

# Рекомендации для родителей учащихся 1 — 4 классов.

- Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а спрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку и т. д.
- Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на Ваш взгляд, достижения ребенка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий. Не запугивайте ребенка, страх не активизирует его деятельность.
- Читайте вслух, предлагайте ребенку почитать Вам, обсуждайте прочитанный материал. Определяйте с ним программу чтения на неделю, месяц и помогайте осуществить, поощряйте ее выполнение.
- Помогайте ребенку выполнять трудные задания, предлагайте выход из сложной ситуации, но не забывайте давать ему возможность самому найти выход, решение, совершить поступок. Будьте доброжелательными к одноклассникам, не запрещайте вместе делать уроки, так как замечено, что индивидуально предпочитают работать отличники, а средне- и слабо успевающим нравится заниматься парами, группами. К тому же известно: тот, кто учит, учится сам.
- Активно слушайте своего ребенка, так как выявлено, что рассказ самому себе вызывает психическую травму. Пусть он пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями о прожитом.
- Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребенка, создавайте у него позитивное отношение к школе.
- Принимайте участие в делах класса и школы. Ребенку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. Ваш авторитет повысится.
- Не заставляйте многократно переписывать, повторять. Понаблюдайте за особенностями умственной деятельности своего ребенка, выясните, что получается легко, а что дается с трудом. Посоветуйтесь с педагогом, как улучшить память, как развить сосредоточенность, организованность и т. п.
- Обеспечивайте ребенка всем необходимым для учебы, создавайте атмосферу уважительного отношения к его труду, вещам, учебникам, делам и т. п. Умственный труд сложен, требует много усилий. Помогайте ребенку сохранить веру в себя.
- При выполнении домашней работы с ребенком не контролируйте деятельность учителя. Подавляйте в себе искушение немедленно использовать любую ошибку ребенка для его критики.
- Помогая ему выполнять домашнее задание, делайте преднамеренные ошибки, чтобы у ребенка был шанс исправить Вас, испытать удовлетворение от обнаружения ошибки. Только так он сможет осознать действие контроля, которое постепенно станет самоконтролем.
- Проверяйте домашнее задание, особенно на первом этапе обучения, при этом

# Как приучить ребёнка читать?

- Стремясь заинтересовать ребенка чтением книг, сами подавайте ему нужный пример. В младшем возрасте дети охотно повторяют действия взрослых, поэтому если вы будете ежедневно брать в руки книгу, то вероятней всего, и ребенок будет делать то же самое.
- Запишите ребенка в детскую библиотеку. На первых порах туда следует ходить вместе с ребенком, но постепенно он научится сам выбирать книги по вкусу, тем самым проявляя свою индивидуальность. Проявляйте интерес к тем книгам, которые ваш сын или дочь взяли в библиотеке, побуждайте детей выражать собственное отношение к прочитанному произведению.
- Чаще заходите в книжные магазины. Если ребенку понравилась одна книга, а вам – другая, лучше купить сразу обе. Если же такой возможности нет, то потратьте деньги на книжку, приглянувшуюся именно ребенку, чтобы показать ему, что вы уважаете его желания.
- Откажитесь от покупки дисков с фильмами или мультфильмами, снятыми по мотивам тех книг, которые ваши дети пока еще не успели прочитать. Каждая книга, которую ребенок взял в руки, должна нести для него элемент неожиданности, иначе ему будет неинтересно ее читать.
- Хорошо завести семейную традицию совместного чтения. Каждый день перед сном вместе с детьми вслух читайте разные хорошие книги, что гораздо полезней совместного просмотра телевизора. Только обязательно учитывайте возраст юных слушателей и их общее развитие – как бы умны и сообразительны ни были ваши дети, «взрослые» произведения классиков и современных авторов пока что окажутся для них чересчур сложными и не вызовут интереса.
- Поскольку вы сами будете выступать в роли чтеца, это позволит вам контролировать процесс чтения: читать выразительно и с соблюдением всех нужных интонаций; соблюдать ритм; видоизменять текст, делая его более понятным ребенку. Обыгрывайте каждое предложение, не торопитесь, создавайте голос образы персонажей произведения. Приготовьтесь к тому, что ребенок будет задавать вам вопросы, делать комментарии по ходу чтения текста и проявлять свое отношение к прочитанному. Реагируйте на все реплики ребенка, демонстрируя, что для вас важно его мнение.
- Чаще предлагайте ребенку почитать вслух. Такое чтение прекрасно развивает речь ребенка, он учится правильно произносить слова, овладевает интонациями, начинает читать четко и без неоправданных пауз, увеличивает скорость чтения.
- Если же вы поставили своей целью приучить ребенка к самостоятельному чтению, прочитайте ему почти всю книгу, а потом попросите самого дочитать оставшуюся страницу. На следующий день немного увеличьте объем текста, предназначенного для самостоятельного чтения, и дальше действуйте в том же духе.

# **МЫСЛИ, АФОРИЗМЫ, ВЫСКАЗЫВАНИЯ.**

- *Если вы хотите успеха, а готовитесь к поражению, то вы получите как раз то, к чему готовитесь.*
- *Счастье – это путь, а не пункт назначения.*
- *Нет другого времени для того, чтобы быть счастливым, кроме... СЕЙЧАС!*
- *Иметь много друзей, значит не иметь ни одного.*
- *Круглое невежество – не самое большое зло: накопление плохо усвоенных знаний ещё хуже.*
- *Стыдно не уметь защищать себя рукою, но ещё более стыдно не уметь защищать себя словом.*
- *Настоящий друг с тобой, когда ты не прав. Когда ты прав всякий будет с тобой.*
- *Надо знать, что ты хочешь, иметь смелость, чтоб это прямо сказать, и иметь волю, чтоб это сделать.*
- *Привычка находить во всём только смешную сторону есть самый верный признак мелкой души, ибо смешное всегда лежит на поверхности.*
- *Знание только тогда знание, когда оно приобретено усилием мысли, а не только памятью.*

# Долой стресс!

## ÿ Разрядка.

- Если негатива накопилось слишком много, надо его просто выплеснуть – но не на коллег и домашних! Отправляйтесь, например, на пробежку, 10 минут мышечной нагрузки приведут Вас в норму.

## ÿ Релаксация.

- Лучше всего восстанавливает эмоциональное равновесие полноценный отдых. После трудового дня позвольте себе хотя бы 15–20 минут полежать в ванной. Расслабляющий эффект усилят несколько капель ароматных эфирных масел и приятная негромкая музыка.

## ÿ Дыхание и массаж.

- Успокоить нервы и привести мысли в порядок поможет дыхательная гимнастика: несколько глубоких вдохов и медленных выдохов насыщают кровь кислородом и способствуют ее притоку к мозгу.
- Если же Вы хотите избавиться от рассеянности и быстрее сосредоточиться на делах, сделайте себе массаж, сильно растерев ладони рук или уши.

## ÿ Создание комфорта.

- Подумайте о благоустройстве своего рабочего места и домашней зоны отдыха. Окружите себя растениями или заведите аквариум, так как вода способствует успокоению.

# Методика разрешения конфликтов в школе

- Данный алгоритм действий посредника, вполне приемлемый, как показывает опыт, для наших условий, основывается на следующих принципах:
- урегулирование конфликта — это не расследование вины (кто виноват?), а решение проблемы (что делать?);
- проблемы должны решаться преимущественно на том уровне, где они возникают, и теми, кто их создает;
- чем уже будет сформулирована проблема, тем легче ее решать. Собственно урегулирование конфликта основывается на очищении проблемы от эмоций участников и разрешении проблемы, т. е. содержательного противоречия, сформулированного в терминах фактов.

## Введение и основные правила

- Представьтесь.
- Спросите у обоих ссорящихся, хотят ли они решить свою проблему и примут ли для этого помощь посредника.
- Объясните и добейтесь подтверждения того, что каждое из следующих предварительных условий принимается: а) не перебивать; б) не обижать другого; в) быть искренним; г) сознательно стремиться к разрешению конфликта; д) вначале обращаться только к посреднику

## Определение проблемы

- Посредник решает, кто из конфликтующих будет говорить первым (№ 1).
- Спросить № 1: «Что случилось?» Сделайте резюме, отметив лишь факты, убрав конфликтогенную лексику, отрицательные эмоциональные всплески.
- Спросите № 1, что он думает по этому поводу? почему вообще происходит такое? (т. е. расширьте сознание, освободив его из плена изначальной собственной версии).
- Спросите № 2 (второго участника): «Что случилось?» Сделайте резюме, отметив лишь факты.
- Спросите № 2, что он думает по этому поводу? почему вообще происходит такое?
- Задайте дополнительные вопросы, которые помогут Вам точнее понять проблему (например: «Как долго?», «Как часто?»).

## Поиски решения

- Спросите № 1, что он/она может сделать со своей стороны, чтобы решить проблему? (т. е. сделать шаг навстречу).
- Спросите № 2: «Ты согласен?» (для накопления потенциала согласия нужен положительный ответ).
- Спросите № 2, что со своей стороны может он/она сделать, чтобы решить проблему? (т. е. сделать ответный шаг навстречу).
- Спросите № 1: «Ты согласен?»
- Спросите у обоих ссорящихся, что они будут делать по-другому в будущем, если возникнет та же проблема?
- Помогите конфликтующим добиться решения, приемлемого для обоих.

## Завершение процесса

- попросите участников сказать своим друзьям, что конфликт разрешен, чтобы погасить распространение разговоров, слухов, сплетен.
- Поздравьте их с примирением и поблагодарите за сделанные усилия.
- Проведите краткий анализ процесса разрешения данного конфликта: а) почему проблема не была решена ссорящимися без помощи посредника? б) какие положительные и отрицательные моменты были в процессе разрешения конфликта? в) какой положительный опыт Вы извлекли из данного случая для своей работы посредника?