'єкти за рахунок другорядних;

• змінювати порядок переключення.

4. Розвивайте в себе вольові якості — це сприяє й розвитку стійкості уваги. Змушуйте себе зосереджувати навіть тоді, коли цього робити не хочеться. Частіше додержуйтеся принципу «треба», а не «хочу». Починайте роботу з важкого і нецікавого, намагайтеся виконувати ті справи, які хочеться відкласти на потім. Чергуйте .легкі й важкі справи, цікаві й нецікаві.

5. Частіше вдавайтесь до різних ігор: шахів, головоломок, спортивних ігор. Самі по собі вони не розвивають увагу. Це створює з їх допомогою ваше прагнення.

 **Деякі умови успішного запам’ятовування**

1. Важливою умовою того, щоб навчальний матеріал запам'ятовувався швидко й на довго, є наявність інтересу до того, що запам'ятовуєш, і уваги в процесі засвоєння і відтворення матеріалу.

2. Велике значення для запам'ятовування мають почуття. Усе, що пов'язане з радістю, сумом, гнівом, як правило, запам'ятовується краще, ніж те, до чого людина ставиться байдуже.

3. Важливою умовою гарного запам'ятовування є розуміння того, що треба засвоїти.

4. Дуже важливо також поставити перед собою завдання — міцно й надовго засвоїти.

5. Велике значення для засвоєння навчального матеріалу має поєднання запам'ятовування з діяльністю людини, що вимагає мислення, активності.

6. Наявність знань з того навчального пред¬мета, з якого засвоюється матеріал, також є сприятливою умовою для запам'ятовування, тому що при цьому нове легше й ґрунтовніше пов'язується з тим, що вже відомо.

7. Необхідно пам'ятати, що запам'ятовування — це робота іноді нелегка, тому важливою умовою засвоєння навчального матеріалу є наполегливість, завзятість у роботі, уміння не кидати її на середині, а домагатися повного й міцного запам'ятовування. Це — вольові якості, без яких неможлива серйозна розумова робота.

8. Зрідка використовуйте мнемотехніку — штучні прийоми полегшуючого запам' ятовування.

**Як розвивати мислення**

1. Розвивати мислення — означає насичувати свій розум знаннями. Джерела знань можуть бути найрізноманітнішими: школа, книга,

заняття в гуртках і т. д.

2. Розум визначає єдність знань і дій. Знань неможливо набути без зусиль думки, без розумової праці.

3. Став перед собою різні питання. Адже мислення починається з питання. Питанням «Чому?» і «Як?» людство зобов'язане

більшістю відкриттів. Тому вчиться ставити питання до кожної події, явища, з яким зустрічаєтеся.

4. Властивість "помічати в предметі або явищі кілька найбільш явних ознак — спільна властивість розуму. Це вміння бачити можна

тренувати в іграх на кмітливість, у розв'язанні різного роду логічних задач, головоломках.

5. Виконуйте різні завдання на порівняння.

6. Мислення і мовлення нерозривні. Тому для розвитку мислення можна використовувати і такий прийом: те, що не до кінця розумієте

самі, спробуйте викласти іншому.

7. Активно використовуйте письмове мовлення (написання твору, ведення особистого щоденника), тому що письмове мовлення

сприяє розвитку мислення.

8. Практикуйте вільний виклад прочитаного друзям і близьким, беріть участь у дискусіях, виконуйте нестандартні завдання.

Н. Є. Введенський сформулював наступні основні умови, що сприяють ефективності ро-зумової праці, які лежать в основі виконання домашнього завдання:

1. Поступове входження в роботу Розумову діяльність треба починати з підготовки робочого місця, із простих елементів, поступово збільшувати обсяг і труднощі виконуваних психічних навантажень.

2. Дотримання суворої систематичності й послідовності в розумовій роботі, ретельне її планування.

3. Вироблення й дотримання оптимального ритму і темпу розумової діяльності.

4. Оптимальне чергування праці й відпочинку.

Для того щоб одержувані навчальні навантаження були посильними, необхідно пам'ятати про два основні моменти.

По-перше, рекомендується дотримуватися певного режиму дня, що містить у собі достатній час для сну (8 годин), ранковий тонізуючий контрастний душ, що не тільки освіжить тіло, але й «підстьобне» імунну систему, також намагатися робити невеликі прогулянки і «хвилинки» відпочинку. Крім того, необхідно дотримуватися режиму харчування.

По-друге, учені визначили, що найпродуктивніший час із 9 до 14 години (тобто той час, коли ви перебуваєте в школі) із 16 до 19 години (час найбільш оптимальний для виконання до-машніх завдань). Не рекомендується ніч напередодні відповідального уроку цілком відводити під зубріння, адже вранці голова повинна бути повною знань і залишатися ясною і світлою. Крім того, для того щоб навчальний матеріал ґрунтовно засвоївся, необхідно, щоб пройшло 6—8 годин після його вивчення. Тому вивчений вночі, перед іспитом, матеріал не встигає укластися в голові.

**Як розвивати уяву**

1. Уява розвивається під час читання книг. Особливо цьому сприяє опис природи, зовнішності персонажа, тому ці уривки необхідно уважно читати для розвитку відтворюючої уяви.

2. Уважається, що школою відтворюючої уяви є вивчення географічних карт. Уміння подорожувати картою та уявляти різні місця сприяє розвитку цієї психічної якості.

3. Розвитку уяви також сприяє технічна творчість, винахідницька діяльність.

4. Для розвитку уяви важливі й життєвий досвід і широке коло знань.

5. Уява розвивається в різних видах діяльності: у процесі творення казок, віршів; малюван¬ня, ліплення; під час відгадування загадок і т. д.

Як показати підліткам, що їх цінують

Поради психолога педагогам, що працюють із підлітками

Як показати підліткам, що їх цінують:

1. Під час зустрічі з молодими людьми говоріть: „Привіт”.

2. Запитуйте їхню думку.

3. Давайте їм відчути себе прийняти¬ми.

4. Запитуйте їх про них самих.

5. Вислуховуйте їх.

6. Займайтеся їхніми проблемами та конфліктами до того, як вони стануть великими.

7. Дозволяйте робити помилки.

8. Допомагайте їм вчитися на власних помилках.

9. Створюйте безпечні та відкриті взаємовідносини.

10. Розмовляйте з ними відкрито.

11. Станьте їхнім прибічником.

12. Дайте зрозуміти, що ви завжди поряд, у їхньому розпорядженні.

13. Під час розмови дивіться їм в очі.

14. Скажіть їм, що готові їх вислухати в будь-який час.

15. Заохочуйте їх високо ставити «планку».

16. Вітайте їхні пропозиції.

17. Прощайте їх.

18. Завжди давайте їм ще один шанс.

19. Радьтеся з ними.

20. Дякуйте їм.

21. Будьте чесними.

22. Дайте їм зрозуміти, що ви їхній друг.

23. Розділяйте разом з ними їхню радість та хвилювання.

24. Допоможіть їм повірити в себе.

25. Запитайте, про що вони мріють, за¬охочуйте їх, переконуючи в тому, що мрії можуть стати реальністю.

26. Називайте їх тільки на ім'я.

27. Вислуховуйте їхні історії та розповіді.

28. Дайте підлітку відчути відповідаль¬ність.

29. Часто і невимушено говоріть комплі¬менти.

30. Будьте доброзичливим учителем для підлітка

**Інтернет-залежність стала хворобою 21 століття**

 Від практикуючих психіатрів все частіше поступають дані про збільшення кількості пацієнтів, основні скарги яких пов'язані з впливом Інтернету.

 За статистикою, 54% користувачів у віці від 13 до 23 років проводять в Інтернеті щоденно від 1 до 3 годин, що 31% вчаться сидить в Мережі по 4-6 годин. Існує категорія людей, яка живе віртуальним життям по 10 годин на добу і більш.

 Психологи повідомляють, що онлайн-залежність може зруйнувати життя людини. Сьогодні лише в одній Німеччині від Інтернет-залежності страждає близько 2 мільйонів чоловік.

 "У Інтернеті вони грають, базікають, фліртують, роблять покупки і працюють, і людям стає все важчим відвернутися від дисплея", – говорить Тео Вессель, розділ берлінського Союзу допомоги залежним. Для багатьох молодих німців практично все життя проходить онлайн.

 Для профілактики RSI-синдрома і Інтернет-залежності лікарі радять хоч би раз на годину розминати руки, вчиться контролювати себе, а також не проводити весь свій вільний час перед екраном монітора.

 "Нерідко все починається з яскраво вираженого переживання після відвідин Інтернету, які супроводжуються відчуттям радості, підйому настрою і власної значущості. Наприклад, сексуальне збудження під час перебування на порносайті, гострі відчуття ризику і успіху після виграшу в Інтернет-казино і так далі. Цей стан запам'ятовується надовго, і поступово формується ритм діяльності в Інтернеті, що приносить відчуття комфорту. Чим більше стресів і важковирішуваних ситуацій в житті, тим більше тягне у віртуальний світ, де ці проблеми відсутні. Поступово виходи в Інтернет стають все більш частими, думки про приємні переживання під час сеансів починають домінувати в свідомості", – повідомляють психологи.

 Важливу роль в розвитку зіграв і мобільний телефон. Наприклад, медики відзначають, що якщо людина не розлучається з телефоном ні на секунду, то це вже тривожний симптом.

 Опити свідчать, що всупереч шкідливим наслідкам Інтернет-залежності, приблизно 54% хворих не хочуть зменшити час, що проводиться в онлайн. Частину з них рахують себе що остаточно "підсіли" на Інтернеті і нездібними кинути цю звичку.

 Інші 46% зробили декілька безуспішних спроб позбавитися від залежності. Зазвичай в цих випадках застосовувалося обмеження самих себе деяким тимчасовим лімітом, але ці люди були не в змозі дотримувати встановлені для себе обмеження. Після чого наступали спроби взагалі відключитися від Інтернету, викинути модем або ж взагалі демонтувати комп'ютер захистити себе від використання Мережі.

 На жаль, майже всі через деякий час усвідомлювали, що не можуть жити без Інтернету довгий час, подібно до курців, у яких виникає потреба в цигарці через деякий проміжок часу. Вони відновлювали підключення до Мережі, купували новий модем і збирали назад комп'ютер, щоб знову годинами просиджувати в Інтернеті.

**Меню відмінника і хорошиста.**

**Чим зарядити мізки?**

Це питання сьогодні для батьків дуже актуальне.

 Частіше всього батьки згадують про каву і цукор, вважається, що ці продукти покращують мозкову діяльність. Найдовірливіші, надивившись реклами і повіривши, що пігулки з йодом або полівітаміни зроблять їх чад відмінниками, вже закупили ці препарати в аптеці. А хтось планує «заряджати мізки» дітей шоколадними батончиками. Так от, якщо у батьків є мізки, вони можуть знайти кошти і трохи краще.

 Якби в шоколадних батончиках начинка складалася не з лісових горіхів, а з волоських, то вони заряджали б мізки по-справжньому. Придивіться до волоського горіха: ці борозни і звивина вам нічого не нагадують? У природі немає нічого більш схожого на мозок. Важко повірити, що таке збіг випадковий: це єдині горіхи, в яких омега-3 кислот так само багато, як і в мозку. І коли цих кислот не вистачає, погіршуються пам'ять і здібність до концентрації уваги. В результаті діти починають гірше вчитися. А зараз найголовніше - наш організм ці кислоти, як і вітаміни, не виробляє, і сучасній людині їх не вистачає через особливості живлення.

 Частіше давайте дітям продукти, багаті омега-3 кислотами. Вони є в кабачках, гарбузі, зелених листових салатах, льняному і рапсовому маслі. І кінцево, в жирній морській рибі. Влаштовуйте дітям рибний день не один, а двічі в тиждень. Не зациклюйтеся на дорогій сьомзі і форелі. Вказаних кислот повно в оселедці, кільці, скумбрії і сардинах.

**Кожному школяреві - по пляшці**

 Ще один розумний продукт - вода. Проста кип'ячена і охолоджена. Звичайно, можна використовувати фільтровану, питну в пляшках або навіть мінеральну, якщо засоби дозволяють. Англійські учені з'ясували, що навіть невеликий недолік води погіршує розумову роботу на 10%. Води в мозку більше, ніж в інших органах - 80%, і він дуже чутливий навіть до невеликого недоліку цієї цілющої вологи. Перші ознаки «жадання мозку» - легкі головні болі, зниження концентрації уваги, швидка утомленість. І багато школярів з цими симптомами зжилися, і навіть не здогадуються про їх причину. У Великобританії цю недугу перемогли, адже там вода у школяра завжди повинна бути під рукою, і її можна пити прямо на уроці. Непогано б узяти цей рецепт на озброєння і нам. Збираючи дитину в школу, забезпечте його пляшкою з водою. Прикладатися до неї потрібно протягом всього дня, і у міру спустошення водні запаси треба заповнювати. У день школяреві необхідно 1,5-2 літри, і половину цієї дози краще прийняти в школі. Підкреслимо, що йдеться просто про питну воду без кольору, смаку і запаху. Газовані води і інші напої з цукром краще не приймати.

**Не відкладай сніданок на завтра**

 Багато хто знає: варто розсмоктати під мовою шматочок цукру голова стане ясною і світлою. Але цукор допомагає тільки у тому випадку, коли вміст глюкози в крові падає нижче за норму. У здорових людей це буває при голодуванні або після серйозного фізичного навантаження. Його можна запідозрити по слабкості, запамороченню і легкому тремтінню у всьому тілі. Нормальному мозку, не змученому голодом, цукор зовсім не на користь. Більш того, солодка і жирна їжа йому тільки в шкоду. Не варто стимулювати мозок дитини і кофеїном не важливо, кава це або кола. Це дуже короткочасний допінг, після якого починається спад. До того ж кофеїн, діючи як сечогінне, може підсилити «жадаю мозку». Зі всіх вітамінів мозок якнайбільше любить В1, В3, В5 і В6. Вони допоможуть дитині бути уважнішим і стійкішим до стресів. Не приймайте їх в пігулках і не шукайте у фруктах і ягодах - там їх немає. Вітамінів групи В багато в пісному м'ясі, печінці, хлібі грубого помелу, вівсянці, неочищеному рисі, а також в цвітній капусті і броколі. З цих продуктів зробіть сніданок. Постійно снідаючи школярі краще вирішують задачки і тести і менше схильні до негативних емоцій. Це доведено в наукових дослідженнях.

**Як поводитися під час ЗНО та ДПА**

Пам’ятка випускникові

1. Позбутися хвилювання у перші хвилини тестування допоможе глибоке дихання: зробіть вдих, потім повільний видих, уявляючи при цьому, що вдихаєте цілющий кисень, енергію, а видихаєте — хвилювання,невпевненість.

2. Не слід лякатися та засмучувати ся у першу ж хвилину іспиту, що нічого не знаєш. Такого просто не може бути! Почніть із того запитання, на яке можете правильно відповісти. Поступово пригадаєте й інші відповіді.

3. Якщо не знаєте відповіді, то краще запитання залишити й перейти до наступного. Якщо залишиться час, можна буде потім повернутися.

4. Пам'ятайте, що завдання в тестах не пов'язані одне з одним, тому знання, які застосували в одному, вже вирішеному, за звичай не допомагають, а тільки заважають концентруватися та правильно відповідати далі.

5. Більшість завдань можна швидше вирішити, якщо не шукати одразу правильний варіант відповіді, а послідовно виключати ті, які явно не підходять. Метод виключення дозволяє сконцентрувати увагу на одному-двох варіантах.

6. Залиште час для перевірки своєї роботи, щоб встигнути продивитися її та помітити явні помилки.

**Якщо влітку ти не хочеш потрапити у незручне становище, скористайся такими порадами:**

1.Щодо стосунків з батьками:

· порада старших ніколи не завадить;

· самостійно повідомляйте батьків про власні плани, щоб вчасно скоригувати відпочинок;

· будьте на зв'язку;

приділяйте увагу як друзям, так і близьким;

· запропонуйте свою допомогу батькам, бабусі (на городі, по господарству...);

· не будьте егоїстами, піклуйтесь про своїх рідних та їх комфорт.

2. Щодо здоров'я:

· стежте за дієтою, мийте фрукти й овочі, не вживайте їх кілограмами одразу, поділіться з іншими;

· свіже повітря, сонце — добрі друзі, але не в саму спеку. Краще з12.00до16.00 прочитати цікаву книжку чи подивитися фільм або поспати перед вечірніми розвагами;

· під час розваг думайте про особисту безпеку, будьте обережні з новими знайомими;

· пробуйте на смак напої обережно, в них може бути багато сюрпризів;

· не піддавайтесь на провокації типу: «Ти слабак, не зможеш (випити, покурити, пірнути в незнайомому місці тощо)»;

· майте свою особисту думку, майте силу сказати: «НІ!».

3. Щодо відповідальності:

· не забувайте про те, що ви самі за себе відповідаєте. Вмійте передбачити наслідки подій. Частіше ставте собі питання: «Що буде потім?» Мудрі люди стверджували, що якщо людина не захоче щось робити, її неможливо примусити (без насильства);

· пам'ятайте, що юридичну відповідальність за дії дітей несуть батьки.

**Лист-звернення дитини «До найдорожчих мені людей – моїх батьків»**

Не псуйте мене. Я чудово знаю, що я не повинен отримувати всього, про що прошу. Я просто перевіряю вас.

Не бійтеся виявляти твердість щодо мене.

Не застосовуйте силу по відношенню до мене. Інакше це навчить мене вважати, що сила – це все, що має значення.

Не давайте марних обіцянок. Це підірве мою довіру до вас.

Не піддавайтеся на мої провокації, коли я говорю і роблю речі, які засмучують вас.

Не засмучуйтесь, якщо я говорю, що не люблю вас. Просто я хочу, щоб ви пошкодували проте, що зробили по відношенню до мене.

Не робіть для мене і за мене те, що я можу зробити сам. Якщо це відбудеться, я вимагатиму, щоб ви обслуговували мене завжди.

Не звертайте увагу на мої безглузді витівки. Ваша підвищена увага допоможе їх закріпити.

Не робіть мені зауваження у присутності інших людей. На зауваження я реагуватиму лише на одинці, без сторонніх.

Не намагайтеся мене повчати в конфліктній ситуації. Я все одно нічого не почую, а якщо і почую, то не стану реагувати. Поговоріть зі мною тоді, коли ваш гнів поступиться місцем здоровому глузду.

Пам’ятайте, що у вас є найбільше диво на світі. Це диво я - ВАША ДИТИНА!

**НЕ МОЖНА:**

ю будити дитину в останню мить перед виходом до школи, виправдовуючи це великою любов'ю до знань;

ю годувати дитину перед школою і після неї бутербродами;

ю вимагати від дитини лише відмінних і добрих результатів у школі, якщо вона до них не готова;

ю відразу після шкільних уроків виконувати домашні завдання;

ю позбавляти дітей ігор на свіжому повітрі через погані оцінки;

ю примушувати дитину спати вдень після уроків або навпаки позбавляти її цього права;

ю кричати на дитину, зокрема під час виконання домашніх завдань;

ю примушувати дитину багато разів переписувати в зошит із чернетки;

ю сидіти біля телевізора або за комп'ютером більше 40—45 хвилин на день;

ю дивитися перед сном фільми жахів і грати в галасливі ігри;

ю сварити дитину перед сном;

ю не вибачати дитині помилки і невдачі.

**Психологічний захист від насильства над дітьми в сім’ї**

Нажаль, в нашому суспільстві переважає думка, що проблеми жорстокого поводження із членами сім’ї є внутрішньою проблемою цієї сім’ї і не потребує втручання суспільства, а тим більше держави. Але саме право на захист від насильства над особою, особливо в сім’ї, є одним із найголовніших прав громадян та дітей зокрема.

Ще недавно в нашому суспільстві вважалося неприйнятним говорити відверто про насильство в сім’ї. Проте ця форма насильства існує давно і зустрічається досить часто. Невпевненість та боротьба часто постають у проявах насильства до тих людей, які поруч.

Особливо гострою проблемою є насильство над дітьми. Реальність така, що вірогідність кривдження дітей є в усіх соціальних верствах та в усіх сім’ях на різних етапах розвитку. Діти — це майбутнє кожної держави. А тому фізичні та емоційні травми, які вони переживають, обкрадають суспільство та усіх його членів зокрема. Не завжди можна уникнути дитячих травм, але їхня мінімізація має стати важливою метою соціальної політики.

Насильство розглядають у чотирьох площинах: правовій, моральній, суспільно-політичній та психологічній. У правовій площині більшість випадків насильства карається законом. Та все-таки проблема полягає в тому, що жертви насильства не завжди звертаються по допомогу до правоохоронних органів. А чи захищає закон жертви насильства та чи стримує насильників?

Насильство у моральній площині окреслює кривдження осіб, слабших фізично, часто з фізичними або психічною вадами.

У суспільно-політичній площині насильство набуває значних розмірів, про що свідчать війни, збройні конфлікти, акти непокори, а також бійки у громадських місцях.

У психологічній площині — це явища, що відбуваються у психіці людини, а також у їхніх стосунках. Головний зміст цього виду насильства — страждання жертви, її безсиллі, внутрішньому розладі, приниженні.

*Насильство має спільні елементи:*

завжди являється наслідком продуманої дії, отже не є випадковим;

пов’язується із порушенням певних прав особи чи групи осіб;

присутній елемент послаблення здатності до захисту.

Насильство дуже часто присутнє в нашому житті і ми відіграємо в ньому певну роль. Залежно від ситуації ми є свідками, жертвами або ж кривдниками. Трагічність ситуації в тому, що свідки чи жертви насильницької діяльності переносять модель кривдницької поведінки у власне життя та продовжують чинити насильство. Власне створюється коло насильства: жертви стають кривдниками.

Нині, коли громадськість в Україні починає усвідомлювати людські права та свободи, коли прийнято Закон «Про попередження насильства в сім’ї», цей злочин нарешті став помітним для суспільства.

Насильство є фактором примусового контролю, який практикує одна людина над іншою.

Найчастіше насильство проявляється в сім’ї. Це реальна дія чи погроза фізичної, сексуальної, психологічної або економічної образи та насильство з боку однієї особи щодо іншої, з якою вона має чи мала інтимні або інші значущі стосунки.

*Як правило, насильство в сім’ї складається з таких елементів:*

Витоки насильства в сім’ї закладено у звичаях суспільства, в системі норм і правил, які передбачають для чоловіків, жінок та дітей різну визначену поведінку: активну та агресивну для чоловіків, поступливу для жінок і покірну для дітей. Значною мірою така поведінка є наслідком традиційного виховання, за якого агресивна поведінка чоловіків розглядається як єдиний та прийнятний спосіб вирішення проблем. Хлопчиків навчають бути напористими у досягненні своє мети, тоді як дівчаток вчать терпіти й пристосовуватися. Результатом такого впливу сім’ї та оточення є нинішня сумна картина насильства над жінками в нашій країні. Крім того, воно може здійснюватися й над іншими членами сім’ї, особливо над дітьми.

Насильство в сім’ї дуже впливає на життя дітей і підлітків. Третина дітей в Україні щороку спостерігають акти насильства в сім’ і. Діти, матері яких зазнали знущань, у шість разів частіше намагаються покінчити життя самогубством, 50% з них схильні до зловживань наркотиками та алкоголем. Двадцять відсотків студентів вищих навчальних закладів втягнуті у насильницькі стосунки, причому 66% розповідають про це другові, 26% — батькам, 25% — нікому не розповідають.

Часто насильство виявляється як комбінація фізичної, сексуальної та/або емоційної образи.

Щоб визначити ступінь насильницьких дій, досить з’ясувати такі випадки насильства:

Фізичне насильство: хтось дитину штовхає, завдає болю ляпасами, стусанами, ударами кулаків; жбурляє предмети, загрожує зброєю або завдає ран; фізично перешкоджає при спробі вийти з дому; закриває ззовні дитину в помешканні; залишає одну в небезпечних місцях; відмовляється допомогти, коли дитина хвора; перешкоджає при спробі звернутися за медичною допомогою; не дає заснути вночі; відмовляється купувати продукти харчування та інші необхідні для дитини товари; псує її майно; ображає батьків, молодших братів та сестер; загрожує заподіяти шкоду родичам або друзям.

Сексуальне насильство: поводяться з дитиною як з сексуальним об’єктом; змушують роздягатися проти її волі; змушують вступати в статевий акт проти волі дитини, ґвалтують її; здійснюють статевий акт з особливою жорстокістю; змушують вступати у статевий акт після побоїв; змушують дивитися і/або повторювати порнографічні дії. За статистикою, одна третина підлітків зазнає насилля в інтимних стосунках.

Емоційна образа: постійно дитину принижують, кричать на неї та/або кривдять (наприклад, говорять, що вона занадто товста, худа, дурна і т. д.); ігнорують почуття дитини; висміюють її переконання; забороняють виходити на вулицю, гратися з однолітками; маніпулюють нею, використовуючи при цьому неправду й незгоду; кривдять її родичів і друзів або проганяють їх; критикують її, висміюють.

Економічне насилля: економічні утиски (не давати грошей, машину, кредитні картки для зняття грошей з рахунку жертви та витрата їх на себе; використання правової системи проти жертви).

Жорстоке поводження з дітьми в подальшому формує з них соціально-дезадаптованих людей, не здатних створювати повноцінну сім’ю, бути гарними батьками, а також є поштовхом до відтворення жорстокості по відношенню до власних дітей.

*Отже, дитина потребує соціально-правового захисту.*

Про соціальний захист дитини можна говорити у двох аспектах. У широкому розумінні соціальний захист передбачає гарантію основних прав, зафіксованих у Конвенції ООН про права дитини. У вузькому розумінні це означає створення умов для вільного розвитку духовних та фізичних сил дитини, пробудження її активності. Соціальна захищеність не має вікових рамок. Але чим менше дитина, тим більше вона потребує захисту!

**Як же захистити дитину?**

Що можна зробити, щоб запобігти жорстокому поводженню з дітьми та насильству в сім’ї? Хто повинен зупинити цикл знущань? Це можуть і повинні зробити матір та батько! Якщо кривдником є батько, то лише жінка може захистити своїх дітей і себе саму. Якщо кривдником є жінка, то батько може перервати насильницькі стосунки і захистити дітей.

*Щоб зупинити цикл насильства, потрібно:*

Володіти інформацією щодо проблеми насильства в сім’ї.

Зрозуміти та усвідомити, який стиль стосунків існує у Вашій родині.

Якщо наявні насильницькі стосунки — спробувати розірвати коло/цикл

насильства та захистити своїх дітей і себе.

Треба широко інформувати людей, на всіх рівнях суспільного життя, про сучасні погляди на проблему насильства, про документи ООН з цього приводу: «Про права людини», «Про права дитини», «Про ліквідацію всіх видів дискримінації проти жінок». Це дозволить створити у суспільстві нетерпиме ставлення до насильства, усвідомлення людиною своїх прав.

Найнебезпечніше те, що насильство дає дуже серйозні негативні соціальні наслідки. Воно породжує терор, безладдя; відчуття відсутності допомоги, невпевненості, безнадійності або безсилля; відчуття провини; відчуття придушення волі; примари; відсутність самоповаги; настирливі спогади; напади страхів, депресію; фобії, смуток; роздуми про самогубство; самозвинувачення; втрату довіри; сумніви щодо віри в щось; наркотичну/алкогольну залежність; жагу помсти.

**Наслідки домашнього насильства для дітей:**

Діти з сімей, у яких практикується насильство, відчувають постійний психологічний дискомфорт, для них це справжня трагедія. Існує ряд спільних ознак, що характеризують переживання та поведінку більшості таких дітей.

Страхи. Діти з сімей, де практикується насильство, переживають відчуття страху. Цей страх може проявлятися різним чином: від занурення в себе та пасивності до насильницької поведінки.

Зовнішні прояви поведінки. Мала дитина не може знати, коли відбудеться наступний спалах насильства, де та наскільки сильним він буде. В результаті, вразливість та відсутність контролю над ситуацією призводять до проявів впертості у поведінці, відмови розмовляти та агресивних вчинків.

Нездатність виразити почуття вербальне. Спостерігаючи за практикою насильства в сім’ї, діти доходять висновку, що насильство — це спосіб, яким «дорослі» вирішують свої конфлікти та наболілі проблеми. Оскільки ніхто не показав цим дітям, як слід говорити про їхні почуття/думки, вони часто не знають, що переживають або відчувають, і як можна виразити свої емоції та почуття у вербальній формі.

Насильство над дітьми можна класифікувати також за такими ознаками:

у залежності від стратегії кривдника — явне та приховане (непряме);

за часом: те, що відбувається зараз, і те, що трапилося в минулому;

за тривалістю: одноразове або багаторазове, що триває роками;

за місцем та оточенням: вдома — з боку родичів; у школі — збоку педагогів або дітей; на вулиці — з боку дітей або незнайомих дорослих.

Жорстоке поводження з дітьми, нехтування їхніми інтересами не лише завдає непоправної шкоди їх фізичному здоров’ю, але й тягне за собою важкі психічні та соціальні наслідки. У більшості дітей — жертв насильства — з’являються серйозні відхилення в психічному, фізичному розвитку, в емоційній сфері.

**Класифікація типів жорстокого поводження з дітьми**

Можна виділити наступні типи жорстокого поводження з дітьми, які можна виділити на основі досвіду роботи з сім’ями та безпосередньо з дітьми:

жорстокі фізичні покарання, фізичні знущання, побиття:

побиття;

штовхання;

спроби задушити;

викручування рук та ін.;

дитина є свідком знущань над іншими членами сім’ї:

батько б’є чи ґвалтує матір у присутності дітей;

«погану» дитину фізично карають у присутності «хорошої» дитини;

дитина є свідком фізичних знущань над іншою людиною, що не є членом її родини та ін.;

сексуальне насильство, інцест:

гвалтування;

нав’язування сексуальних стосунків;

сексуальні дотики/поцілунки;

інцест (кровозмішення);

показ порнографії;

залучення дитини до виготовленні порнографічного продукту та ін.;

використання привілеїв дорослих:

поводження з дітьми як з рабами чи слугами;

покарання, поводження, як з підлеглими;

поводження як зі своєю власністю;

відмова повідомляти про рішення, що стосуються відвідин та опікунства;

залякування:

використовування свого росту, розмірів та сили;

навіювання страху за допомогою розповідей, дій, тестів, поглядів;

крики, стресогенна поведінка;

жорстокість щодо інших істот;

погрози:

кинути дитину;

самогубства;

заподіяти фізичної шкоди;

заподіяти шкоду іншим людям, тваринам, рослинам...;

розлюбити дитину;

силами зла, що покарають дитину та ін.;

використання громадських установ:

загроза покарання Богом, судом, міліцією, школою, спецшколою, притулком, родичами та психіатричною лікарнею;

ізоляція:

контролювання доступу дитини до інших людей: бабці/дідуся, однолітків, братів/сестер, батька/матері, інших людей;

контролювання перебування дитини у помешканні, заборона виходити з дому;

контролювання спілкування дитини з друзями, аж до перешкоджання спілкування за допомогою Інтернету;

закривання дитини у коморі, сараї чи туалеті, чи у будь-якому закритому приміщенні вдома, в школі...;

обмеження спілкування з дитиною, аж до повного ігнорування у спілкуванні;

емоційне насильство:

приниження;

використання скарг;

використання дітей в якості довірених осіб;

крики;

непослідовність;

присоромлення дитини;

використання дітей у конфліктах між батьками;

«торгівельна» поведінка одного з батьків щодо любові до дитини;

економічне насильство:

незадоволення основних потреб дитини;

відмова чи зволікання у виплаті аліментів;

занижений розмір державної допомоги одиноким матерям та багатодітним сім’ям;

повна відмова дитині в грошах;

контролювання дитини за допомогою грошей;

протрачання сімейних грошей;

відмова дитині у підтримці;

використовування дитини як засобу торгу при розлученні;

нав’язування дитині економічно обмеженого способу проживання без існуючої для цього необхідності;

примушування дитини важко працювати.

**Як запобігти дитячим психологічним травмам**

Починаючи з першого моменту життя, дитина шукає любові і підтримки своїх батьків. Видатний психолог Еріх Фром виділив два напрямки впливу батьків на життя дитини: турбота про задоволення її фізичних потреб та ставлення до дитини, що визначає її любов до життя. Коли батьки добре ставляться до дитини, це допомагає їй зрозуміти, що життя прекрасне, що добре бути хлопчиком чи дівчинкою.

Виховання дітей потребує терпіння, самовіддачі та внутрішньої стабільності, стверджує спеціаліст з вивчення психічних травм дитини Тіна Грімберг. Крім того, дуже важливо знати, які наслідки в душі дитини залишають наші вчинки, агресивна поведінка, необережні висловлювання. Коли розсерджена, а інколи розлючена мати кричить своєму п’ятирічному синові: «Я вб’ю тебе!» або «Ти зробив погано, я не люблю тебе», або «Я ніколи більше не дозволю тобі кататися на велосипеді!», вона не усвідомлює, якими можуть бути наслідки її слів. Адже все це вона говорить людині в кілька разів меншій за зростом та вагою — дитині, що сприймає слова цього велетня (а надто коли це батько) всерйоз, вірить йому, лякається, можливо, на все життя.

**Які ж види поведінки дорослих можуть спричинити психологічну травму дитини?**

Перш за все, це відмова у визнанні, невіра в дитину, неприйняття її. Наприклад, у сім’ї до одного з дітей часто ставляться не так, як до його сестер та братів: «Ось Ігор у нас гарний хлопчик, а ти, незграбо, постійно потрапляєш у якісь пригоди...» А такою пригодою може бути всього-навсього розбита склянка або розлите молоко. А душа дитини в цей момент глибоко травмується.

Приниження — постійне джерело психологічних травм. Як часто батьки опускають дитину з більш високого рівня самооцінки на більш низький простими словами: «дурень», «телепень», «бовдур»... Особистість знецінюється. Особливо небезпечно робити це в присутності сторонніх. У всіх випадках травмування такі слова -"ярлики" глибоко проникають у душу дитини. У неї з’являються оціночні судження: «Я погана», «Я нерозумна», «Нікому я не можу подобатися». Спочатку дитина думає так про себе зрідка, потім все частіше, потім це перетворюється у впевненість та стає нормою поведінки. Навколишні ж бачать нас в звичайній мірі так, як ми самі бачимо себе.

Емоційне ігнорування. Скільки батьків вважають, що суворе виховання підготує дитину до суворого життя. І тому часто відмовляють дитині в співчутті та турботі, не обіймають її, не голублять, не цілують і не розмовляють з нею. На жаль, у нас ще існують такі психологічні моделі стосунків між людьми, за яких ми не кажемо дитині: «Яке щастя, що ти у мене є!», «Як я тебе люблю!», «Ти у мене найкращий».

Що ж відбувається з дітьми, що страждають від психологічних травм?

У таких дітей можуть з’явитися затримки в розвитку моторних та мовних умінь, розвитися апатія та байдужість. Як відмічає Тіна Грімберг, у травмованих психологічно малюків нерідко спостерігається порушення сну, а іноді може виникнути нудота та блювання. У них розвиваються так звані «дурні» звички — смоктання пальця, спроби кусатися, розкачування, розлади в їжі, істерія.

Серед різних видів психологічного травмування спеціалісти виділяють словесні образи по відношенню до дітей. Вони сприяють розвитку певного ставлення дитини до самої себе, агресивності, бажання заподіяти шкоду собі та іншим людям.

Психологічно травмовані діти часто справляють враження злих, нещасних. Нерідко вони навіть відчувають потребу втекти куди-небудь.

На жаль, нерідко травмування дитини вдома супроводжується її травмуванням у школі. Дитина готова бачити в учителеві замісника батьків, ставитись до нього з довірою. І коли вчитель поводить себе по відношенню до дитини негативно, по-насильницьки, то це ще більше поглиблює й без того глибокі сімейні травми. Психологічні травмування в школі можуть відображатися у таких діях: словесні образи та приниження; обзивання дитини; доведення дитини до сліз криком; потурання по відношенню до дітей, які знущаються над іншими; використання домашнього завдання як покарання тощо. Ми часто не замислюємося над тим, що відчуває дитина, коли публічно обговорюється або проявляється її неуспіх.

Виявляється, що дитина відчуває себе в безпеці, якщо вона знає про настрої матері та батька. А ми часто не звертаємо уваги на дитину і не вважаємо за потрібне розповідати їй про себе. Існує таке уявлення, що дитині не обов’язково знати про наші неприємності. А, виявляється, значно краще переживати прикрощі разом, допомагаючи один одному. Це допомагає підтримувати партнерські стосунки у сім’ї, відвертаючи страхи у дитини.

Звичайно, найбільше страждають від домашньої тиранії дітки у віці до 10 років. Причому кожен третій із них не вчився у школі — чи то батьки не пускали, примушуючи просити милостиню, чи то дітлахам просто ні в чому відвідувати заняття. Щорічно в Україні порушується близько 300 кримінальних справ, підґрунтям до появи яких стало власне насильство над дітьми з боку родичів — не лише батьків, а і братів, сестер, бабусь і дідусів. До того ж, українських правоохоронців зараз надто турбує тенденція до різкого збільшення злочинів проти дітей, зокрема дуже маленьких — до одного-двох років.

Проблема насильства щодо дітей ускладнюється соціально-економічною нестабільністю у суспільстві: у нашій країні відомо про існування близько 2 мільйонів неповних і проблемних сімей, де дорослі постійно перебувають у пошуках роботи, шматка хліба для себе і своїх дітей, iз них — 60 тисяч сімей, де проживає понад 150 тисяч підлітків, офіційно вважаються неблагополучними.

Але психологи зазначають: жорстоке поводження з дітьми — це дуже часто результат того, що самі батьки в дитинстві страждали від насильства в родині. Іноді вони намагаються виправити власні помилки і використовують для цього своїх дітей, як мішень. І цей сценарій може повторюватись декілька поколінь. Часто трапляється й таке, що в людини ще не сформувалися відчуття батьківської відповідальності. Від незнання того, як поводитися з дитиною в тій чи іншій ситуації, людина стає агресивною і всі проблеми вирішує одним способом — образами або побиттям.

Існує доволі поширена думка, що насильство трапляється лише в родинах, які живуть у злиднях або де батьки алкоголіки чи наркомани. Таке уявлення є не зовсім правильним. Із досвіду працівників «Телефону довіри» відомо, що жорстоке ставлення до дітей трапляється і в абсолютно благополучних та, на перший погляд, ідеальних сім’ях. Але, незважаючи на те, де і в яких родинах трапляються випадки насильства, наслідки поганого ставлення батьків до дітей однакові. Ставши дорослими, діти, що страждали від жорстокого до них ставлення, як правило, переносять це насильство на оточуючих, і, в першу чергу, страждає їхня родина. А вже їхні діти як найбільш незахищена категорія стають жертвами. Модель «агресоржертва» повторюється знову і знову. Як це не парадоксально, але найбільший ризик нехтування потребами дитини виникає саме у тих батьків, чиє дитинство минуло в умовах насильства і зневаги.

Діти, які зазнають психологічних та фізичних травм внаслідок жорстокого з ними поводження, стають потайними та агресивними, нікому не довіряють, особливо дорослим. Дитина, як правило, починає гірше вчитися, не бере участі у шкільних справах, погано спить, а іноді навіть тікає з дому. Вона боїться гніву батьків і не знає, до кого їй можна звернутись, з ким поділитись своїми проблемами. У такій ситуації екстрена психологічна допомога для багатьох постраждалих дітей є справжнім порятунком. Треба проводити з батьками освітню програму відносно важливості морального розвитку дитини.

**Правовий захист від насильства над дітьми в сім’ї**

Право дитини на захист від усіх форм насильства гарантує стаття 10 Закону України «Про охорону дитинства», в ній, зокрема, вказується, що дитина має право особисто звертатися у відповідні структури по захист.

Організація Об’єднаних Націй прийняла низку документів — декларацій, конвенцій та інших документів, які при прийнятті їх окремими державами допомагають визначити та долати різні види дискримінації та насильства щодо особистості.

До Міжнародних правових документів, які спрямовані на подолання насильства над людьми відносяться:

Декларація прав людини, 1948 р.;

Конвенція про боротьбу з торгівлею людьми та з експлуатацією проституції третіми особами, 1950 р.;

Декларація про політичні права жінок, 1953 р.;

Декларація ООН про ліквідацію всіх форм расової дискримінації, 1963 р.;

Міжнародний пакт про громадянські та політичні права, 1966 р.;

Міжнародний пакт про економічні, соціальні та культурні права, 1966 р.;

Декларація ООН про ліквідацію дискримінації по відношенню до жінок, 1967 р.;

Конвенція про ліквідацію всіх форм дискримінації по відношенню до жінок, 1979 р.;

Конвенція МОП 156 про рівні відношення та рівні можливості працюючих чоловіків та жінок, 1981 р.;

Загальна декларація прав людини, 1984 р.;

Конвенція про права дитини, 1989 р.;

Декларація про викоріненні насильства над жінками, 1993 р.;

Зобов’язання, взяті Україною після Четвертої Всесвітньої конференції ООН з питань становища жінок, 1995 р.;

Пекінська декларація Всесвітньої конференції зі становища жінок, 1995 р.

На національному рівні в Україні прийнято ряд законодавчих та нормативно-правових актів, які захищають людину від насильства в сім’ї, а також регламентують діяльність правоохоронців щодо попередження та припинення насильства в сім’ї.

Конституція України є тією юридичною базою, норми якої визначають та гарантують охорону і захист прав, свобод та інтересів сім’ї та людини. Це такі статті Конституції України як: право захищати своє життя і здоров’я, життя і здоров’я інших людей від протиправних посягань (ст. 27); ніхто не може зазнавати втручання в його особисте та сімейне життя, крім випадків, передбачених Конституцією України (ст. 32); право на звернення до державних інституцій (ст. 40); право володіти, користуватися і розпоряджатися своєю власністю (ст. 41); право на житло (ст. 47); принцип рівності кожного подружжя у правах і обов’язках в шлюбі та сім’ї (ст. 51); права та свободи людини й громадянина захищаються судом (ст. 55); право знати свої права та обов’язки (ст. 57).

Кодекс про шлюб та сім’ю України визначає сферу сімейних та родинних відносин. Ним передбачені відповідні правові гарантії з охорони й захисту прав та інтересів сім’ї, регулюється порядок вирішення спорів між подружжям, батьками та дітьми, іншими членами родини, а також визначені правові наслідки щодо недотримання ними своїх обов’язків.

Особа, яка досягла 14-ти років, має право самостійно подавати заяви про позбавлення батьків батьківських прав.

Основні підстави для позбавлення батьківських прав:

Відмова батьків забрати дитину з пологового будинку і не виявлення протягом 6 місяців щодо неї батьківського піклування.

Ухилення від виконання матір’ю чи батьком своїх обов’язків по вихованню дитини. Мова йде про навмисне ухилення, коли особа повністю усвідомлює наслідки своєї поведінки.

Жорстоке поводження з дитиною.

Алкоголізм або наркоманія батьків.

Експлуатація дитини, примушування її до жебракування та бродяжництва.

Засудження батька чи матері за вчинення умисного злочину щодо дитини.

Законодавством закріплено перелік органів і установ, які займаються попередженням жорстокого поводження з дітьми та приймають заяви про такі випадки:

служба у справах сім’ї, молоді та спорту;

кримінальна міліція у справах неповнолітніх органів внутрішніх справ;

органи опіки і піклування;

кризові центри;

органи виконавчої влади,

органи місцевого самоврядування, і інші державні органи.

Представники цих органів приймають усні або письмові заяви про випадки жорстокого поводження з дітьми, випадки насильства над дітьми або про погрози щодо їх вчинення.

У випадку, якщо повідомлення підтверджуються, до винних осіб вживаються такі заходи:

Винесення офіційного попередження про неприпустимість вчинення насильства в сім’ї (виноситься у разі трьох і більше випадків віктимної поведінки і вручається під розпис);

Взяття на профілактичний облік, осіб схильних до вчинення насильства в сім’ї (беруть тих, кому винесено офіційне попередження, на рік);

Винесення захисного припису ним особі, стосовно якої він винесений, забороняється вчиняти певну дію. Обмеження встановлюється на 30 днів.

Кодексом України про адміністративні правопорушення передбачено відповідальність за адміністративні порушення, що загрожують громадському порядку й громадській безпеці та які можуть бути вчинені в побутовій сфері.

15 листопада 2001 року в Україні прийнято Закон «Про попередження насильства в сім’ї». 7 червня 2003 року набрав чинності Закон України «Про внесення змін до Кодексу України про адміністративні правопорушення щодо відповідальності за вчинення насильства в сім’ї або невиконання захисного припису».

З вищевикладеного можна зробити висновок, що у сучасного людства є тяжкий гріх — це обездолені діти. Про це багато пишуть та говорять, дехто намагається їм допомагати. Але кількість дітей, які потрапили в біду, не зменшується, а навпаки, збільшується. І сьогодні діти всього світу потребують захисту.

Поширилось використання дітей, від яких відмовились батьки, для трансплантації органів. Щоденно в Україні підлітки скоюють 104 правопорушення, серед яких вбивства, пограбування, насилля, побої. ¾ неповнолітніх дітей в нашій країні — діти з різними хронічними захворюваннями.

На жаль в Україні сьогодні таке явище, як насильство в сім’ї та кривдництво дітей, не завжди стоять у центрі уваги громадськості. Це не від зменшення таких явищ, а затемнення їх тими подіями, які привертають до себе більше уваги у соціополітичному житті країни.

Дитинство — найважливіший, самобутній і неповторний період у становленні особистості. Саме в цей час дитина формується фізично, психічно й інтелектуально, набуває необхідних знань, умінь, навичок. І саме в цей період вона потребує найбільшої уваги і захисту.

Тож у закладах освіти необхідно посилити просвітницьку роботу з батьками.

Потрібно проводити інформаційно-просвітницьку роботу з розповсюдженням різних буклетів, флаєрів, плакатів та ін. Не допускати випадків фізичного і психологічного насильства, образ, недбалого і жорстокого поводження з дітьми, експлуатації, включаючи сексуальні домагання, у тому числі з боку батьків або осіб, які їх замінюють.

**Поради психолога щодо виховання дітей**

Пам’ятка батькам обдарованих дітей

Створіть безпечну психологічну атмосферу дитині в її пошуках, де вона могла б знайти розраду у разі своїх розчарувань і невдач.

Підтримуйте здібності дитини до творчості й виявляйте співчуття до ранніх невдач. Уникайте негативної оцінки творчих спроб дитини.

Будьте терпимі до несподіваних ідей, поважайте допитливість ідеї дитини. Намагайтесь відповідати на всі запитання, навіть якщо вони вам здаються безглуздими.

Залишайте дитину одну і дозволяйте їй, якщо вона бажає, самій займатися своїми справами. Надлишок опіки може обмежити творчість.

Допомагайте дитині формувати її систему цінностей, не обов’язково засновану на її системі поглядів, щоб вона могла поважати себе і свої ідеї поряд з іншими ідеями та їх носіями.

Допомагайте дитині задовольняти основні людські потреби, оскільки людина, енергія якої скута основними потребами, рідко досягає висот у самовираженні.

Допомагайте дитині долати розчарування і сумніви, коли вона залишається сама в процесі не зрозумілого ровесникам творчого пошуку: нехай дитина збереже свій творчий імпульс.

Поясніть, що не на всі запитання дитини завжди можна відповісти однозначно. Для цього потрібен час, а з боку дитини — терпіння. Вона має навчитися жити в інтелектуальному напруженні, не відкидаючи своїх ідей.

Допомагайте дитині цінувати в собі творчу особистість. Однак її поведінка не має виходити за межі пристойного.

Допомагайте дитині глибше пізнати себе. Виявляйте симпатію до її перших спроб виразити таку ідею словами і зробити зрозумілою для оточення.

Вчіться та навчайте дітей правильно спілкуватись

Щоб навчитися правильно говорити, треба навчитися читати і слухати.

Читаючи, зосереджено заглиблюйтеся в зміст написаного: намагайтеся побачити, почути, зрозуміти й запам’ятати художні особливості мови, мовні звороти.

Збагаченню словникового запасу допоможе спеціальна робота: заведіть словник для запису нових слів, тренуйтеся в їх вимові та використанні, добирайте до них антоніми та синоніми, вивчайте слова, що використовуються в переносному значенні,

Намагайся не лише запам’ятати мову оратора, а й прийоми її побудови.

Стежте за тим, щоб у розповіді не було слів-паразитів, не використовуйте непотрібних повторів — це збіднює мову.

Стежте за побудовою речень, не вживайте складних конструкцій.

Щодня читайте вголос по 15—20 хв., усвідомте зміст тексту, поміркуйте, де зробити паузу, поставити наголос, якого емоційного відтінку надати мові.

Ні виховній агресії в сім’ї!

Виховуючи дитину, ми частіше використовуємо метод «агресії» і спрямовуємо на дитину потік нищівної енергії з величезним негативним зарядом. Ми зриваємося на дитині, не розуміючи, що цим «заряджаємо» її. А вона, не в змозі розрядитися, як ми з вами, накопичує агресію в собі. І рано чи пізно ця агресія дасться взнаки — дитина хворіє (від легких колік до серйозних психозів).

Своєю нищівною словесною агресією батьки зазвичай намагаються наївно припинити імпульсивну агресію дитини, не замислюючись над тим, що дитина, коли стане дорослою, апробує такий урок на батьках.

Ще один вид виховної агресії — тілесна: биття, ляпаси.

Будь-яка дія бере реванш протидією. Ляпас колись може відгукнутися насильством, а биття — злочином.

Вихована такими методами дитина дзеркально спрямує потік агресії на своїх дітей. Вона не забуде гніт батьківських емоцій і, сама стане пригнічувати.

Своїми методами виховання ми позбавляємо дитину права на виявлення негативних емоцій, хоча самі їх провокуємо.

Дуже важливо, щоб ми використовували симпатію та усмішку, підтримку, співчуття та на­віювали доброту, бо всі негативні емоційні вияви позначаються на психічному стані дитини.

Змініть тактику виховних впливів і полюбіть її, свою дитину. Якою б вона не була. Адже обов’язок батьків — зробити свою дитину щасливою. Тільки батькам під силу прокласти правильний шлях взаємин. Виявіть розуміння й любов, і дитина відплатить вам тим самим — любов’ю та розумінням!

Посміхайтесь!

Пропонуємо розгадати загадку: «Вона немає ціни. Вона збагачує тих, хто її одержує, не збіднюючи тих, хто її дарує. Вона продовжується одну мить, пам’ять же про неї часто зберігається надовго. Немає таких багатих, які могли б прожити без неї, і немає таких бідних, які б не стали багатші її милістю.

Вона створює щастя в домі, атмосферу доброзичливості у справах і служить паролем для друзів.

Разом з цим її не можна купити, випросити, позичити чи вкрасти, бо вона являє собою таку цінність, яка не принесе ніякої користі, якщо тільки не буде йти від чистого серця».

Так що ж це? Звичайно ж, посмішка! Тож **поговоримо про посмішку.**

Вчинки красномовніші за слова, а посмішка означає: «Ви мені подобаєтесь. Ви робите мене щасливим. Я радий вас бачити». Я кажу про справжню щиру посмішку — посмішку, сповнену сердечної доброти, що йде з глибини душі, посмішку, яка високо цінується в людських стосунках.

Що можна порадити, якщо ви не відчуваєте бажання посміхатись? Спробуйте змусити себе: якщо ви наодинці, наспівуйте якусь веселу пісеньку, згадуйте приємні хвилини вашого життя, коли ви чудово повеселилися у товариша на іменинах, коли ви добре відповідали біля дошки і одержали заслужену п’ятірку, коли вам посміхнулася дівчина, яка вам симпатична, і погодилася піти з вами в кіно. Поводьтеся так, як ніби ви вже щасливі, і це приведе вас до щастя!

Щоразу, коли виходите з дому, наберіть бадьорого вигляду, високо підніміть голову, ніби вона увінчана короною, дихайте на повні груди, «пийте» сонячне світло, вітайте посмішкою ваших друзів. Намагайтеся зосередитися на думці про те, що вам хотілося б здійснити, намалюйте в своїй уяві образ симпатичної і достойної людини, якою вам хотілося б стати. Підтримуваний вашою думкою, він буде щохвилини перетворювати вас саме в таку особистість!

Посміхайтеся! І люди, зігріті вашою посмішкою, будуть тягнутися до вас!

Посміхайтеся! І ваша посмішка створить щастя у вашому домі, атмосферу доброзичливості в спілкуванні.

Тільки ця посмішка має йти від чистого серця, тоді ви станете багатші з її милості. Адже, якщо ви здатні завжди посміхатися життю, життя завжди посміхнеться вам!

**Рекомендації батькам щодо виховання дітей**

Повірте в неповторність своєї дитини, у те, що вона — єдина, унікальна, не схожа на жодну іншу і не є вашою точною копією. Тому не варто вимагати від неї реалізації заданої вами життєвої програми і досягнення поставленої вами мети. Дайте їй право прожити власне життя.

Дозвольте дитині бути собою, зі своїми вадами, вразливими місцями та чеснотами. Приймайте її такою, якою вона є. Підкреслюйте її сильні властивості.

Не соромтеся виявляти свою любов до дитини, дайте їй зрозуміти, що любитимете її за будь-яких обставин.

Не бійтеся «залюбити» своє маля: саджайте його собі на коліна, дивіться йому в очі, обіймайте та цілуйте, коли воно того бажає.

Обираючи знаряддя виховного впливу, удавайтеся здебільшого до ласки та заохочення, а не до покарання та осуду.

Намагайтеся, щоб ваша любов не перетворилася на вседозволеність та бездоглядність. Встановіть чіткі межі дозволеного (бажано, щоб заборон було «небагато — лише найголовніші) і дозвольте дитині вільно діяти в цих межах. Неухильно дотримуйтесь встановлених вами заборон і дозволів.

Ніколи не давайте дитині особистих негативних оцінкових суджень: «ти поганий», «ти брехливий», «ти злий». Оцінювати треба лише вчинок. Треба казати: «Твій вчинок поганий, але ж ти хороший і розумний хлопчик (дівчинка) і надалі не повинен так робити».

**Наші поради щодо підготовки до тестування**

**Як психологічно підготувати себе до тестування?**

Тестування — це серйозне психологічне випробування, тому:

ретельно підготуйтеся та налаштуйтеся на роботу;

розподіліть правильно свій час: не затримуйтесь довго на одному запитанні, краще поверніться до нього пізніше;

не бійтеся відкритих запитань, пам’ятайте, в них оцінюється кожний критерій Вашої відповіді;

не переймайтеся, якщо Ви не знаєте відповіді на деякі питання;

налаштуйтеся на успіх;

скажіть собі, що завтра буде новий день без іспитів, тому сьогодні необхідно показати себе як можна краще!

Як необхідно поводитись під час тестування?

будьте спокійні та уважні;

не кваптесь із заповненням бланків відповідей;

уважно слухайте інструктора;

пам’ятайте: Ваша оцінка залежить від загальної кількості правильних відповідей, тому намагайтеся відповісти на як можна більшу кількість запитань;

ретельно та уважно перенесіть відповіді з зошиту на бланки А та Б;

пам’ятайте: перевірці підлягають тільки бланки відповідей;

перевірте свої відповіді, якщо Ви закінчили роботу раніше відведеного часу.

**Поради вчителям для поліпшення настрою**

Будьте оптимістами! Педагогіка – наука оптимістична (утім, як і будь-яка наука, песимістичний тільки дилетант).

Не забувайте головного: діти – істоти парадоксальні (дорослі – теж).

Учителю, вітайся з дітьми, це дуже важливо. Тоном, яким ви говорите "Добрий день”, теж можна виховувати і піднімати собі настрій.

Вмійте бути ледачим! Проблема педагогів у тому, що вони розвивають бурхливу діяльність, але забувають думати про себе. Пам’ятайте: думати про себе – ваш головний обов’язок.

Хваліть себе самого тричі на день: уранці, удень і ввечері. Застосовуйте таку магічну формулу самонавіювання:”Я геніальний, найкращий педагог. Усім педагогам педагог, мене діти слухаються, мене батьки поважають, мене адміністрація любить, а як я сам себе люблю, цього і не висловити.

**Поради батькам**

**Десять заповідей батькам**

Не навчайте тому, у чому ви самі не обізнані. Щоб правильно виховувати, треба знати вікові та індивідуальні особливості дитини.

Не сприймайте дитину як свою власність, не ростіть її для себе.

Довіряйте дитині. Залишайте за нею право на власні помилки, тоді дитина оволодіє вмінням їх самостійно виправляти.

Не ставтеся до дитини зневажливо. Дитина повинна бути впевнена в своїх силах, тоді з неї виросте відповідальна особистість.

Будьте терплячими. Ваша нетерплячість — ознака слабкості, показ вашої невпевненості в собі.

Будьте послідовними у своїх вимогах, але пам'ятайте: твердість лінії у вихованні досягається не покаранням, а стабільністю обов'язкових для виконання правил, спокійним тоном спілкування, неквапливістю і послідовністю.

Вчіть дитину самостійно приймати рішення і відповідати за них.

Замініть форму вимоги «Роби, якщо я наказав!» на іншу: «Зроби, тому що не зробити цього не можна, це корисно для тебе і твоїх близьких».

Оцінюючи дитину, кажіть їй не тільки про те, чим ви невдоволені, а й про те, що вас радує. Не порівнюйте її з сусідською дитиною, однокласниками, друзями. Порівнюйте, якою вона була вчора і якою є сьогодні. Це допоможе вам швидше набути батьківської мудрості.

Ніколи не кажіть, що у вас немає часу виховувати свою дитину, бо це означатиме: мені ніколи її любити.

Завжди пам'ятайте: ми виховуємо дітей власним прикладом, системою власних цінностей, звичним тоном спілкування, ставленням до праці та дозвілля.

Тож давайте вчитися виховувати наших дітей, пізнавати те, чого ми не знаємо, знайомитись з основами педагогіки, психології, права, якщо насправді любимо їх і бажаємо їм щастя.

Не викликає сумніву, що правильно встановленими, цілими, міцними, безпечними сходами можна кого завгодно вивести на будь-яку висоту.

Ні виховній агресії в сім’ї!

Виховуючи дитину, ми частіше використовуємо метод «агресії» і спрямовуємо на дитину потік нищівної енергії з величезним негативним зарядом. Ми зриваємося на дитині, не розуміючи, що цим «заряджаємо» її. А вона, не в змозі розрядитися, як ми з вами, накопичує агресію в собі. І рано чи пізно ця агресія дасться взнаки — дитина хворіє (від легких захворювань до серйозних психозів).

Своєю нищівною словесною агресією батьки зазвичай намагаються наївно припинити імпульсивну агресію дитини, не замислюючись над тим, що дитина, коли стане дорослою, ап­робує такий урок на батьках.

Ще один вид виховної агресії — тілесна: биття, ляпаси.

Будь-яка дія бере реванш протидією. Ляпас колись може відгукнутися насильством, а биття — злочином.

Вихована такими методами дитина дзеркально спрямує потік агресії на своїх дітей. Вона не забуде гніт батьківських емоцій і, сама стане пригнічувати.

Своїми методами виховання ми позбавляємо дитину права на виявлення негативних емоцій, хоча самі їх провокуємо.

Дуже важливо, щоб ми використовували симпатію та усмішку, підтримку, співчуття та навіювали доброту, бо всі негативні емоційні вияви позначаються на психічному стані дитини.

Змініть тактику виховних впливів і полюбіть її, свою дитину. Якою б вона не була. Адже обов'язок батьків — зробити свою дитину щасливою. Тільки батькам під силу прокласти правильний шлях взаємин. Виявіть розуміння й любов, і дитина відплатить вам тим самим — любов'ю та розумінням!

**ЯК УНИКНУТИ ПОКАРАНЬ У ВИХОВАННІ ДИТИНИ?**

Необхідна профілактика. Вона полягає в тому, щоб запобігти небажаним діям дитини ще до їх здійснення. Для цього потрібно сформувати в дитини прийнятну реакцію на певні обставини, виробити вміння самостійно й адекватно їх оціню¬вати і відповідно діяти. Краще запобігти, ніж потім карати. Необхідно поспілкуватися з дитиною, пояснити, розповісти, показати на прикладі, чому так робити можна, а так — не можна, до яких наслідків може призвести порушення якогось правила, норми, розпорядження, яке покарання воно тягне за собою. Треба вчити дитину робити такий аналіз самостійно, думати, перш ніж щось зробити, передбачати наслідки скоєного.

Дитина народжується гармонійною, чистою і досконалою. Вона відкрита для світу, вона всмоктує все, що їй дають дорослі. Чим буде насичуватися її розум, наповнюватися її душа, залежить переважно від нас — батьків, дорослих.

**ДИТИНУ НЕ КАРАЮТЬ:**

За те, що вона чимось не влаштовує дорослих: холерика за те, що він непосидючий і впертий, сангвініка — за рухливість, флегматика — за повільність, меланхоліка — за плаксивість.

Під час їжі.

Якщо вона зазнала невдачі (вона й без того засмучена, присоромлена, пригнічена). Тут краще підтримати її.

За необережність, а вчать обережності, роблячи висновки з прорахунків дитини; за повільність, незібраність (за цим може бути приховане занурення в себе або фантазування); за забруднений і порваний одяг, а вдягають відповідно до обставин; за прорахунки самих батьків тощо.

На людях (в автобусі, на вулиці), адже це ще й публічне приниження.

При молодшій дитині, оскільки підривається авторитет старшої, а якщо є ревнощі між дітьми, то це може породити озлобленість у старшої дитини, а в молодшої — злорадство, а це погіршить їх взаємини.

За емоційність, імпульсивність, енергійність. Здатність передбачати наслідки своїх вчинків остаточно формується у дівчат до 18 років, у хлопців — до 20, але навчати цього слід з трьох, а особливо з п'яти років. Карати за вчинки, які дитина не може передбачити, — значить карати за те, що вона дитина.

Поспішно, не розібравшись: краще про¬бачити десятьох винних, ніж покарати одного невинного. Необхідно поєднувати покарання з іншими методами виховання, дотримуючись педагогічного такту та враховуючи вікові та індивідуальні особливості дитини.

Якщо ж виникла така ситуація, що необхідно покарати дитину, то реакція батьків на вчинок дитини має бути продуманою, вільною від негативних емоцій. У реакції не повинно бути істеричності. На істеричний крик, жестикуляцію, надлишок емоцій дитина відповідає тим самим. Не повинно бути люті, гніву. Лють призводить до надмірних покарань, а це породжує в батьків муки сумління. Спочатку покарали, а потім шкодують, жаліють. Тепер в очах дитини винні батьки і вона стає в статусі ображеної. Не слід погрожувати дитині, краще попередити. Часом погроза сприймається гірше, ніж саме покарання. В погрозі завжди є шантаж, і зрештою дитина також починає шантажувати батьків. Необхідно також обирати ефективний та прийнятний спосіб покарання (не кричати і лупцювати, а, наприклад, використовувати метод штрафування, позбавлення привілеїв). Перед покарання має бути чітке та коротке пояснення, для чого ми це робимо. І найголовніший принцип – карати можна лише після системи заохочень. Покарання необхідно застосовувати дуже обережно і набагато рідше, ніж заохочення.

Батькам першокласників

**ПОРАДИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОГО РЕЖИМУ ДНЯ ПЕРШОКЛАСНИКА**

12 годин сну з урахуванням обіднього. Після школи не поспішайте садити дитину за уроки - їй необхідно 2-3 години відпочити. (найпродуктивніший час для приготування уроків з 15 до 16 години. Заняття ввечері безрезультатні, завтра доведеться все починати спочатку) не змушуйте дитину готувати уроки за один раз. Після 20 хвилин занять необхідна перерва.

 Під час приготування уроків не сидіть над дитиною, давайте можливість їй працювати самостійно, але якщо потрібна ваша допомога наберіться терпіння. Необхідні спокійний тон та підтримка, похвала, навіть якщо щось не вдається. Не акцентуйте увагу на оцінках.