

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Углегорска Сахалинской области
694920, Сахалинская область, г. Углегорск, ул. 8 Марта 1, тел.: 8(42432)43082, факс:
8(42432)44130, e-mail: ugl-school-65@vandex.ru**

Принята на заседании
педагогического совета
МБОУ СОШ №5
протокол №9
от « 27 » февраля 2019г.

Утверждена
приказом МБОУ СОШ №5
г. Углегорска
от 26 марта 2019г. №109-А
Директор школы



Маркова Сон Ок

**Программа повышения
педагогической культуры родителей
(законных представителей)
обучающихся МБОУ СОШ №5
г. Углегорска Сахалинской области**

г. Углегорск
2019г.

**Программа
повышения педагогической культуры родителей (законных представителей)
обучающихся МБОУ СОШ №5 г. Углегорска Сахалинской области**

1. Пояснительная записка

В настоящее время стало очевидным, что совместная работа педагогов и родителей (законных представителей) является ценнейшим инструментом, позволяющим составить для каждого ученика свой воспитательный маршрут, подобрать оптимальный вариант индивидуальной работы. Кроме того, совместная работа взаимно обогащает знаниями каждого из её участников.

Успешность воспитательного процесса зависит от того, как складываются отношения между педагогами, обучающимися и родителями (законными представителями). Родители (законные представители) и педагоги - воспитатели одних и тех же детей, и результат воспитания может быть успешным тогда, когда учителя и родители станут союзниками.

Семья по праву считается главным фактором и условием развития и воспитания ребенка, именно здесь он рождается (желанный или нежеланный), здесь получает зачатки и физического и духовного развития (позитивные либо негативные), первые знания об окружающем мире, здесь формируются первые навыки и умения во всех видах деятельности, изначальные критерии- оценки добра, истины, красоты. Здесь протекает большая часть его жизнедеятельности, закладываются основы его отношений с миром, т.е. начинается процесс воспитания.

Семья со школой создает тот важнейший комплекс факторов воспитывающей среды, который определяет успешность либо не успешность всего учебно-воспитательного процесса.

Современная семья развивается в условиях качественно новой противоречивой общественной ситуации, с одной стороны, наблюдается поворот общества к проблемам семьи, разрабатываются и реализуются комплексные целевые программы по укреплению и повышению ее значимости в воспитании детей. С другой стороны, наблюдаются процессы, которые приводят к обострению семейных проблем. Это, прежде всего, падение жизненного уровня большинства семей, решение проблем экономического, а порой и физического выживания, усилило социальную тенденцию самоустранения многих родителей от решения вопросов воспитания и личностного развития ребенка.

Следовательно, в сложных современных условиях семье требуется систематическая и квалифицированная помощь со стороны школы.

Процесс взаимодействия семьи и школы направлен на активное включение родителей в учебно-воспитательный процесс, во внеурочную досуговую деятельность, сотрудничество с детьми и педагогами.

Практическая работа педагогов с родителями детей в нашей школе реализуется через коллективные и индивидуальные формы взаимодействия:

- психолого-педагогическое просвещение;
- родительско-педагогический анализ (изучение семьи с целью выявления ее возможностей по воспитанию своих детей);
- родительское соучастие в работе педагога (формирование активной педагогической позиции родителей);
- родительское сотворчество.

2. Работа с родителями (законными представителями) строится на следующих принципах

- Принцип совместной педагогической деятельности семьи и образовательного учреждения;
- Принцип сочетания педагогического просвещения с педагогическим самообразованием родителей (законных представителей);
- Принцип педагогического внимания, уважения и требовательности к родителям (законным представителям);
- Принцип поддержки и индивидуального сопровождения становления и развития педагогической культуры каждого из родителей (законных представителей);
- Принцип содействия родителям (законным представителям) в решении индивидуальных проблем воспитания детей;
- Принцип опоры на положительный опыт семейного воспитания.

3. Цели и задачи программы

Цель программы - повышать педагогическую культуру родителей (законных представителей).

Задачи совместной работы с родителями (законными представителями) обучающихся:

- Помочь родителям (законным представителям) в повышении их педагогической культуры;
- Развивать коммуникативные способности родителей (законных представителей) в классном родительском коллективе.
- Способствовать снижению факторов риска в детско-родительских отношениях.
- Проводить просвещение родителей (законных представителей) по вопросам семейного воспитания и психологическое просвещение с привлечением различных специалистов, возможно, из среды самих же родителей.

4. Основные направления сотрудничества семьи и школы

1. Единство требований к учащимся.
2. Согласованность действий (законы, защищающие семью и ребенка, знание обеими сторонами психологических особенностей ребенка).
3. Взаимодополнение влияний (авторитет родителей, личность учителя, единая трактовка влияния улицы, средств массовой информации).
4. Преодоление недостатков в формировании личности (работа с детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации, в социально-опасном положении и, коррекция).
5. Совместная работа по закреплению и развитию успехов ребенка.
6. Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей).
7. Различные формы сотрудничества с родителями (законными представителями).

5. Функции и задачи взаимодействия семьи и школы

Функции взаимодействия семьи и школы:

1. Информационная.
2. Воспитательно - развивающая.
3. Формирующая.
4. Охранно - оздоровительная.
5. Контролирующая.
6. Бытовая.

Сформулированные цели и задачи обусловили перспективный план работы с родителями (законными представителями) по следующим **направлениям:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.
2. Воспитание нравственных чувств и этического сознания.
3. Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.
4. Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.
5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).
6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание).

6. Основные формы работы с родителями:

1. Родительские собрания - 1 раз в четверть.
2. Дни открытых дверей - 2 раза в год.
3. общешкольное родительское собрание - 1 раз в полугодие.
4. Организация совместной деятельности родителей (законных представителей) и детей класса:
 - привлечение родителей (законных представителей) к проведению праздников;
 - семейные конкурсы;
 - привлечение родителей (законных представителей) к организации экскурсий и походов;
 - привлечение родителей (законных представителей) к общественно- полезному труду в классном кабинете.
5. Организация родителей (законных представителей) для участия в работе общешкольного родительского комитета.
6. Поощрение родителей (законных представителей) за сотрудничество по итогам года.
7. Посещение семей - по мере необходимости.

7. Ожидаемые результаты:

- Повышение педагогической культуры родителей (законных представителей);
- Просвещение родителей (законных представителей) по вопросам семейного воспитания;
 - Снижение факторов риска в детско-родительских отношениях;
 - Активность родителей (законных представителей) в классных делах, вовлечённость их в учебно-воспитательный процесс;
 - Единство требований к обучающимся родителей (законных представителей) и учителей;
 - Согласованность действий (законы, защищающие семью и ребенка, знание обеими сторонами психологических особенностей ребенка).
- Подведение итогов реализации программы осуществляется на итоговом родительском собрании в форме круглого стола с участием родителей, учителей и администрации школы.

8. Учебно-тематический план программы

№ п/п	Направление	Цели	Ответственные
1	Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека	-Накопление опыта ролевого взаимодействия и реализации гражданской позиции родителей; - формирование представления о ребёнке как человеке, имеющем права и обязанности в семье и школе.	Классные руководители, представитель ГИБДД, ОМВД. Представители семей, Соц. педагог
	Воспитание нравственных чувств и этического сознания	-Нравственно-этический опыт взаимодействия взрослых и детей в соответствии с общепринятыми нравственными нормами; - знание традиций своей семьи, образовательного учреждения, бережное отношение к ним; - способность анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков своих детей; - подготовка ребенка к саморазвитию и самовоспитанию; - предупреждение детского бытового и дорожно- транспортного травматизма, - профилактика правонарушений.	Классный руководитель, Соц. педагог Родительский комитет, Представитель ГИБДД, ОМВД.
	Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни.	- Повышение педагогической и психологической культуры родителей; - формирование навыков трудового творческого сотрудничества детей и взрослых; - накопление опыта участия в различных видах деятельности.	Классный руководитель Родительский комитет Зам. директора по ВР
	Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.	- Формирование навыков здорового образа жизни; - формирование активной жизненной позиции родителей и обучающихся; - сохранение и укрепление здоровья младших школьников и родителей;	Зам. директора по ВР, классный руководитель.
	Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).	- Накопление опыта эстетического, эмоционально-нравственного, ценностного отношения к природе.	Классный руководитель.
	Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях (эстетическое воспитание)	- Формирование опыта общения с окружающими людьми; - воспитание гармонически развитой творческой личности учащихся на примере родителей; - развитие интересов, склонностей, способностей обучающихся и родителей (законных представителей).	Классный руководитель. Зам директора по ВР. Родительский комитет.

9. Методическое обеспечение программы

1. Памятка для родителей и детей «Как готовить домашние задания»
2. Памятка для родителей «Как развивать интерес к чтению»
3. Памятка для детей «Как слушать учителя на уроке»
4. Памятка для родителей и детей «Как работать с книгой»
5. Памятка для родителей «Правила общения с ребёнком»
6. Памятка «Как побороть страх»
7. Памятка для родителей первоклассника
8. Памятка для родителей «Как относиться к отметкам ребёнка»
9. Анкета для родителей «О поощрении и наказании»
10. Анкета для родителей «Как уберечь ребёнка от насилия»
11. Анкета для родителей «Режим дня школьника»
12. Десять заповедей для родителей
13. Что делать, если ребенок плохо учиться.
14. Памятка родителям от ребенка
15. Памятка о режиме дня
16. Психологическая помощь обучающимся при подготовке к экзаменам.

Памятка для родителей и детей «Как готовить домашние задания»

Покажите ребенку, что выполнение домашнего задания - одно из главных занятий для вашей семьи.

Развивайте у ребенка привычку делать уроки в одно и тоже время и только на его рабочем месте, напоминайте об уроках без криков, будьте терпеливы.

Создайте условия для выполнения домашних работ: удобные стол и стул, лампа, пожелания ребенку перед началом работы, уберите внешние раздражители (радио, телевизор, телефон).

Объясните ребенку главное правило учебной работы - все принадлежности должны находиться на своем месте. После выполнения уроков рабочее место надо приводить в порядок, покажите, как это делать.

Учите вашего ребенка не отвлекаться во время выполнения уроков; если он отвлекается, спокойно напоминайте ему о времени, отведенном на уроки.

После выполнения домашнего задания приучайте ребенка собирать портфель на завтра.

Если ребенок делает уроки в вашем присутствии, пусть расскажет вам, что должен сделать. Это успокаивает ребенка, снимает тревожность, так как некоторые дети испытывают страх, еще не начав задание.

Если ребенок что-то делает не так, не спешите его ругать. То, что вам кажется простым и понятным, для него пока кажется таинственным и сложным.

Не заставляйте ребенка многократно переписывать домашнее задание. Это подорвет ваш авторитет и его интерес к школе и учению.

Старайтесь, как можно раньше приучить, ребенка делать уроки самостоятельно. В противном случае ребенок попадает в зависимость от вас.

Научите его выполнять любое дело, в т.ч. и домашнее задание с удовольствием, без злобы и раздражения. Это сохранит его и ваше здоровье.

Каждый раз, когда вам хочется отругать своего ребенка за плохую отметку или неаккуратно сделанное задание, вспомните себя в его возрасте и подумайте над тем, захочет ли ваш ребенок через много-много лет вспомнить вас и ваши «родительские уроки».

В конце концов, радуйтесь тому, что у вас есть такое счастье - с кем-то делать уроки, кому-то помогать взростеть!

Поощряйте ребенка докладывать, описывать выполненную работу.
Подбадривайте ребенка. Это способствует его прогрессу в учебе.
Если домашнего задания нет, используйте время для чтения: вслух, или про себя.
Поощряйте чтение для удовольствия. Читайте ребенку каждый день, и он приобретет эту привычку.

Памятка для родителей «Как развивать интерес к чтению»

Прививайте ребенку интерес к чтению с самого раннего детства.
Покупая книги, выбирайте книги яркие по оформлению и интересные по содержанию.
Систематически читайте ребенку. Это сформирует у него привычку ежедневного общения с книгой.
Обсуждайте прочитанную детскую книгу всей семьей.
Рассказывайте ребенку об авторе прочитанных книг. Если возможно, посетите музей писателя.
Если Вы читаете ребенку книгу, старайтесь прервать чтение на самом увлекательном эпизоде.
Вспоминая с ребенком содержание ранее прочитанного, намеренно его искажайте, чтобы проверить, как он запомнил текст.
Рекомендуйте своему ребенку книги своего детства, делитесь своими детскими впечатлениями от чтения той или иной книги, сопоставляйте ваши и его мнения.
Устраивайте дома дискуссии по прочитанным книгам.
Покупайте по возможности книги любимых ребенком авторов, собирайте его собственную библиотеку.
Воспитывайте бережное отношение к книге, покажите книжные реликвии своей семьи.
Дарите ребенку книги с дарственной надписью, теплыми пожеланиями. Спустя годы это станет счастливым напоминанием о родном доме, его традициях, дорогих и близких людях

Памятка для ученика "КАК СЛУШАТЬ УЧИТЕЛЯ НА УРОКЕ"

Смотрите на учителя и на то, что он показывает. С помощью зрительной памяти усваивается 90% знаний. Сведения, получаемые с помощью зрения и слуха, обеспечивают слаженную работу зрительной и слуховой памяти.

Учитесь думать вместе с учителем. Собственная мысль возникает при контакте с мыслями других людей. При слушании объяснения учителя создаются самые благоприятные условия для лучшей работы собственного мышления. Школьник способен мыслить в 4 раза быстрее, чем говорит учитель. К словам, которые надо запомнить полезно придумывать СИНОНИМЫ.

Нельзя оставлять без ответа ни одного вопроса или сомнения. Вопрос говорит об активности мышления. В случае сомнения не бойтесь обратиться к учителю.

Памятка для родителей и детей «Как работать с книгой»

Приступая к работе над книгой, следует сначала ознакомиться с материалом в целом: оглавлением, аннотацией, введением и заключением путем беглого чтения-просмотра, не делая никаких записей. Этот просмотр позволит получить представление обо всем материале, который необходимо усвоить.

После этого следует переходить к внимательному чтению - штудированию материала по главам, разделам, параграфам. Это самая важная часть работы по овладению книжным материалом. Читать следует про себя, (при этом, читающий меньше устает, усваивает материал примерно на 25 % быстрее, по сравнению с чтением вслух, имеет возможность уделить больше внимания содержанию написанного и лучше осмыслить его).

Никогда не следует обходить трудные места книги. Их надо читать в замедленном темпе, чтобы лучше понять и осмыслить.

Помните: нельзя ожидать, чтобы можно было за один раз достигнуть полного выяснения всех особенностей изучаемого материала. Рекомендуем возвращаться к нему второй, третий, четвертый раз, чтобы то, что осталось непонятным, дополнить и выяснить при повторном чтении.

Изучая книгу, надо обращать внимание на схемы, таблицы, карты, рисунки, математические формулы: рассматривать их, обдумывать, анализировать, устанавливать связь с текстом. Это поможет понять и усвоить изучаемый материал.

При чтении необходимо пользоваться словарями, чтобы всякое незнакомое слово, термин, выражение было правильно воспринято, понято и закреплено в памяти.

Проверь, с какой скоростью ты читаешь. Надо стремиться выработать у себя не только сознательное, но и беглое чтение. Особенно это умение будет полезным при первом просмотре книги. Обычно студент 1-2 курса при известной тренировке может внимательно и сосредоточенно прочитать 8-10 страниц в час и сделать краткие записи прочитанного. Многие студенты прочитывают 5-6 страниц. Это крайне мало. Слишком медленный темп чтения не позволит изучить многие важные и нужные статьи книги. Обучаясь быстрому чтению (самостоятельно или на специальных курсах), ты можешь прочитывать до 50-60 страниц в час и даже более! Одновременно ты приобретаешь способность концентрироваться на важном и схватывать основной смысл текста.

Запись изучаемого - лучшая опора памяти при работе с книгой (тем более научной). Читая книгу, следует делать выписки, зарисовки, составлять схемы, тезисы, выписывать цифры, цитаты, вести конспекты. Запись изучаемой литературы лучше делать наглядной, легко обозримой, разбивая текст на абзацы и пункты.

Педагогика учит - что прочитано, продумано и записано, то становится действительно личным достоянием работающего с книгой.

Помни основной принцип выписывания из книги: лишь самое существенное и в кратчайшей форме!

Различают три основные формы выписывания:

1. Дословная выписка или цитата с целью подкрепления того или иного положения, авторского довода.

Эта форма применяется в тех случаях, когда нельзя выписать мысль автора своими словами, не рискуя потерять её суть. Запись цитаты надо правильно оформить: она не терпит произвольной подмены одних слов другими; каждую цитату надо заключить в кавычки, в скобках указать ее источник: фамилию и инициалы автора, название труда, страницу, год издания, название издательства.

Цитирование следует производить только после ознакомления со статьей в целом или с ближайшим к цитате текстом. Не следуя этому правилу можно выхватить отдельные мысли, не всегда точно или полно отражающие взгляды автора на данный вопрос в целом.

2. Выписка «по смыслу» или тезисная форма записи.

Тезисы - это кратко сформулированные самим читающим основные мысли автора. Что является самой лучшей формой записи.

Все твои будущие контрольные, курсовые и дипломные работы могут стать безупречны, если будут написаны таким образом. Делается такая выписка с теми же правилами, что и дословная цитата.

Тезисы бывают краткие, состоящие из одного предложения, без разъяснений, примеров и доказательств. Главное здесь - умение кратко, закончено (не теряя смысл) сформулировать каждый вопрос, основное положение. Овладев искусством составления тезисов, студент четко и правильно овладевает изучаемым материалом.

3. Конспективная выписка имеет особенно важное значение для овладения знаниями. Конспект - наиболее эффективная форма записей при изучении научной книги.

В данном случае кратко записываются важнейшие составные пункты, тезисы, мысли и идеи текста. Подробный обзор содержания может быть важным подспорьем для запоминания и вспомогательным средством для нахождения соответствующих мест в тексте.

Делая в конспекте дословные выписки особенно важных мест книги, нельзя допускать, чтобы весь конспект был «списыванием» с книги. Усвоенные мысли необходимо выразить своими словами, своим слогом и стилем. Творческий конспект - наиболее ценная и богатая форма записи изучаемого материала, включающая все виды записей: и план, и тезис, и своё собственное замечание, и цитату, и схему.

Памятка КАК ПОБОРОТЬ СТРАХ?

Страх связанный с внешними событиями часто у людей появляется после информации случайно увиденной или полученной из СМИ. Если тревога, страх очень сильны, лучше избавляться от них на приёме у психолога или психотерапевта.

Что можно сделать самим? Поговорить со своим страхом. Дело в том, что каждая эмоция у нас для чего-то нам нужна, она не возникает просто так.

Как же, всё-таки, говорить со страхом?

А вот как: Сядьте, расслабьтесь и представьте его в виде существа и придумайте ему имя. Назовите его каким - то образом и задайте ему вопрос, главный вопрос: «Для чего ты мне нужен, зачем ты возникаешь?» и он вам что-то ответит в воображении, если будете расслаблены - ответит больше, чем серьёзнее вы отнесётесь, тем будет лучше. И другой вопрос, который нужно задавать: «Может ли он уйти?» и если может уйти то, что вы можете сделать чтобы он ушёл?

Поговорите со своим страхом и договоритесь, вы узнаете массу интересных вещей.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ ДЛЯ ОБЩЕНИЯ С РЕБЕНКОМ

1. Любите меня и не забывайте выражать свою любовь (взглядом, улыбкой, прикосновением). Любите меня просто за то, что я есть и я стану еще лучше.

2. Не бойтесь проявлять твердость по отношению ко мне, особенно это касается ваших родительских требований. Я должен знать границы дозволенного.

3. Не сравнивайте меня с другими. Я имею право быть другим, и я единственный такой на всей земле, неповторимый.

4. Больше думайте о том какие чувства я испытываю, чем о том как я себя веду. Часто мое поведение зависит от моего эмоционального состояния.

5. Я очень вас люблю и всегда хочу быть любимым вами. Поэтому не огорчайтесь, когда я раздражаюсь и злюсь на вас, когда капризничаю или кричу. Это пройдет. Мои чувства, как и ваши, не вечны. Возможно, я хочу, чтобы вы больше обращали на меня внимания.

6. Не делайте для меня того, что я могу сделать сам. Я буду чувствовать себя маленьким и не захочу вырастать. Буду продолжать требовать, чтобы вы обслуживала меня.

7. Не обращайтесь слишком много внимания на мои дурные привычки. Излишнее внимание, а особенно запрет, только способствуют их закреплению. Лучше помогите мне осознать, в чем их ощутимый для меня вред.

8. Никогда не обзывайте меня. Это больно ранит меня, мне кажется, что я самый плохой на свете и мне ни к чему делать что-то хорошее. Тогда рушатся все мои надежды и я не верю в себя. Это влияет на мою самооценку. Как я смогу оправдать ваши ожидания относительно моего будущего, если я так и не научусь любить себя?

9. Не бейте и не унижайте меня. Я вырасту, и буду мстить всему миру, наказывая себя и своих детей и делая вас несчастными. Мне не хочется жить в злом и неприветливом мире, поэтому не бейте меня сейчас, от этого я не стану лучше.

10. Предъявляйте требования, которые соответствуют моему возрасту, тогда я смогу их выполнить. Дайте мне право на ошибку и не заставляйте меня считать, что мои ошибки - преступления. Все люди могут ошибаться. Никто не совершенен.

12. Не требуйте от меня объяснений по поводу моего плохого поведения. Иногда я сам не знаю почему сделал то или иное. Лучше помогите мне осознать, чем оно плохо и чем оно вредит мне и окружающим.

13. Найдите время и выслушайте меня. Иногда мне очень хочется рассказать о себе и о моих проблемах.

14. Не вызывайте у меня чувство вины и не говорите: «Из-за тебя в моей жизни ничего не складывается» «Из-за тебя в доме скандалы!». Ведь я не отвечаю за проблемы взрослых.

15. Помните, что я многому учусь у вас и хочу быть похожим на вас.

16. Не оберегайте меня от последствий моей деятельности. Мне необходимо учиться на собственном опыте.

17. Будьте со мною искренними, всегда и во всем: когда выражаете свои чувства, когда слушаете меня, когда делаете замечания и пр. Если одобряете - одобряйте искренне. Радуйтесь искренне. Если вы говорите и думаете одно, а чувствуете совсем другое - я это вижу и испытываю смятение и неуверенность во всем.

18. Будьте готовы воспринимать меня как личность отдельную от вас и не похожую на вас.

19. За проявление моих чувств не хвалите и не ругайте меня, помогите мне осознать, что чувства просто есть и испытывать их может каждый, чувствовать не запрещается и не стыдно.

20. Дарите мне "каждый день хотя бы полчаса времени своей жизни и пусть эти полчаса будут принадлежать только мне, ли о ком я ни о чем не думайте в это время, кроме меня. Этим вы заполните мой эмоциональный вакуум я буду твердо уверен в том, что вы меня любите и я вам нужен.

Памятка для родителей первоклассника (как вести себя с ним).

1. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
2. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
3. Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

4. Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

5. Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

6. Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь. — Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.

7. Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.

8. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

9. Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.

10. Признавайте права ребенка на ошибки.

11. Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.

12. Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

13. И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.

Учиться, учиться и еще раз учиться...

У каждого ребенка, который приходит в школу, свой характер, темперамент, привычки, стиль общения. Поэтому для каждого малыша, в зависимости от его способностей, какой-то предмет будет труднее, а какой-то легче. Однако почти все

первоклашки нуждаются в помощи взрослых. Исключение составляют лишь те дети, которых в садике или дома уже приучили к самостоятельности. Такой ребенок будет говорить «я сам!» И, скорее всего, у него действительно все получится без подсказок. Другие будут просить: «Мама, помоги!» И, конечно, им нельзя отказывать. Помогая ребенку, не сидите у него над душой и уж тем более не выполняйте за него задания, а только осторожно и мягко направляйте. Помните, что он должен приучаться к самостоятельности. Спокойно говорите ему: «не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «я тебе помогу» и обязательно хвалите.

Некоторым детям для выполнения письменных заданий потребуются черновики. И это, в общем-то, неплохо, поскольку в старших классах нужно будет уметь работать с черновиками. Но заставлять ребенка сначала записывать все в черновик, а потом переписывать в чистовик, не нужно. Этим вы вызовете у него отвращение к учебе. Кроме того, ребенку, привыкшему постоянно работать только с черновиком, будет трудно выполнять устные задания, к примеру, по математике (математический диктант и т. п.)

Если строчка в прописи, выведенная вашим отпрыском, еще не так ровна и красива, как вам хочется, не ругайте его и не заставляйте переписывать бесчисленное количество раз. Лучше скажите: «Смотри, буквы у тебя получились уже намного лучше, чем в предыдущий раз. Хочешь, чтобы они были еще красивее, тогда напиши еще строчку». Но если ребенок отказывается, не принуждайте его. Он должен сам принять решение.

В первом классе детям придется много учить на память. И тут им опять-таки не обойтись без помощи взрослых. Поскольку ребенок еще читает медленно, он не может воспринять красоту стиха. Поэтому сначала громко и выразительно прочитайте стихотворение вслух, покажите, что оно вам нравится, и объясните малышу все непонятные ему слова, а затем приступайте к разучиванию. Учите, что ребенку намного легче запоминать не строчку, а законченную по смыслу фразу.

В этом году некоторые родители семилеток были обеспокоены тем, что их детям, которые учились в подготовительной группе детского сада или на курсах, будет скучно в первом классе. Встревоженные мамы и папы пытались устроить детей сразу во второй класс.

Но эту проблему можно решить гораздо проще. Чтобы хорошо подготовленный первоклассник не утратил интереса к занятиям, учитель должен давать ему индивидуальные, более сложные задания.

10 заповедей (Об этих правилах полезно помнить всем родителям).

Не унижай ребенка!

Мы иногда запросто можем сказать ребенку: «А лучше ты ничего не мог придумать? У тебя вообще голова на плечах есть?» и так далее. Всякий раз, когда мы произносим что-либо подобное, мы разрушаем положительный образ сына или дочери.

Не угрожай!

«Вели ты еще раз сделаешь - ты у меня получишь!», «Если ты еще раз стукнешь братика, я тебя...» Каждый раз, когда мы так говорим, мы учим ребенка бояться и ненавидеть нас. Угрозы совершенно бесполезны - они не улучшают поведения.

Не вымогай обещаний!

Хорошо знакомо: ребенок провинился, а мама ему говорит:

«Пообещай, что больше никогда-никогда так делать не будешь» - и получает, конечно, обещание. А через полчаса ребенок повторяет свою проделку. Мама обижена и расстроена: «Ты же обещал!»

Она просто не знает, что обещание ничего не значит для маленького ребенка. Обещание, как и его сестра, угроза, относятся к будущему. А ребенок живет только в настоящем. Если он чувствителен и совестлив, то вымогание обещаний будет развивать в

нем чувство вины, если же он не чувствителен, это только научит его цинизму: слово - это одно, а дело - совсем другое.

Не опекай излишне!

Это умаляет ребенка в его собственных глазах. Излишняя опека приучает его к мысли, что сам он ничего делать не может. Многие родители недооценивают возможностей детей что-либо делать самостоятельно.

Примите как девиз: «Никогда не делай за ребенка то, что он может сделать сам».

Не требуй немедленного повиновения!

Представьте, что муж говорит вам: «Дорогая, брось все и сию же минуту приготовь мне кофе». Как вам это понравится? Точно так же вашему ребенку не нравится, когда от него требуют, чтобы он немедленно оставил свое занятие, лучше предупредить его заранее: «Минут через десять будем обедать», тогда мы вполне можем позволить ему поворчать немного: «Ой, мам! Я еще поиграю».

Слепое безоговорочное подчинение характерно для марионетки, но оно не способствует формированию независимого, самостоятельного человека.

Не потакай ребенку!

Речь о вседозволенности. Дети сразу почувствуют, что родители боятся быть 'твердыми, когда они переступают границы дозволенного, боятся сказать им «нет». Это вселяет в них уверенность, что все правила резиновые - стоит немножко поднажать, и они растянутся. Такое может срабатывать в рамках семьи, но за ее пределами ребенка ждут горькие разочарования. Потакать ребенку - значит, лишать его возможности вырасти приспособленным к жизни человеком.

Будь последователен!

В субботу у мамы хорошее настроение и она разрешает сыну нарушать все правила (или какие-то из них). В понедельник, когда он делает то же самое, она «наваливается на него, как тонна кирпичей». Представьте себя на месте своего чада. Как бы вы научились водить машину, если бы в понедельник вторник и четверг красный свет означал «стоп», а в среду и субботу - «можно продолжать движение»? Детям необходима последовательность в требованиях. Они должны знать, чего от них ждут. Беспорядочность в разрешениях и запретах этому не способствует.

Не требуй того, что не соответствует возрасту ребенка!

Если вы ждете от своего двухлетнего малыша, чтобы он слушался, как пятилетний, то этим вы провоцируете у него неприязнь к вам. Вы требуете от него зрелости поведения, на которую он еще не способен - это плохо сказывается на развитии его самосознания.

Не морализируй и не говори слишком много!

Каждый день тысячи слов порицания выплескиваются на наших детей. Если все их записать на магнитофон и прокрутить мамам, они будут поражены. Чего только они не говорят своим детям! Угрозы, насмешки, ворчание, целые лекции о морали...

Под влиянием словесного потока ребенок «отключается». Это для него единственный способ защиты и он быстро его осваивает. А поскольку отключиться полностью он не может, то испытывает чувство вины, а это развивает отрицательную самооценку.

Все «морали» в конечном итоге для ребенка сводятся к таким схемам: «То, что ты сделал, - это плохо. Ты плохой, потому что это сделал. Как ты мог так поступить после всего хорошего, что мама сделала для тебя?» Один малыш в детском саду так пугал своего сверстника: «Я тебя ударю, я тебя разрежу на мелкие кусочки, я... я тебе все объясню!».

Не лишай ребенка права оставаться ребенком!

Представьте себе, что вы - педагогический гений и воспитали образцового ребенка: тихого, всегда уважительного к взрослым, который никогда не бунтует и не выходит из-под контроля, делает все, что взрослые от него хотят. У него нет отрицательных чувств к чему-либо и к кому-либо, он высокоморален, совестлив и аккуратен, никогда никого не обманывает.

Но, может быть, тогда мы имеем дело с маленьким взрослым? Психологи считают, что «образцовый» ребенок - не счастливый ребенок. Это ребенок под маской. Он спрятал свое «я» под оболочку, а внутри у него очень серьезные эмоциональные проблемы.

Воспитывая детей, развивая их самодисциплину, давайте не забывать, что они все-таки дети. Давайте оставим за ними это право!

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты. Или - как ты хочешь. Помогите ему стать не тобой, а собой.

2. Не вымещай на ребенке свои обиды; что посеешь, то и взойдет.

3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь - как он может тебя отблагодарить? Он даст жизнь другому: это необратимый закон благодарности.

4. Не думай, что ребенок твоя собственность - он личность.

5. Не относись к его проблемам свысока.

6. Не унижай!

7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь, если можешь и не делаешь.

8. Помни: для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все.

9. Умей любить чужого ребенка. Не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.

10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым; общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.

16. Психологическая помощь при подготовке учащихся к экзаменам

Экзамен - это испытание (?) Любой экзамен является источником стресса Задачи:

- Выработать конструктивное отношение к экзамену,
- Научиться воспринимать экзамен не как испытание, а как возможность проявить себя, улучшить оценки за год, приобрести экзаменационный опыт, стать более внимательными и организованными.

Причины волнения перед экзаменом?

1. Страх - «А ВДРУГ НЕ СДАМ».

2. Недостаток подготовки

3. Волнение близких и окружающих.

Как преодолеть ПРЕДЭКЗАМЕНАЦИОННУЮ ТРЕВОЖНОСТЬ?

1. Приспособиться к окружающей среде

• Мощным источником стресса для учащихся, сдающих ГИА и ЕГЭ, является незнакомое место проведения экзамена и незнакомые педагоги — члены экзаменационных комиссий.

• Для ослабления влияния этого стрессогенного фактора на учащихся им целесообразно, по возможности, побывать на месте проведения будущего экзамена, осмотреться, отметить его достоинства и недостатки.

2. Переименование

• Известно, что зачастую наибольшую тревогу вызывает не само событие (например, предстоящий экзамен), а мысли по поводу этого события.

• Можно попытаться регулировать ход своих мыслей относительно экзамена, придавая им позитивность и конструктивность.

• Полезно дать позитивное или нейтральное мысленное определение экзамену, делающее восприятие этого события более спокойным: не «грудное испытание», не «стресс», не «крах», а просто «тестирование».

3. Внутренний диалог

Часто школьников пугает неопределенность предстоящего события, невозможность проконтролировать его ход.

Для того чтобы снизить тревожность учащихся по поводу непредсказуемых моментов при сдаче экзамена, можно порекомендовать им поговорить с самими собой (можно с родителями или товарищами) о возможных стрессовых ситуациях на экзамене и заранее продумать свои действия.

- Следует спросить себя, какая реальная опасность таится в этом событии, как выглядит худший результат и что в этом случае нужно будет сделать.

- Каковы возможные трудности экзамена для меня лично и как их облегчить?

4. Систематическая десенситизация приём, при котором в воображении постепенно развивается терпимость к раздражителям.

- Этот метод разработан Йозефом Вульпе и заключается в следующем: воображая и переживая ситуацию, вызывающую тревожность, человек должен выработать реакцию, несовместимую с чувством тревоги (например, расслабиться).

- Чтобы использовать эту технику применительно к предстоящему экзамену, школьнику можно составить «лесенку» ситуаций, вызывающих страх. Эта лесенка представляет собой последовательность шагов (действий), которые приводят к тревожному событию.

Например:

- Встать утром и выслушать мамины указания.

- Сбор около школы и разговоры с друзьями об экзамене.

- Поездка на место проведения экзамена.

- Рассаживание по местам.

- Получение тестовых бланков.

- Заполнение бланков — титульных листов. — Решение заданий...

- После перечисления всех тревожных ситуаций школьнику стоит представить себя в каждой из них на 5 секунд, а затем расслабиться.

- Важно последовательно переходить от одной ситуации к другой по составленной цепочке.

- После этого можно увеличить время представления и расслабления до 30 секунд. Если возникают трудности с представлением, можно еще более детализировать шаги.

Важным шагом к успеху на экзамене является абсолютная уверенность в том, что цель будет достигнута.

5. Настроиться на успех, удачу!

ПРИЁМЫ, МОБИЛИЗУЮЩИЕ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ ПРИ ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ

Перед экзаменом или во время него выпейте несколько глотков воды

- Во время стресса происходит сильное обезвоживание организма. Это связано с тем, что нервные процессы происходят на основе электрохимических реакций, а для них необходимо достаточное количество жидкости. Ее недостаток резко снижает скорость нервных процессов.

- В антистрессовых целях воду пьют за 20 минут до или через 30 минут после еды.

- Лучше всего подходит минеральная вода, так как она содержит ионы калия или натрия, участвующие в электрохимических реакциях.

- Можно пить просто чистую воду или зеленый чай. Все остальные напитки с этой точки зрения бесполезны или вредны.

- Обеспечьте гармоничную работу левого и правого полушария У В стрессовой ситуации у человека нарушается гармоничная работа левого (логическое) и правого (образное) полушарий. Если доминирует одно из них, то у человека снижается способность оптимально решать стоящие перед ним задачи.

- Но можно восстановить гармонию или приблизиться к ней. Известно, что правое полушарие управляет левой половиной тела, а левое полушарие — правой половиной.

- Эта связь действует в обоих направлениях, поэтому координация обеих частей тела приводит к координации полушарий мозга.

- Это упражнение можно использовать при подготовке к экзаменам

- Физическое упражнение, влияющее на гармонизацию работы левого и правого полушарий, называется «перекрестный шаг» и проводится следующим образом.

- Имитируем ходьбу на месте, поднимая колено чуть выше, чем обычно.

- Можно сделать это сидя, приподнимая ногу на носок, навстречу руке. Каждый раз, когда колено находится в наивысшей точке, кладем на него противоположную руку.

- Одним словом, соприкасаются то левое колено с правой рукой, то правое колено с левой рукой. Для эффективности в момент взмаха можно подниматься на опорной ноге на цыпочки.

- Обязательное условие выполнения этого упражнения — двигаться не быстро, а в удобном темпе и с удовольствием.

Вариант упражнения «перекрестный шаг» в ситуации экзамена

- Если нет возможности сделать «перекрестный шаг», а ситуация требует немедленной сосредоточенности, то можно применить следующий прием: нарисовать на чистом листе бумаги косой крест, похожий на букву «X», и несколько минут созерцать его. Эффект будет слабее, чем от физических упражнений, однако поможет согласованности работы левого и правого полушарий.

- Во время экзамена целесообразно повесить изображение креста на стене класса. Цвет не имеет значения, главное, чтобы он был изображен контрастно: темный на светлом фоне или наоборот.

Зевота - зарядка для мозга!

- Зевота повышает эффективность работы ума. Зевота пригоняет дополнительную кровь непосредственно к мозгу.

- Когда вы зевете, ваши лицевые мускулы сильно сокращаются, а затем расслабляются, что вызывает приток богатой кислородом крови в префронтальную кору мозга. Это участки мозга, которые отвечают за планирование, организацию, принятие решений и еще за множество других функций, связанных с человеческой активностью.

- Как правильно зевать? Во время зевка обеими руками массировать круговыми движениями сухожилия (около ушей), соединяющие нижнюю и верхнюю челюсти. В этих местах находится большое количество нервных волокон. Для того чтобы оградить свой организм от кислородного голодания, достаточно 3-5 зевков.

Поможет дыхательная гимнастика!

Успокаивающее дыхание - выдох в два раза длиннее вдоха. Мобилизующее дыхание - вдох в два раза длиннее выдоха.

В случае сильного напряжения нужно перед началом экзамена применять технику успокаивающего дыхания в течение нескольких минут

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ СНЯТИЯ СТРЕССА

Упражнение № 1

Этот комплекс очень прост и эффективен, для его выполнения вам не потребуется ничего, кроме стены.

- Нахмурьте лоб, сильно напрягите лобные мышцы на 10 секунд; расслабьте их тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее, напрягая и расслабляя лобные мышцы с интервалом в 1 секунду. Фиксируйте свои ощущения в каждый момент времени.

- Крепко зажмурьтесь, напрягите веки на 10 секунд, затем расслабьте — тоже на 10 секунд. Повторите упражнение быстрее.

- Наморщите нос на 10 секунд. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Крепко сожмите губы. Расслабьте. Повторите быстрее.

- Сильно упритесь затылком в стену, пол или кровать. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

- Упритесь в стену левой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

- Упритесь в стену правой лопаткой, пожмите плечами. Расслабьтесь. Повторите быстрее.

Упражнение № 2

Если обстановка вокруг накалена и вы чувствуете, что теряете самообладание, этот комплекс можно выполнить прямо на месте, за столом, практически незаметно для окружающих.

- Так сильно, как можете, напрягите пальцы ног. Затем расслабьте их.

- Напрягите и расслабьте ступни ног и лодыжки.

- Напрягите и расслабьте икры.

- Напрягите и расслабьте колени.

- Напрягите и расслабьте бедра.

- Напрягите и расслабьте живот.

- Расслабьте спину и плечи.

- Расслабьте кисти рук.

- Расслабьте предплечья.

- Расслабьте шею.

- Расслабьте лицевые мышцы.

- Посидите спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Когда вам покажется, что медленно плывете, — вы полностью расслабились.

Упражнение № 3 САМОМАССАЖ УШНЫХ РАКОВИН

Помассируйте области мочек уха в течение 2-3 минут

Как вести себя во время сдачи экзаменов в форме ГИА и ЕГЭ?

Будь внимателен!
Соблюдай правила поведения на экзамене!
Сосредоточься!
Не бойся!
Начни с лёгкого!
Пропускай!

Читай задание до конца!
Думай только о текущем задании!
Исключай!
Запланируй два круга!
Угадывай!
Проверяй!
Не огорчайся!

Продукты, улучшающие ПАМЯТЬ

МОРКОВЬ - особенно облегчает заучивание наизусть. Перед экзаменом съешьте тарелку тертой моркови с растительным маслом.

АНАНАС - Тот, кому необходимо удерживать в памяти большой объем текста или нотных знаков, нуждается в большом количестве - витамина С, Достаточно выпивать 1 стакан ананасового сока в день.

АВОКАДО - источник энергии для кратковременной памяти (например, при составлении планов, расписаний, списков покупок и т. д.) за счет высокого содержания жирных кислот. Достаточно 1/2 плода.

КРЕВЕТКИ - деликатес для мозга: снабжают организм важнейшими жирными кислотами, которые не дадут вашему вниманию ослабнуть. Достаточно 100 г. в день. Обратите внимание: солить только после кулинарной обработки (варки или жарки).

ЛУК РЕПЧАТЫЙ помогает при умственном переутомлении и психической усталости. Способствует разжижению крови, улучшает снабжение мозга кислородом. Доза: минимум 1/2 луковицы ежедневно.

ОРЕХИ особенно хороши, если Вам предстоит умственный "марафон" (доклады, конференции, концерты). Укрепляют нервную систему, стимулируют деятельность мозга.

КАПУСТА - снимает нервозность □ ЛИМОН — освежает мысли и облегчает восприятие информации. □ ЧЕРНИКА - способствует кровообращению мозга.

ВАЖНО:

Последние 12 часов перед экзаменом должны уйти на подготовку организма, а не знаний.

10. Список использованной литературы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования
2. Проектирование основной образовательной программы образовательного учреждения (на примере учебно-методического комплекта «Перспективная начальная школа»), -М.: Академкнига/Учебник, 2011
3. Дереклеева Н.И. Новые родительские собрания: 1-4 классы. - М.:ВАКО, 2008. - 336с. - (Педагогика. Психология. Управление)
4. Зверева В.И. Образовательная программа школы: структура, содержание, технология разработки./М.: Образовательный центр «Педагогический поиск», 1998 - 170 с.
5. Управление качеством образования в условиях малокомплектной сельской школы. — сборник методических статей по итогам работы районной экспериментальной педагогической площадки (д.Пунгино). - Киров, 2005
6. Щуркова Н.Е. Диагностика воспитанности: педагогические методики.
7. Сергей ПОЛЯКОВ - доктор педагогических наук, профессор кафедры психологии Ульяновского государственного университета им. И.Н. Ульянова и Марина ЕРХОВА - кандидат педагогических наук, доцент кафедры воспитательных проблем образования Ульяновского института повышения квалификации и переподготовки работников образования - авторы статьи «Психопрофилактика экзаменов: психологические технологии», МГ «Школьный психолог», № 8, 2006г.
8. Пэтт Линд-Кайл (Patt Lind-Kyle), «Исцели свое мышление, перенастрой свой мозг»
9. <http://kuhar.com.ua/content/view/143/33/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575813

Владелец Маркова Сон Ок

Действителен с 17.03.2022 по 17.03.2023