



Рекомендации



Работа творческой группы

Руководитель: Костюченко Н.Г.

Младший школьный возраст





Памятка «10 заповедей для мамы и папы будущего первоклассника»

1. Начинайте "забывать" о том, что ваш ребенок маленький. Давайте ему посильную работу в доме, определите круг обязанностей. Сделайте это мягко: "Какой ты у нас уже большой, мы даже можем тебе доверить помыть посуду."
2. Определите общие интересы: это могут быть как познавательные интересы (любимые мультфильмы, сказки, игры), так и жизненные (обсуждение семейных проблем).
3. Приобщайте ребенка к экономическим проблемам семьи. Постепенно приучайте его сравнивать цены, ориентироваться в семейном бюджете. Ставьте в известность об отсутствии денег в семье, ходите в магазин вместе.
4. Не ругайте, а тем более не оскорбляйте ребенка в присутствии посторонних. Уважайте чувства и мнения ребенка. На жалобы со стороны окружающих отвечайте: "Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему".



Памятка **«Дети учатся жить у жизни»**

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет, постоянно слыша упреки, у него формируется чувство вины.
- Если ребенок растет в атмосфере терпимости, он учится принимать других.
- Если ребенка часто подбадривать, он учится верить в себя.
- Если ребенка часто хвалят, он учится быть благодарным.
- Если ребенок живет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живет в доверии к миру, он учится верить в людей.
- Если ребенок живет в обстановке принятия, он находит любовь в мире.



Памятка «Наказания в семье»

- Наказать ребенка можно только тогда, когда он был предупрежден о запрете на такие действия.
- Прежде чем наказать ребенка, необходимо четко и аргументировано объяснить причину наказания.
- При нарушении ребенком правил и норм, выбирайте наказание, адекватное содеянному.
- Наказание не должно носить характер физической расправы.
- Физическое насилие, даже заслуженное порождает только ответную агрессию.
- Эффективное наказание – это такое наказание, которое позволит ребенку осознать границы дозволенного и при этом не чувствовать себя оскорбленным или униженным.
- Лучшее наказание – это не причинение провинившемуся плохого, а лишение чего-то хорошего.
- Любое наказание должно носить временной характер и иметь четко оговоренные сроки. По истечении срока наказания, ребенок должен быть восстановлен в утраченных на время наказания правах.
- Если ребенок не был наказан (и не был предупрежден о возможности наказания) за аналогичный проступок в прошлый раз, то не следует его наказывать за это и теперь.
- **НЕЛЬЗЯ НАКАЗЫВАТЬ:** лишением еды и питья, грубым физическим насилием, моральным унижением, лишением родительской любви, полным исключением прогулок.
- **НЕЖЕЛАТЕЛЬНО НАКАЗЫВАТЬ:** лишением вербального (речевого) общения с семьей, изоляцией в одиночестве.



Памятка «Правила о правилах»

1. Правила (ограничения, требования, запреты) обязательно должны быть в жизни каждого ребенка.
2. Правил (ограничений, требований, запретов) не должно быть слишком много, и они должны быть гибкими.
3. Родительские требования не должны вступать в явное противоречие с важнейшими потребностями ребенка.
4. Правила (ограничения, требования, запреты) должны быть согласованы взрослыми между собой.
5. Тон, в котором сообщается требование или запрет, должен быть скорее дружественно-разъяснительным, чем повелительным.
6. Наказывать ребенка лучше, лишая его хорошего, чем делая ему плохое.



Советы по борьбе с ленью

1. Неукоснительно выполняйте режим дня, приучите себя постоянной деятельности.
2. Никогда не оставайтесь праздным.
3. Планируйте деятельность, ставьте себе задачи на день, неделю, месяц.
4. Контролируйте себя в выполнении планов.
5. Делайте отдых активным.
6. Придумайте себе лозунг, девиз, заповедь («Ни дня без строки»).
7. Заключайте сами с собой договора, сделки.
8. Одержав победу над ленью, хвалите себя, награждайте себя чем-то приятным.



Рекомендации

«Как победить себя, или Пять “надо”»

Надо 1: Понаблюдать за собой и определить, каких волевых качеств недостает в твоём характере.

Надо 2: Начинать бороться с недостатками, проявляя и усиливая свои положительные качества.

Надо 3: Убеждать себя и приказывать себе поступать правильно.

Надо 4: Упорно контролировать свои действия. Составлять памятку каждый вечер на следующий день, отмечая выполнение. Отмечать, что помешало довести дело до конца.

Надо 5: Подбадривать себя, поощрять себя прогулкой, отдыхом, маленьким сюрпризом самому себе.



Памятка «Организууй самого себя»

(по А. Н. Лутушкину)

- Точно определи цель своей деятельности.
- Сосредоточь свои усилия на главном.
- Придумай себе стимулы.
- Научись говорить себе «нет».
- Используй время полностью.
- Приступай к делу сразу же.
- Следи за тем, на что ты тратишь свободное время.
- Старайся разнообразить занятия.
- Воспитывай в себе уважение к своему времени.
- Учись слушать.
- Прибери привычку к ведению записной книжки, дневника.
- Дал слово – держи; дал обещание – выполни.



Рекомендации «Как повзрослеть»

- Судите о себе по делам. Успех в работе — это показатель вашей серьезности.
- Сравнивайте себя с другими, но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас.
- Постоянно анализируйте, рефлекслируйте свое поведение, свои результаты. Ведите дневниковые записи «Со мною вот что происходит».
- Прислушивайтесь к критике в свой адрес: если критикует один — задумайтесь, если два — проанализируйте свое поведение, если три — переделывайте себя!
- Будьте для любимого — любимым, для уважаемого — уважаемым, для родных — гордостью, для друзей — опорой, для врагов — силой, для себя — достоинством.
- Самым точным признаком взросления является изменение качения и участия в решении жизненных проблем трех субличностей «Я ребенок», «Я родитель» и «Я взрослый». («Я ребенок» понемногу отходит от выработки решения. Развивайте в себе позицию «Я взрослый».

Средний школьный возраст





Памятка «Автоматические ответы родителей – барьеры на пути взаимопонимания»

- 1. Приказы, команды:** «Сейчас же перестань!», «Быстро делай уроки!», «Убери!». В этих категорических фразах ребенок слышит нежелание родителей вникнуть в его проблему, чувствует неуважение к его самостоятельности.
- 2. Предупреждения, предостережения, угрозы:** «Смотри, как бы не стало хуже, «Еще раз это повторится, я ...». Угрозы бессмысленны, если у ребенка сейчас неприятное переживание. Они лишь загоняют его в еще больший тупик. Угрозы и предупреждения плохи еще и тем, что при частом повторении дети к ним привыкают и перестают на них реагировать, и тогда родители переходят к более жестким мерам.
- 3. Мораль, нравоучения, проповеди:** «Ты обязан вести себя как подобает», «Каждый человек должен трудиться». Обычно дети из таких фраз не узнают ничего нового. Ничего не меняется, от того что они слышат это в «сто первый раз». Они чувствуют только давление вашего авторитета, иногда вину, иногда скуку, а чаще все вместе взятое»



4. **Советы, готовые решения:** «А ты возьми и скажи...», «Я бы на твоём месте...». Мы считаем своим долгом давать детям советы. Часто приводим примеры. Однако дети не склонны прислушиваться к советам, а иногда и вовсе восстают. За такими негативными реакциями ребенка стоит желание быть самостоятельным, принимать решение самому.
5. **Доказательства, логические выводы, нотации, «лекции»:** «Пора бы знать...», «Сколько раз тебе говорили! Не слушаешь – пеняй на себя». Чаще всего дети отвечают: «Отстань», «Сколько можно», «Хватит!». В лучшем случае они перестают нас слышать, возникает «психологическая глухота».
6. **Критика, выговоры, обвинения:** «Все из-за тебя», «Зря я на тебя понадеялась», «Вечно ты!..». Такие слова вызывают у детей либо активную защиту: ответное нападение, отрицание, озлобление; либо уныние, подавленность, разочарование в себе и в своих отношениях с родителем.
7. **Обзывание, высмеивание:** «Плакса-вакса», «Какой же ты увалень», «Не будь лапшой». Все это лучший способ оттолкнуть ребенка и помочь ему разувериться в себе. Как правило, в таких случаях дети обижаются и защищаются: «А сама какая?», «Ну и буду таким!».
8. **Догадки, интерпретации:** «Небось опять...», «Я знаю, это все из-за...», «Я вижу тебя насквозь». Дети, и особенно подростки, воспринимают это как «шпионство», что их «вычисляют». За этим следует лишь защитная реакция, желание уйти от контакта.



Рекомендации «Как способствовать развитию самоуважения и чувства собственного достоинства у детей»

В школе:

- предоставить реальную возможность в достижении успеха;
- проявлять искренний интерес к ребенку, принимать и поддерживать его начинания;
- обращать внимание на положительные стороны его характера, не подчеркивая прошлых ошибок и проступков;
- постоянно одобрять, ободрять, хвалить ребенка, не быть никогда критичным, циничным по отношению к нему;
- предупреждать неуверенность ребенка, боязнь ошибок, неудач перед новым делом, выбирая посильные для него задания;
- уметь ставить реальные для него цели и давать реальную для него оценку его достижениям и успехам.

В семье:

- проявлять тепло во взаимоотношениях и эмоциональный отклик и поддержку во всем;
- создавать атмосферу эмоциональной привязанности, непосредственного эмоционального общения в семье;
- проявлять постоянную заинтересованность в ребенке, заботу о нем;
- предпочитать требовательность – безразличию,
- свободу – запретам, тепло в отношениях – отчужденности;
- снимать авторитарные позиции в общении с ребенком. Директивный стиль отношений в семье не допустим!
- избегать ортодоксальных суждений, уметь признавать свои ошибки.



Рекомендации по выработке характера

- Умейте критически оценивать свое поведение, достоинства и недостатки своего характера.
- Убеждайте себя в необходимости стать лучше, поступать справедливее и быть добрее.
- Внушайте себе: «Я хочу стать другим. Я буду таким. Я уже меняюсь. Я уже такой, каким хотел стать».
- Рассуждайте перед сном: «День прожит не напрасно. Вот, что я сделал полезного. Вот, какие совершил ошибки. Вот, что нужно сделать завтра».
- Держитесь всегда бодро. Управляйте своим настроением. Не впадайте в хандру.
- Научитесь поощрять себя за добрые дела для себя и для других.



Рекомендации по выработке умения сосредоточиться

- Выбирайте благоприятную обстановку и старайтесь регулярно в ней работать, так как при работе в одних и тех же условиях вырабатывается условный рефлекс, и вам легче будет сосредоточиться.
- Работать лучше в условиях комфорта и тишины.
- Необходимо удобное рабочее место, хорошая освещенность и умеренная температура.
- Исключайте причины рассеянности.
- Не работайте с включенным телевизором, не смотрите в окно, уберите предметы, которые могут вас отвлечь.
- Перед началом работы неплохо перекусить.
- Следите за гигиеной умственного труда.
- Перед началом работы обязательно нужна прогулка на свежем воздухе: кровь насыщается кислородом и обеспечивает хорошую активность и работоспособность мозга.
- Если чувствуете общую усталость, то вам необходимо поспать, после чего мозг станет работать лучше. Помните, в вашем возрасте необходимо спать не менее 9 часов в сутки.
- Не курите и остерегайтесь алкоголя.



- Хорошо осознайте поставленную перед вами цель. Подумайте, для чего вам необходима предстоящая работа, что произойдет, если вы ее не выполните. Помните, эмоциональный настрой на работу исключает рассеянность, помогает экономить время.
- Владейте базовыми знаниями.
- Если вам малопонятен текст, значит, не хватает знаний и вам необходима предварительная подготовка. Прочитав предыдущие темы, вы сэкономите много времени и сил в последующей работе.
- Если же вам знаком изучаемый материал, но вы столкнулись с непонятными терминами, следует обратиться к словарю.
- Изучаемый материал глубоко осмысливайте. Для этого ищите связи нового материала с ранее изученным. Задавайте себе вопросы по прочитанному.
- Чередуйте виды, работы. Не выполняйте похожие задания друг за другом, это снижает ваше внимание.
- Помните, лучший отдых — это смена рода занятий или вида деятельности.
- Контролируйте свое внимание.
- Если вы поняли, что ваше внимание переключилось на посторонние объекты, то: осознайте еще раз цель; найдите в тексте место, на котором вы отвлеклись. Подумайте, что вас ждет, если вы быстро закончите работу, и что произойдет, если так и не сможете сосредоточиться на ней.



Рекомендации по развитию творческого мышления

- Проводите больше времени с творческими людьми. Записывайте свои идеи, чтобы не забыть их, считайте, что нет ничего невозможного, фантазируйте. Задавайте себе вопросы «А что, если...?» (А что, если бы небо было красным? А что, если бы муравьи были больше людей? т. п.) и отвечайте сами, развивайте этим фантазию.
- Играйте в «Предположим, что...» (Предположим, что прилетели инопланетяне. Предположим, что я придумал **новый** способ чистить птичью клетку...).
- Играйте в стратегические игры, например: в шахматы, шашки, крестики-нолики.
- Ищите разные способы выражения своих творческих способностей; попробуйте заниматься рисованием, кулинарией, фотографией, писать рассказы или стихи, изобретать и т. д.
- Мечтайте; позволяйте своему уму путешествовать. если вы правша, попробуйте делать все левой рукой; если левша — временно переключитесь на правую руку.
- При измерениях старайтесь чаще оценивать на глаз, реже пользуйтесь линейкой и метром.



Рекомендации по самоконтролю

- Проверьте свои знания и умения не только после окончания работы, но и в процессе учебы, по этапам. Исправляйте допущенные ошибки.
- Боритесь не только с ошибками, но и с причинами, их порождающими (это невнимательность, торопливость, неумение сосредоточиться).
- Умело используйте справочную литературу. Имейте ее в личной библиотеке. Научитесь работать с ней. Храните свои тетради, держите в порядке свой архив. Самоконтроль можно осуществлять, сверяясь с образцами ранее решенных задач.
- Помогут самоконтролю и специальные памятки, которые включают советы, правила, алгоритмы различных работ.
- Проверьте свои знания не только сразу же после выполнения работы, но и по прошествии некоторого времени.
- Проверьте не только свои знания, но и умения, посредством которых вы получаете новые знания: конспектирование книг, лекций; работа с книгой; быстрое чтение; рациональные приемы запоминания; умения производить различные мыслительные операции; безошибочный и быстрый счет и т. д.



Памятка по самообразованию

- Ваша главная задача в школе: научиться учиться и развивать самого себя. Всегда и всему учитесь сами. Учителя могут только помочь вам научиться учиться и управлять своим развитием и поведением.
- Особенно важно научиться правильно мыслить и целенаправленно действовать, прежде всего развивайте у себя общие способности, стремление всегда обдумывать свои дела, поступки и приобретать полезные знания и работоспособность (умение прилежно трудиться).
- Самый лучший способ научиться учиться — это постоянно передавать свои знания и опыт другим, развиваете свою общественную активность, трудолюбие, образованность, исполнительность, инициативу, вежливость, умение управлять собой.
- Недостатки вашего характера и поведения – это результат недостаточного самообучения и самовоспитания. Плохие привычки и свойства характера легче исправить сегодня, чем завтра. Все можно исправить, стоит только сильно захотеть.
- Все ваши успехи и неудачи в делах зависят прежде всего вас самих. Чтобы самообразование было успешным, следу, знать, уметь, хотеть и успевать делать, что надо и полезно, а не то, что вздумается.
- Сколько бы вы ни учились, сколько бы вы ни знали, знанию и образованию нет границ. Как бы ни были обширны у вас знания, нужно добиваться, чтобы они стали еще обширнее. Как бы ни были глубоки знания, они могут стать еще глубже.
- Никогда не прекращайте вашей самообразовательной работы. Пусть самообразование сопровождает вас по всей вашей жизни.



- **Делайте домашние задания по математике без калькулятора.**
- **Читая рассказ, остановитесь на середине; напишите сами захватывающий конец.**
- **Научитесь ставить трудные, но посильные цели, умейте их реализовывать.**
- **Творческий процесс есть всегда преодоление противоречий, умейте находить их; конструируйте новые решения.**
- **Осознайте нужность, важность, целесообразность интересующей вас деятельности.**
- **Возвращайтесь к проблеме столько, сколько потребуется.**
- **Используйте возможности подсознания — оно может помочь решению поставленных вопросов.**
- **Развивайте воображение и одновременно контролируйте его (необходимо критически пересматривать «рожденные» идеи).**
- **Развивайте наблюдательность.**
- **Постоянно расширяйте объем знаний — базу мышления.**

Старший школьный возраст





Рекомендации по выбору профессии

- Каждый сам выбирает свою профессию и сам должен ошибаться и учиться на своих ошибках; советы нужно слушать, а решать и поступать по-своему.
- Осознайте ценность вашего выбора (для себя и для общества), изучайте профессию и все, что с ней связано.
- Сориентируйтесь в конкретной социально-экономической ситуации (потребность, престижность, зарплата и др.). Произносите «Я хочу», знайте, что вы можете и что надо в данных обстоятельствах.
- Выделите дальнюю профессиональную цель (мечту), соотнесите ее с другими жизненными целями (личностными, семейными, досуговыми).
- Постройте для себя систему ближних и средних перспектив как этапов движения к дальней цели.
- Не бойтесь поиска, риска, смело исправляйте ошибки, возвращайтесь с неправильно избранного пути. Выбирать следует не только профессию, но и связанный с ней образ жизни и подходящий для вас вид деятельности.
- Будьте ответственны в решениях: жизнь не знает черновиков. Имейте резервный вариант на случай неудачи по основному направлению.
- осознайте трудности (внешние и внутренние) на пути к намеренным целям.
- Наметьте (спланируйте) пути и средства преодоления трудностей.
- Для приближения мечты надо много работать, читать, думать.
- Начинайте реализацию намеченного плана с самого малого – ежедневного рефлексивного анализа своей жизнедеятельности.



Рекомендации «Как понравиться людям и завоевать себе союзников»

(Д. Карнеги)

1. Искренне интересуйтесь другими людьми.
2. Улыбайтесь.
3. Помните, что имя человека — это самый сладостный и самый важный для него звук на любом языке.
4. Будьте хорошим слушателем и поощряйте партнера говорить о самом себе.
5. Говорите о том, что интересует вашего собеседника.
6. Внушайте своему собеседнику сознание его значительности и Делайте это как можно искреннее.



Рекомендации «Как склонить людей к вашей точке зрения» (Д. Карнеги)

1. Единственный способ одержать верх в споре — это уклониться от него.
2. Проявляйте уважение к мнению собеседника. Никогда не человеку, что он не прав.
3. Если вы не правы, признайте это быстро и решительно.
4. С самого начала придерживайтесь дружелюбного тона.
5. Сумейте заставить собеседника сразу же ответить вам «да».
7. Давайте большую часть времени говорить собеседнику.
8. Пусть ваш собеседник считает, что высказанная вами мысль принадлежит ему.
9. Искренне старайтесь смотреть на вещи с точки зрения собеседника.
10. Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям других.
11. Убеждая, взывайте к благородным мотивам.
12. Драматизируйте свои идеи, подавайте их эффектно.



Рекомендации «Как воздействовать на людей, не оскорбляя и не обижая их» (Д. Карнеги)

1. Начинайте с похвалы и искреннего признания достоинств собеседника.
2. Указывайте на ошибки других не прямо, а косвенно.
3. Сначала поговорите о собственных ошибках, а затем уже критикуйте своего собеседника.
4. Задавайте собеседнику вопросы, вместо того чтобы ему что-то ему приказывать.
5. Давайте людям возможность спасти свой престиж.
6. Выражайте людям одобрение по поводу малейшей их удачи и отмечайте каждый их успех. Будьте «чистосердечны в своей оценке и щедры на похвалу».
7. Создавайте людям хорошую репутацию, которую они будут стараться оправдать.
8. Прибегайте к поощрению. Создавайте впечатление, что ошибка, которую вы хотите видеть исправленной, легко исправима, делайте так, чтобы то, на что вы побуждаете людей, казалось им нетрудным.
9. Добивайтесь, чтобы люди были рады сделать то, что вы предлагаете.



Правила самоорганизации внимания

1. Заранее планируйте свое время так, чтобы в часы занятий ничего не отвлекало вас (визиты, телефонные звонки и т.д.).
2. Приступая к работе, организуйте свое рабочее место (все необходимое положите рядом, а все лишнее уберите).
3. Приступая к занятиям, максимально мобилизуйте свою волю, настройтесь на работу. Лучший способ – предварительный просмотр материала задания, составление плана предстоящей работы.
4. Устойчивость внимания во многом зависит от того, насколько хорошо вы понимаете изучаемый материал (понимание в большей степени основывается на знании предыдущих разделов программы). Поэтому, приступая к изучению новой темы, предварительно просмотрите предыдущий раздел, почитайте конспект, устраните пробелы в знаниях.
6. Если сосредоточить внимание на учебном материале мешают посторонние мысли, волнение, тревога в связи с предстоящим экзаменом (зачетом), то займитесь конспектированием. В силу своей непрерывности этот процесс делает невозможным частые и длительные отключения внимания. Примерно такой же эффект дает чтение изучаемого материала вслух.
7. Читайте новый материал так, чтобы он глубоко осмысливался. Чередуйте чтение с обдумыванием и пересказыванием, решением задач, придумыванием собственных примеров. Смена учебных предметов при выполнении домашних заданий также способствует сохранению устойчивости внимания.
8. Контролируйте, подавляйте произвольные переключения внимания на посторонние объекты, вызванные как внешними раздражителями (различные звуки, голоса и т.п.), так и внутренними стимулами (мыслительные ассоциации).
9. В случае если внимание переключилось, постарайтесь волевым усилием вернуться к тому месту, где произошло отключение. Определить его довольно легко: весь предыдущий учебный материал при повторном прочтении будет восприниматься как незнакомый.
10. Не забывайте о гигиене умственного труда, нормальном освещении и температуре.



Памятка «Взаимопонимание без проблем»

- 1.** Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит помощи. Своим невмешательством вы будете сообщать ему: «С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься!».
- 2.** Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему. При этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте делать ему самому.
- 3.** Постепенно, но неуклонно снимайте с себя заботу и ответственность за личные дела вашего ребенка и передавайте их ему.
- 4.** Позволяйте вашему ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий (или своего бездействия). Только тогда он будет взрослеть и становиться «сознательным».
- 5.** Если ребенок вызывает у вас своим поведением отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- 6.** Когда вы говорите о своих чувствах ребенку, говорите от первого лица. Сообщите о себе, о своем переживании, а не о нем, не о его поведении. («Я-сообщения», а не «Ты-сообщения»).
- 7.** Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Чтобы избежать излишних проблем и конфликтов соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.



Рекомендации «Приемы преодоления тревожных состояний»

- «Переориентация» симптомов тревожности. Полезно объяснить, что признаки тревоги - это признаки готовности человека к действию (активации), их ощущает большинство людей, они помогают лучше выполнить какую-нибудь деятельность, ответить на уроке, выступить перед аудиторией и т.д.
- «Настройка» на определенное эмоциональное состояние. Школьнику предлагается мысленно связать тревожное эмоциональное состояние с какими-то одними образами: мелодией, цветом, пейзажем и т.п.; спокойное расслабленное состояние - с другими, а уверенное «побеждающее» - с третьими. При сильном волнении сначала нужно вспомнить первую настройку, потом - вторую, и, наконец, перейти к третьей, повторяя последнюю несколько раз.
- «Исполнение роли». В сложной ситуации школьнику предлагается ярко представить себе образ для подражания (например, любимого киногероя), войти в роль и действовать как бы от его имени.
- «Дыхание». Предлагаются способы нормализации дыхания для снятия напряжения.
- «Расслабление» - научить ребенка достигать произвольного расслабления путем снятия мышечных зажимов.
- «Мыслительная тренировка» — тревожная ситуация представляется заранее во всех подробностях, тщательно продумывается ее развитие.
- «Репетиция» - взрослый вместе с ребенком инсценирует ситуации, вызывающие тревогу.
- «Моделирование» отрефлексированной тревоги. В ситуациях острой тревоги отрефлексированную ситуацию моделируют в воображении в направлении нивелирования ее остроты.
- «Доведение до абсурда» - моделирование, или проигрывание тревожащих ситуаций, доводя их до абсурда, до смеха.
- «Переформулирование задачи». Научить ребенка приемам, помогающим сосредоточиться на цели актуального момента, а не на оценке своих достижений или того, как выглядишь.
- «Зеленый виноград». Научить школьника снижать значимость ситуации, уметь достойно принимать поражение, уметь «проигрывать».
- «Рисунок страхов» - побуждать ребенка к рисованию того, что его тревожит, а потом через трансформацию нарисованного помочь справиться с тревогой.



Памятка по формированию мотивации к учению

- Игры, возможности которой безграничны, хватило бы фантазии и желания ее организовывать.
- Накопление каких-то первичных знаний в других видах деятельности, ибо: «Пустая голова не смыслит».
- Озадачивания, т.е. использование проблемности, если хотите интриги.
- Эффекта Б.В. Зейгарник: незаконченное по какой-то причине действие запоминается надолго.
- Использование сдвига мотива на цели, когда ради получения желаемого, человек включается в процесс «неинтересной» для него работы и, в конце концов, увлекается самим процессом деятельности.
- Опоры на чувства и эмоции, переживания человека, его систему ценностей.
- Организация ситуаций по типу: «запретный плод - сладок» и др.



5. Научите ребенка делиться своими проблемами. Обсуждайте с ним конфликтные ситуации, возникшие со сверстниками и взрослыми. Искренне интересуйтесь его мнением, только так Вы сможете сформировать у него правильную жизненную позицию.
6. Постоянно говорите с ребенком. Развитие учебы - залог хорошей учебы. Были в театре - пусть расскажет, что ему больше всего понравилось. Слушайте внимательно, задавайте вопросы, чтобы ребенок чувствовал, что Вам это действительно интересно.
7. Отвечайте на каждый вопрос ребенка. Только в этом случае его познавательный интерес никогда не иссякнет.
8. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка. Видеть мир глазами другого - основа для взаимопонимания.
9. Чаще хвалите, восхищайтесь вашим малышом. На жалобы на то, что что-то не получается, отвечайте: "Получится обязательно, только нужно еще несколько раз попробовать".
10. Не стройте ваши взаимоотношения с ребенком на запретах. Всегда объясняйте причины, доводы Ваших требований, если возможно, предложите альтернативу.



Памятка «Как вести себя с беспокойным подростком»

Правило 1.

Не моргнув глазом, принимайте в доме любых друзей вашего ребёнка и в любом количестве. Никакого раздражения - только приветствие и улыбка! Когда ребёнок станет постарше, вы договоритесь с ним о каких-то ограничениях и условиях, но очень мягко. Всякий раз, когда двенадцатилетний, пятнадцатилетний сын или дочь приводят с собой шумную ватагу, успокойте свою досаду такой простой мыслью: «Они все пришли в дом к вам, к вашему ребёнку. Каждого из них в это время нет в их доме. Что вам больше всего нравится? Все - здесь или ваш сын - где-то?».

Правило 2.

В любом возрасте, возвращаясь домой ваш ребёнок должен знать, что его ждут с радостью и улыбкой. Он всегда должен хотеть идти домой! А для этого надо уметь встречать его - из школы, с секции, с прогулки, со свидания. «Ты вернулся? Как хорошо! Давай скорее ужинать!» Даже когда вам не нравятся его прогулки, свидания - это другой разговор! Ваш подросток должен жить с абсолютной уверенностью, что дома всегда его ждут, что дома светло и тепло.

Правило 3.

Не создавайте эффект запретного плода. Ситуация простая: чем больше вы будете запрещать вечерние прогулки или воскресные исчезновения из дому, тем привлекательнее они начнут ему казаться. Тут уж ничего не поделаешь. Будьте хотя бы в таких вещах мудрее своего ребёнка!

Правило 4.

Не надо скандальности! Не надо криков, упрёков, допросов, оскорблений. Их вообще-то никогда не надо. Но если вашему ребёнку 14-15 лет - сдерживайте себя любой ценой. Тем более, что никакой скандал уже ничему не поможет. Ничему! Только ухудшит ситуацию. Ваша же главная задача - спасти, сохранить то доброе и хорошее, что есть между вами и вашим выросшим ребёнком. Ради этого хорошего, ради той ниточки понимания и близости, которая ещё не порвалась между вами, - никаких скандалов!



Правило 5.

Никогда и ни при каких условиях не запирайте перед ребёнком двери вашего дома. Во сколько бы он не вернулся, как бы горько и тревожно ни было на душе. Ваш сын и дочь должны знать, что у них есть дом. Конечно, в час ночи не до улыбки, особенно если дочери 15. И недоумение ваше, и упрёки, и обида в этой ситуации неизбежна. Но двери должны быть открыты, как бы ни был велик соблазн, погугать, наказать отбившегося от рук подростка.

Правило 6.

Давайте будим помнить, что эти «уходы» из дома - дело обязательное, почти неизбежно практически для всех подростков. Очень у многих это проходит именно как детская болезнь подросткового возраста: надо переболеть свободой шатанием по улицам, новым общением.. Кого-то эта «ветрянка» задевает больше, кого-то чуть-чуть... Не паникуйте, раньше времени, лучше внимательно и трезво оцените ситуацию, что происходит? В какой форме и степени?

Другое дело - затяжные формы этой болезни. Тот самый случай, когда не знаешь, что и посоветовать. Но хотя бы ради правильного диагноза, ради истины постарайтесь понять: почему ничегошеньки не держит вашего ребёнка дома? Что годами делалось не так? Мало было ласки? Мало в доме тепла? Нет того, что хочется беречь и любить? Думайте! Вдруг результаты ваших размышлений подскажут правильный выход из положения.



Рекомендации по развитию восприятия

- Следует определить цель восприятия информации (текста, книги, параграфа, стихотворения).
- Обязательно продумайте план наблюдения.
- Подберите факты и рассмотрите их с интересующей вас точки зрения.
- Найдите в фактах, событиях общий признак.
- Включите этот найденный признак в систему теоретических и практических знаний.
- Обязательно проверьте правильность выделенного признака на других фактах.
- Сравните оценки фактов с разных точек зрения.
- Проверьте, достигнута ли намеченная цель восприятия.



Рекомендации по развитию логического мышления

(И.В. Фрадков)

- Определите цель переработки (анализ, сопоставление, обобщение, конкретизация, получение выводов, проверка правильности выводов).
- Выделите сопоставляемые объекты, найдите в них общее и различное.
- Сгруппируйте общее по одному основанию, обозначьте группировку словом или символом.
- Сделайте вывод по интересующему вас основанию.
- Проверьте правильность вывода.
- Сравните полученный вами вывод с известными фактами.
- Определите место полученных вами знаний в системе других знаний.
- Проверьте соответствие результатов поставленной вами цели.



Рекомендации по развитию памяти

(И.В. Фрадков)

- Выделите то, что нужно запомнить.
- Отвлекитесь от всего постороннего и сосредоточьте внимание на тех объектах, которые нужно запомнить.
- Выделите в объектах главное и второстепенное, найдите связи объектов с друг другом, используйте мнемотехнику.
- В сложном материале обязательно выделяйте смысловые вехи.
- Опирайтесь на свой тип памяти, активизируйте образные представления.
- Систематически повторяйте и воспроизводите материал, который запомнили.
- Не смешивайте узнавание и воспроизведение.
- В случае затруднений вспомните обстановку заучивания, идите от отдельного факта к системе Или от более общих знаний к необходимым в данный Момент.

Спасибо за внимание

