



ГБОУ СОШ пос. Сокский муниципального района Исаклинский
Самарской области

Советы и заметки для родителей и педагогов

Подготовила:
учитель русского языка и литературы
Аубакирова Светлана Александровна



2013
год



Темы для обсуждений

1. Родителю на заметку.
2. Что такое лень и как её преодолеть.
3. Ребёнок у монитора.
4. Советы учителям.





Родителям на заметку...

Для того чтобы Ваш ребенок был успешным и здоровым, постарайтесь создать ему благоприятные условия для учебного труда и полноценного отдыха:

- удобная мебель, соответствующая росту и возрасту ребенка, относительно жесткая, но удобная кровать с подушкой по высоте плеча ребенка, теплое, но не тяжелое одеяло;
 - хорошее освещение (чрезмерно яркое освещение вредно не менее, чем тусклый свет);
 - должный воздушно-тепловой режим - проветривание помещения 10 минут каждый час, температура воздуха не выше 23;
 - научите ребенка поддерживать порядок на рабочем месте, он не только экономит время и силы ребенка, но и воспитывает в нем прилежание и аккуратность, то, что в будущем составит культуру его труда;
- 



- продолжительность занятий дома не более 20-25 минут и 10-15 минут, но не более, "перемена";
- во время отдыха не следует включать телевизор, читать художественную литературу и т.п., лучше выполнить несколько гимнастических упражнений, выпить стакан сока или чая;
- двигательная активность в режиме дня ребенка должна занимать не менее 1/5 суточного бюджета времени (за вычетом времени сна и дневного отдыха).
- P.S. Самостоятельные занятия физкультурой у младшего школьника должны составлять не менее 30-50 минут ежедневно. Наибольший оздоровительный эффект оказывают занятия плаванием и лыжами, так как первые осуществляются в воде, а вторые - на снежной поверхности, что значительно облегчает движения, оказывает закаливающее действие, имеет продолжительный следовой эффект.



Что такое лень и как ее преодолеть?

- «Ребенок мог бы учиться гораздо лучше, но он ленится!» Пожалуй, это самое распространенное замечание из тех, что родителям приходится выслушивать в школе. Да и в разговорах между собой взрослые часто сокрушаются по поводу детской лени: учится спустя рукава, ни одно полезное дело не доводит до конца, о любой мелочи приходится напоминать по сто раз.
- Почему же ребенок ленится, и как помочь ему избавиться от этого порока?

«Он бездельничает на уроке!»

- Как правило, лень в ребенке обнаруживается только тогда, когда тот начинает ходить в школу. Вспомните раннее детство своего малыша: как упорно он учился ходить, говорить, донимал вас вопросами обо всем на свете. Да и теперь может провести несколько часов, собирая, например, головоломную игрушку из «Лего».
- 

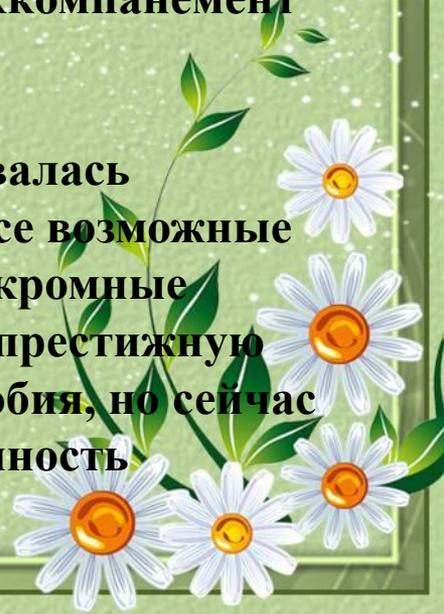


Очевидно, лень здесь совсем ни при чем. Проблема в том, что ребенок не может или не хочет долго и трудолюбиво заниматься тем, что вы считаете необходимым, отказывается выполнять трудную или неинтересную работу.

В школе причиной такого поведения может оказаться слишком сложная программа. Ребенок перестает успевать по многим предметам. В самом начале он честно старался, но достойного результата добиться так и не смог. И если, столкнувшись с непониманием в школе, он не находит помощи и поддержки у родных и слышит только замечания, его своеобразным протестом становится поведение, которое мы, взрослые, с удобством для себя объясняем ленью. А многие ли нас стали бы трудиться с прежним упорством и рвением под аккомпанемент постоянной критики?

Что делать?

Не упустите момент, пока у ребенка не сформировалась позиция «неудачника». Находите и используйте все возможные способы похвалить, поддержать, отметить даже скромные успехи. Может быть, стоит перевести его в менее престижную школу? Да, это тяжело для родительского самолюбия, но сейчас для нас важнее раннее самолюбие человека, личность которого только еще формируется.

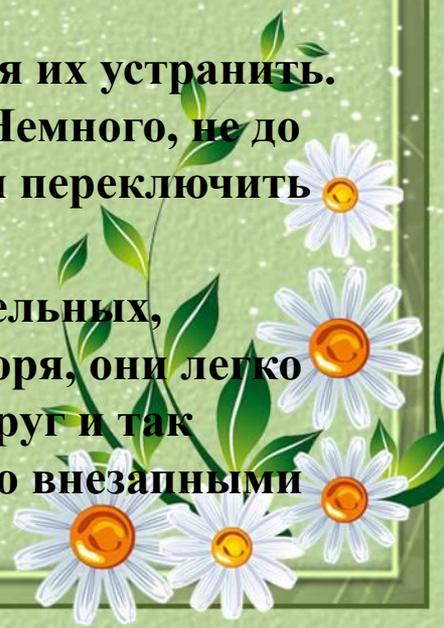


Способности – это результат усилий

- Обиднее всего, когда начинают лениться одаренные от природы дети. В первых классах они легко учатся, схватывая все на лету и не прикладывая ни малейших усилий. Привыкают к постоянному восхищению окружающих. Но программу средней школы невозможно осилить только за счет прекрасной памяти и сообразительности. Отметки снижаются, похвала взрослых сменяется упреками. А привычки к систематической работе нет. В результате способный и самолюбивый подросток всем своим поведением демонстрирует: «Ах так? Ну что ж, мы не очень-то и хотели!»
- А еще одаренным детям часто бывает скучно в школе. Выполнять множество однотипных заданий, когда принцип давно понятен, ужасно тоскливо. И, главное, бессмысленно. Отметки же и репутация ученика складываются из повседневной усердной работы.
- Что делать? Таким детям особенно важно получать подтверждение своей успешности. Но вам (лучше вместе с учителем, руководителем кружка или секции) обязательно следует довести до сознания ребенка, что хорошая память или математические способности – не его заслуга, и поводом для заслуженной гордости всегда был и остается результат кропотливого труда.



Домашнее задание – ежедневный кошмар

- Самый возмутительный для родительского взора пример детской лени – это многочасовое просиживание над тетрадкой с домашним заданием. Стоите ли вы над душой или время от времени проверяете ход процесса – практический результат будет одинаковым. Даже под неусыпным контролем ребенок умудряется отвлекаться, бессмысленно глядя перед собой, ложиться на стол и всячески отлынивать от выполнения уроков. Однако в данном случае упрекать за леность было бы опрометчиво. Причиной могут быть усталость, низкий уровень произвольного внимания, неумение организовать и спланировать свое время и еще много чего.
 - Что делать? Определить причины поведения и попытаться их устранить. В любом случае после школы ребенок должен отдохнуть. Немного, не до самого вечера. Прозанимавшись 30 минут, ребенок должен переключить свое внимание, лучше всего – подвигаться.
 - Помните, что у младших школьников, даже самых старательных, произвольное внимание довольно неустойчиво. Иначе говоря, они легко отвлекаются – на шаги в коридоре, машину за окном. Вокруг и так достаточно раздражителей, не увеличивайте их количество внезапными замечаниями..
- 



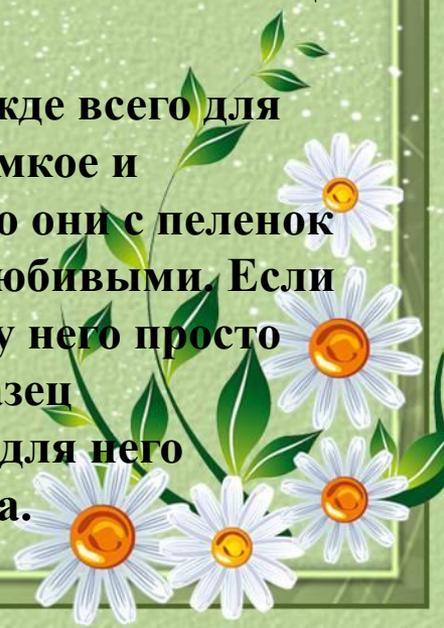
Если ребенок только-только сосредоточился, не стоит сбивать его замечанием о том, что он забыл поставить точку, не начертил поля или сидит согнувшись. Все, что вы хотите сказать, действительно очень важно, но если часто прерывать ребенка, когда он углубился в процесс, он так и не научится концентрировать внимание. И это войдет в привычку.

- Для того чтобы любое пустяковое задание не растягивалось до бесконечности, хорошо бы приучить ребенка планировать свое время. Во всех уместных для этого ситуациях прикидывайте вслух, сколько времени у вас может занять, например, чистка картошки или уборка в комнате. Но не просто так, а потому что «тогда мы успеем... (почитать вслух, вместе посмотреть фильм, прогуляться по любимому маршруту)». В этом случае и домашнее задание станет одним из дел, на которое затрачивается определенное количество времени. Хронометраж обсудите заранее: «Сколько времени ты планируешь на русский, математику?». Первое время он будет говорить наобум, но довольно быстро научится соотносить объем задания со временными затратами. По опыту знаю, что третьеклассники это делают легко. Если ребенок не уложился в запланированное им самим время – не беда, добавим еще полчаса. Только это, конечно, не должно превращаться в гонку с постоянным поглядыванием на часы.
- 

- 
- И еще важно помнить о рекомендациях психологов, которые утверждают: нужно твердо ограничивать или время, или объем работы. Можно требовать выполнения задания за неограниченное время. Или взять за точку отсчета определенный промежуток времени (час, два часа, полдня) в течение которого ребенок сделает столько, сколько успеет. А внешняя установка «выполнить определенный объем работы за фиксированное время» очень вредно влияет на психику.
 - Поэтому ребенку, который уже привык подолгу сидеть над любым заданием, – если он конечно, не чрезмерно медлительный во всех проявлениях – можно предложить заниматься каждым предметом по часу (или сколько он сам сочтет нужным, но не слишком долго). В крайнем случае можно немного добавлять. Можно ввести в обычай договоренность: если уроки будут сделаны за три часа и качественно, успеем и погулять, и почитать, и много чего еще. Вы уже догадались, что на первых порах, пока внимание будет направлено на темп и интенсивность работы, требования к качеству придется немного снизить – увы, но все сразу не бывает. Причем «немного» не означает «полностью»!
- 

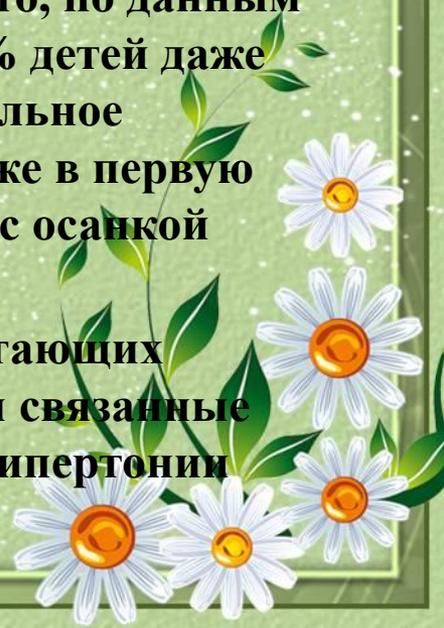
Начните с себя!

- Мы остановились на самых распространенных причинах. На самом же их куда больше. Зачастую мы сами провоцируем развитие ненужных качеств в детях.
- Например, распространенная манера «повторять по сто раз» неизбежно приучит ребенка игнорировать первые девяносто девять требований. Наверняка вы видели такую картинку: мама или бабушка в перерывах между разговорами с соседкой время от времени требует, чтобы ребенок вылезал из воды, из песочницы, шел домой, надел панамку, лег спать... Посудите сами: если взрослый действительно уверен, что это требование необходимо выполнить, то после первой же пропущенной мимо ушей реплики он должен подойти к ребенку и твердо настоять на своем. Если же этого не происходит, то ребенок очень быстро принимает эту «игру»: ему как бы говорят, а он как бы соглашается это выполнить. Когда-нибудь. С течением времени он так будет реагировать на все – от требования выполнить домашнее задание до просьбы сходить в аптеку.

- 
- К такому же результату приводят хаотичные и нерегулярные требования и ограничения, предъявляемые ребенку. Разумнее всего сформулировать самое минимальное количество запретов, но уж придерживаться этого списка во что бы то ни стало. Если в семье принято, что ребенок играет на компьютере не больше часа в день, это правило не должно нарушаться, даже если к вам пришли гости и очень хочется усадить путающегося под ногами ребенка в другой комнате и надолго его занять. Потому что если «вообще-то нельзя, но иногда можно», то он постоянно будет проверять, не наступило ли сейчас это самое «иногда». И вы получите типичное для всех лентяев поведение: ребенок смотрит телевизор вместо уроков, всюду опаздывает, слоняется по комнате, когда пора гулять с собакой, тянет время в надежде, что вы вспылите и в конце концов сами сходите за хлебом.
 - Железное терпение и самодисциплина – основа основ, прежде всего для взрослых. Ничего не поделаешь, воспитание – дело трудоемкое и кропотливое. Иногда встречаются чудо-дети – кажется, что они с пеленок становятся организованными, самостоятельными, трудолюбивыми. Если ваш ребенок не отличается этими добродетелями, значит, у него просто другие достоинства. Вы, конечно, не превратите его в образец пунктуальности и прилежания, но вполне можете сделать для него привычными качества, которыми его не наделила природа.
- 



Ребенок у монитора

- ...Развивающие компьютерные игры сейчас рекомендуются буквально с младенчества. Родителям обещают, что с помощью этих игр у ребенка разовьется наглядно-образное, логическое и пространственное мышление, а также математические способности, внимание и память. А мне иногда кажется, что ребенок, освоивший все это «меню», уже сам в скором времени сможет обучать многому собственных маму с папой, а может, и учителей в начальной школе.
 - Да, конечно же компьютерная грамотность сегодня необходима, но нужно ли ей овладевать уже с памперсного возраста? Пусть даже в самой доступной, игровой форме? Тут важно помнить, что, по данным Всемирной организации здравоохранения, более чем у 70% детей даже непродолжительное сидение за компьютером вызывает сильное утомление, а рассеянность и беспокойство наблюдаются уже в первую четверть часа работы с «машиной». А есть еще проблемы с осанкой и зрением...
 - Педиатры забили тревогу: у детей младших классов, работающих с компьютерами, появились взрослые болезни, в основном связанные с изменениями в сердечно-сосудистой системе, вплоть до гипертонии и стенокардии.
- 



- Педиатры забили тревогу: у детей младших классов, работающих с компьютерами, появились взрослые болезни, в основном связанные с изменениями в сердечно-сосудистой системе, вплоть до гипертонии и стенокардии.
- И еще. У детей стала развиваться компьютерная зависимость. И в этом повинны взрослые, особенно мамы и папы, превратившие экраны компьютеров и телевизоров в своих дублеров. Взваливая на них собственную ответственность за развитие и воспитание ребенка. По данным ЮНЕСКО, 93% дошкольников от трех до пяти лет приблизительно по четыре часа ежедневно проводят у экранов!

- 
- Молчащий, не морочащий голову взрослым ребенок — предел мечтаний большинства родителей, забывающих о режиме дня своих детей. А также об их безопасности и предельно допустимых нормах работы за компьютером.
 - Американская академия педиатрии рекомендует детей до двухлетнего возраста вообще не приобщать к компьютеру. Такая игрушка необходима ребенку для более поздних времен.
 - А пока, даже если вы ярый сторонник раннего развития детей, постарайтесь не забывать про теплоту отношений с собственным ребенком, которая обязательно разовьет все его способности даже в тех случаях, когда бессильны самые прогрессивные методики, включая компьютерные.
- 



Шесть советов родителям

- 1. Не спешите приобщать вашего малыша к компьютеру, лучше если это произойдет ближе к школе. Чем младше ребенок, тем больше у него шансов впасть в игровую зависимость.
 - 2. Покупайте только те игры, герои которых уже известны ребенку из сказок и мультфильмов. Игры должны соответствовать возрасту, это гарантия того, что они смогут развивать личность вашего чада и его таланты.
 - 3. Даже опасаясь, что ребенок станет геймером, не стоит запрещать ему играть вообще, но стоит разместить компьютер или приставку в своей комнате, чтобы всегда контролировать доступ к ним.
 - 4. Ограничьте время игры для ребенка дошкольного возраста 20-30 минутами, школьного — 40-60. После хорошего перерыва сеанс при желании можно повторить.
 - 5. У ребенка всегда должна быть альтернатива компьютеру, от футбола во дворе до дискотеки в школе. Чаще приглашайте друзей вашего геймера к себе домой, следите, чтобы он регулярно гулял.
 - 6. При первых же сомнениях, связанных с нервно-эмоциональным напряжением у ребенка, обратитесь к педиатру и психологу. Не связано ли это с компьютером?
- 



В КЛАССЕ РЕБЕНОК-КЛОУН... (советы учителям)

- Дети-клоуны, дети-шуты - редко какой класс обходится без них. Для неопытной учительницы, когда на уроке сидит такой "артист", работа становится пыткой. Наши рекомендации помогут педагогам выработать оптимальную модель поведения в этой ситуации.

- Многим детям помогает превентивное внимание. Если вы знаете, что в классе есть ребенок, который обязательно начнет "тянуть одеяло на себя", прямо в начале урока (объяснения новой темы, опроса) уделите ему минуту персонального пристального внимания. Спросите о чем-нибудь, похвалите за помощь, внешний вид, прошлые успехи, поинтересуйтесь его мнением, просто подойдите и постоит рядом, прикоснитесь, посмотрите в глаза. Это очень рентабельная трата времени, потому что в большинстве случаев этой минутной "порции" бывает достаточно, чтобы следующие 15-20 минут ребенок мог нормально работать и не портить вам нервы. Кроме того, он получает важный опыт, что внимание взрослого вовсе не обязательно "выцыганивать" - вы и так о нем помните и хорошо к нему относитесь.
- 

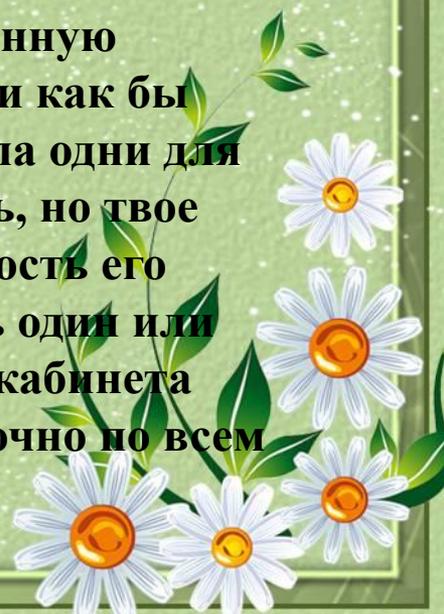


- - Иногда очень хорошо срабатывает "тайный уговор": выберите момент и поговорите с ребенком о том, как вам мешают его постоянные выходки в классе, как вы от этого устаете и расстраиваетесь, что остальные дети могут чего-то недопонять, не разобраться. Обычно ребята такого типа вовсе не злые, они очень живо и сочувственно реагируют на ваши жалобы и искренне хотят исправить свое поведение - только не могут ничего с собой поделать. Договоритесь, что вы не будете против безобидных шуток, разряжающих обстановку в классе, но как только ученик начинает вам по-настоящему мешать, вы подаете ему условный знак, смысл которого: "Остановись, это уже слишком!". Это может быть особый жест, взгляд, слово. Ребенку, нуждающемуся в особом внимании, очень важно и приятно, что он становится "избранным", доверенным лицом, хранителем секрета. Ваш условный знак (который займет у вас не более 5 секунд) для него есть та самая необходимая порция внимания, "доза", глоток воздуха, который позволит справиться с собой и вести себя приемлемо.



- Если сдерживающие усилия не помогают, постарайтесь, чтобы ваши "карательные меры" не подкрепляли истерическое поведение, а наказание не превращалось в театр одного актера. Можно до конца урока отсадить ученика на стул, стоящий так, чтобы остальные дети его не видели, можно задать дополнительное письменное задание - чтобы головы не мог поднять, в крайнем случае, можно взять за руку и вывести в коридор, а еще лучше - отвести в учительскую или к охраннику, и посадить в уголке. Важно избежать долгого спектакля: "Выйди из класса!" - "Нет, а что я сделал?", и так пять раз по кругу, поэтому лучше сразу молча вывести. Не уделяйте выходкам ребенка много внимания. Быстро, кратко, решительно, безэмоционально пресекайте безобразие, стараясь не прерывать хода урока - и все.

- Ни в коем случае не создавайте для такого "обаяшки" режим попустительства. Не нужно подкреплять его пагубную жизненную стратегию. Как бы высокохудожественно он ни раскаивался и как бы умильно ни улыбался, твердо гните свою линию: правила одни для всех, и тебе придется им следовать. К тебе я хорошо отношусь, но твое поведение терпеть не буду. Обсудите с руководством возможность его изоляции в виде крайней меры пресечения безобразий: пусть один или два дня учится не в классе, а в гордом одиночестве, в уголке кабинета завуча, например. Позаботьтесь, чтобы заданий было достаточно по всем предметам, и чтобы все они были проверены и оценены.





- Когда ученик ведет себя хорошо (или хотя бы приемлемо), обязательно найдите возможность посмотреть на него, улыбнуться, поговорить. Важно разрушить в его голове неправильную связь "паясничаю - получаю внимание, сижу смиренно - меня как будто бы нет" и заменить ее другой: "паясничаю - оказываюсь в изоляции, веду себя хорошо - получаю внимание и признательность".





Используемые ресурсы:

1. Сайт: <http://pedsovet.su/> - источник шаблона для презентации/- Ранько Е.А..
 2. <http://news.abiturcenter.ru>- «Что такое лень и как её преодолеть».
 3. www.adalin.mospsy.ru- «В КЛАССЕ РЕБЕНОК-КЛОУН... (советы учителям)».
- 