

Страничка для взрослых

10 заповедей воспитания



«1. Никогда не принимайтесь за воспитание детей в плохом настроении. Воспитание детей — это одно из самых прекрасных занятий человека, и ему непременно должны способствовать хорошее настроение, спокойствие, расположенность к общению.

2. Ясно определите, чего Вы хотите от ребенка, а также узнайте, что он думает по этому поводу. Главное убедить ребенка в том, что Ваши воспитательные цели — это и его цели. Они могут быть достигнуты и другим путем, не так как Вы предполагали, дети живут своей жизнью, а не просто жизнью своих воспитателей.

3. Предоставьте самостоятельность. Воспитывайте, но не контролируйте каждый шаг. Не подменяйте воспитание опекой.

4. Не подсказывайте готового решения, а показывайте возможные пути к нему время от времени, разбирайте с ребенком его правильные и ложные шаги на пути к цели.

5. Не пропустите момента, когда достигнут первый успех. Никогда не ждите особого случая — хвалите ребенка за каждый удачный шаг.

6. Если же ребенок делает какое-то неверное движение, совершает ошибку, то необходимо сделать своевременно ему замечание. Сразу дать оценку поступку, сделать паузу — дать осознать услышанное. Любое замечание надо делать сразу после ошибки.

7. Оценивать поступок, а не личность.

8. После замечания обязательно прикоснитесь к ребенку и тем самым дайте почувствовать, что сочувствуете его ошибке, верите в него, что вы хорошего о нем мнения, несмотря на оплошность. Сущность человека и его поступки — не одно и то же.

9. Воспитание должно быть поэтапным. Задача воспитателя — своевременно и точно поднимать планку, руководствуясь системой перспективных целей ребенка.

10. Воспитатель должен быть требовательным, но добрым.

В этом суть своевременности воспитателя. Ведь если в отношении дурного поступка проявить жесткость и бескомпромиссность, а человеку дать понять, что ты относишься к нему хорошо, — это дает прекрасные результаты воспитания.

Воспитание сегодня — это не столько процесс, идущий сверху вниз, сколько целенаправленное взаимодействие сторон, каждая из которых выступает и в роли субъекта, и в роли объекта управления. Значит, управление воспитательной системой гуманистического типа (именно о такой системе идет речь) носит диалоговый характер. Важной проблемой в воспитании является проблема самоуправления. Но настоящее самоуправление — это, прежде всего, управление человека самим собой; строительство своей личности, саморуководство своим развитием, другими словами — «самовоспитание».

Управление воспитанием нельзя сводить только к человеческому взаимодействию. Очень важно включить в него предметную среду, природу, предметы материальной культуры.»

«М.В. Ковычева. Методика активного обучения и воспитания. Ростов-на-Дону, Феникс. - 2005"»





СОВЕТЫ ШКОЛЬНОГО ПСИХОЛОГА

Психологическая поддержка - это процесс укрепления самооценки ребенка взрослым, который помогает ребенку поверить в себя и свои способности, избежать ошибок, поддерживает ребенка при неудачах.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

1. Опирайтесь на сильные стороны личности ребенка
2. Не подчеркивать его промахи.
3. Показывать, что вы удовлетворены им.
4. Демонстрировать любовь и уважение к ребенку.
5. Помогать ему делать уроки, разбивать большие задания на меньшие - такие, с которыми он может справиться.
6. Знать обо всех попытках ребенка справиться с заданием.
7. Проводить с ребенком больше времени.
8. Внести во взаимоотношения с ним юмор.
9. Уметь взаимодействовать с ним.
10. Позволить ему решать самому проблемы там, где это возможно.
11. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.
12. Принимать индивидуальность ребенка.
13. Проявлять веру в него.
14. Демонстрировать оптимизм.

Психологическая поддержка основана на том, чтобы помочь ребенку почувствовать свою нужность Вам.

Дайте ему эту возможность, и тогда Вы тоже не будете одиноки.

РЕКОМЕНДАЦИИ УЧИТЕЛЯМ

Как помочь ученикам в процессе подготовки к ЕГЭ

В процессе обучения и при сдаче экзаменов большую роль играет, во-первых, знание или, точнее, понимание того, что надо делать, и, во-вторых, умение это делать.

Учителям, помня о том, что «нельзя научиться плавать, стоя на берегу», следует активнее вводить тестовые технологии в систему обучения. В последние годы Центром тестирования РФ выпущены сборники тематических тестов. Эти тесты разработаны для учащихся с 5-го по 11-й классы практически по всем предметам, выносимым на ЕГЭ. С их помощью можно оценивать уровень усвоения материала учениками и отработать у них навык работы с тестовыми заданиями.

Такие тренировки в выполнении тестовых заданий позволят учащимся в ходе сдачи ЕГЭ реально повысить балл. Зная типовые конструкции тестовых заданий, ученик практически не будет тратить время на понимание инструкции. Во время таких тренировок формируются соответствующие психотехнические навыки саморегуляции и самоконтроля.

При этом основную часть работы желательно проводить не перед самим экзаменом, а заранее, отрабатывая отдельные детали при сдаче зачетов по пройденным темам, т.е. в случаях не столь эмоционально напряженных, как сдача ЕГЭ.

Психотехнические навыки, полученные учащимися в процессе обучения, не только повышают эффективность подготовки к сдаче ЕГЭ, но и позволяют учащимся более успешно вести себя во время экзамена, способствуют развитию навыков мыслительной работы, умению мобилизовать себя в решающей ситуации, овладевать собственными эмоциями.

Важно репетировать еще и потому, что в психологии известен такой факт: если запоминание информации и ее воспроизведение происходят в сходных условиях, то воспроизведение будет более успешным.

Преподаватели обычно объясняют провал на экзамене низким уровнем знаний сдающего. Да, хорошее знание материала необходимо для успеха, но это знание нужно еще и продемонстрировать. Беспомощность и тревога в ситуации экзамена могут быть еще большими врагами, чем не самое блестящее знание предмета. Уверенность в себе — это слишком серьезная вещь, которую при всем желании уже невозможно сформировать в оставшееся до экзамена время. Для развития у учащихся уверенности в себе могут проводиться психологические тренинги и специальные консультации для родителей. Но и у учителей есть возможность научить учеников справляться с излишним волнением при подготовке к сдаче экзаменов. Как это можно сделать?

1. Если накануне экзамена ученик постоянно думает и говорит о провале, посоветуйте ему постараться не думать с плохом. Конечно, это будет трудно. Опишите ему картину будущего легкого и удачного ответа. Пусть он почаще и сам воображает себе образ «желаемого будущего» во всех подробностях — как он, волнуясь, входит в класс, садится на место. И тут страх пропадает, все мысли

ясные, ответы четко представляются уверенному в себе человеку. Расскажите учащимся, как вы оцениваете их мысли о возможном провале — они не только мешают готовиться к экзамену, создавая гостоянное напряжение, но и разрешают ученику готовиться спустя рука ва, ведь все равно впереди ждет неудача.

2. Если волнение все же не покидает выпускника, то предложите ему прием, называемый «доведение до абсурда». Главная задача - как можно сильнее напугать себя. Хорошо заниматься этим упражнением вдвоем — напугайте друг друга посильнее. Этот прием обязательно приведет вас обоих к мысли, что бояться на самом деле нечего и не все так ужасно. Кстати, если старшеклассник поражает вас каменным спокойствием — это не так уж и хорошо. Отсутствие некоторого волнения на экзамене часто мешает хорошим ответам.

3. Если учащийся заранее рассматривает экзаменаторов как своих врагов, ничего хорошего из этого не выйдет. Поговорите с пессимистом, объясните ему, что все преподаватели тоже сдавали экзамены и помнят свои ощущения. Даже если экзаменатор кажется хмурым и неприветливым — возможно, он просто демонстрирует свою строгость, объективность и беспристрастность.

4. А помните ли вы, как учили материал к экзаменам? Пользовались ли какими-то интересными приемами усвоения знаний? Если вы знаете такие секреты, обязательно поделитесь ими со своими учениками. Неплохо поспрашивать и знакомых, и учителей, работающих с вами в рамках методического объединения. Возможно, вам удастся создать для заших выпускников своеобразную копилку приемов усвоения знаний.

5. Используйте при подготовке такой прием, как работа с опорными конспектами. Опорный конспект — это не переписанный бисерным почерком фрагмент учебника, это всегда схема материала. Разработайте вместе с учащимися систему условных обозначений и не жалейте времени на оформление конспекта — на большом листе, на доске. Старшеклассники хорошо усваивают содержание материала через такую простую и приятную для них деятельность.

6. Расслабление уменьшает внутреннее беспокойство, улучшает внимание и память. Для расслабления и снятия напряжения отлично подходят дыхательные упражнения и аутогенная тренировка. Для начала освоите эти упражнения сами (они вам тоже не помешают), а затем покажите (или расскажите) их учащимся. Можно включать эти упражнения в структуру урока, используя их для настроя класса перед контрольными работами.

Возрастные особенности подростков.

Особенность, черта характера	Положительное проявление	Отрицательное проявление	Воспитательное воздействие
1. Появление чувства взрослости	Стремление делать что-то значимое, социально поощряемое	Копируются чисто внешние признаки взрослости (курение, употребление алкоголя)	Поощрять проявление общественно одобряемых черт взрослости.
2. Начало "ценностного конфликта"	Отстаивание собственного понимания взглядов на мир.	Обличение взрослых в том, что они сами не следуют нормам, которые провозглашают.	Соблюдать принципы справедливости, объяснять требования детям.
3. Новый период в нравственном развитии	Становятся значимыми ценности, выходящие за рамки его жизни (справедливость, искренность, свобода, любовь).	Ребенку важнее говорить о ценностях, принципах, чем претворять их в жизнь.	Взрослые должны отстаивать свою точку зрения, но очень доброжелательно и аргументированно.
4. Потребительское отношение к взрослым.	Желание проверить равенство прав со взрослыми.	Расширение своих прав и сужение своих обязанностей.	Не снижать требований, объясняя их разумность. Но помогать ребенку выполнять эти требования.
5. "Право на родителей"	Хотят получить подтверждение того, что их по-прежнему любят.	Становятся капризными, требовательными, хотят новых проявлений родительской любви.	Учить детей различию в способах выражения чувств между взрослыми и детьми, чужими и близкими.
6. Недостаточный опыт общения		Ложь, агрессия, замкнутость, вызванные несобственностью объяснить свое поведение.	Совместный анализ поступков ребенка, выражение понимания.
7. Развитие самооценки	Ребенок начинает ориентироваться на реальные достижения.	Выявляется группа ребят, не считающих себя способными ни к одному предмету.	Помочь найти сферу, в которой ребенок будет успешным.
8. Потребность говорить о себе.		Отсутствие рефлексии и достаточного словарного запаса, описывающего чувства.	Дать возможность говорить о себе, своих успехах и неудачах.
9. Учение обретает личностный смысл.	Формируется интерес к какой-либо деятельности.	Отсутствие учебной мотивации.	Создание классов, групп по уровням обучения, по интересам.
10. Познавательная активность	Пик любознательности Формирование устойчивых интересов. Мода на интересы.	Неустойчивый характер интересов, отрицание того, что их главный труд - учеба	Контролировать "моду" на интересы. Формировать воспитывающую образовательную среду.
11. Формирование понятийного мышления	Формируется научный язык, умение логически мыслить	Непонимание значения самых распространенных слов.	Давать определение понятий, добиваться полного понимания.

Дорогой друг!

Сегодня многие молодые люди знают, что такое наркотики, где их можно купить и считают допустимым употребление в небольших дозах. Под влиянием друзей, фильмов, телепередач, журналов некоторые считают употребление наркотиков модными и безопасными. Так ли это?

Для чего молодые люди употребляют наркотики?

- чтобы поймать «кайф»
- из чувства любопытства испытать новые ощущения
- от нечего делать
- под влиянием друзей и знакомых в компаниях
- под влиянием взрослого наркомана

Каковы ощущения от употребления наркотиков?

После непродолжительных минут «кайфа», галлюцинаций и эйфории появляется жар, слабость, шум в ушах, головная боль, нарушения со стороны сердечно-сосудистой системы и дыхания, озноб, тошнота, рвота, слабость, сильные боли в мышцах. Чем моложе организм, тем страшнее последствия потребления наркотических и токсических веществ. Никогда не знаешь, после какой дозы станешь наркоманом: одни сразу, другие через месяц, но при употреблении наркотиков больными становятся все.

Что ждёт наркомана?

Разрушение тела и души. Деграция личности - интеллектуальная, моральная и социальная. Отмирают привязанности, чахнут способности, мир сужается и распадается, а больной не осознаёт этого.

Из письма 16-ти летнего наркомана:

«...С каждой минутой все труднее писать. Руки дрожат. Я жду очередной порции наркотиков. Я ухожу из жизни. Никто не в силах мне помочь. Но я прошу. Будьте внимательны к тем, кто рядом с вами...»

Наркотики не стоит пробовать,
не стоит экспериментировать с ними!

Если вы хотите, чтобы в поведении молодых что-то изменилось, то прежде всего придется подумать о своем поведении. Сердась или теряя самообладание во время беседы, вы не достигнете желаемой цели. Важно до начала разговора продумать, в чем проблема, чья это проблема, и какого изменения поведения вы желаете.

Разговор будет легче, если:

- вы дадите понять, что прежде всего заботитесь о здоровье, безопасности и самочувствии ребенка;
- внимательно выслушаете их мнения и аргументы. Молодые не всегда видят проблемы в употреблении наркотиков. Прежде, чем сделать выводы, следует выяснить, что для них значат наркотики;
- вы постараетесь спокойно описать свои чувства - это поможет разъяснить вашу позицию;
- вы говорите с ними, а не о них. Не читайте лекции.

Приведенные здесь советы только общие, потому что каждая семья особенная, и отношения между родителями и детьми индивидуальны.

Министерство здравоохранения Республики Дагестан
Республиканский центр медицинской профилактики



Стресс

Стресс – не самостоятельная болезнь, а наиболее часто встречающаяся причина многих известных заболеваний: инфаркта миокарда, повышенного артериального давления, нарушения функционирования органов пищеварения и т.п.

Каждый из нас обладает примерно 15 миллиардами нервных клеток, две трети из которых находятся в мозгу. Но подвержены нервному возбуждению все в различной степени.

Повышенная нервность, к примеру, может быть обусловлена органическими причинами, скажем, увеличением и гиперфункцией щитовидной железы. Или зависеть от предрасположенности конкретного человека к реакциям на внешнее раздражение.

Как противостоять стрессу, укрепить свою нервную систему?

Для этого существуют две возможности: расслабление и физическая активность. **Аутогенная тренировка, йога или упражнения на глубокое расслабление** помогут успокоить расшалившиеся нервы. Очень помогают занятия физкультурой и спортом: пешие прогулки, бег или плавание – лучшие методы снятия стрессового напряжения. Какой вид подойдет именно Вам, решите вместе с врачом.

А вот алкоголь и лекарственные препараты эти проблемы не решают, но зачастую создают новые.

Нужно не забывать и о полноценном питании с достаточным содержанием молочных продуктов, фруктов, овощей, продуктов из муки грубого помола. Они содержат много микроэлементов, в частности антистрессовый микроэлемент – магний.

Квалифицированный совет Вы можете получить у врача психотерапевта и невропатолога.