

Консультации психолога для родителей 10 класса

ТЕМА1. Психофизиологические особенности
десятиклассников

ТЕМА2. Самовоспитание старшеклассников как
условие нравственного воспитания

ТЕМА3. Личное ли это дело – личное счастье?

ТЕМА4. Воспитание нравственного идеала,
духовного мира старшеклассников. Кем быть и
каким быть?

ТЕМА5. Досуг старшеклассников

ТЕМА6. Особенности здоровья и физического
воспитания старшеклассников. Режим учебного
и физического труда, личная гигиена

ТЕМА 1

Психофизиологические особенности десятиклассников

Нередко встречающаяся в десятом классе проблема — ярко выраженное желание отдохнуть после напряженного девятого и перед выпускным одиннадцатым классом. Школьник чувствует себя уставшим от серьезных экзаменов и важных решений о своем будущем. Безусловно, школьникам необходима передышка. Более того, родители тоже могут воспользоваться возможностью проводить больше времени с детьми и помочь им восстановить и накопить силы.

Однако есть и большая опасность — можно, не желая того, позволить ребенку основательно «расслабиться» и потерять не только рабочий тонус, но и драгоценное время для подготовки к выпускным экзаменам.

Когда взрослые видят, что ребенок окончательно погрузился в свою жизнь и не занимается ни учебой, ни помощью по дому, они пытаются воздействовать на него критикой и упреками. Обычно родители «пилят» ребенка примерно так: «Опять ты сидишь в интернете! Ты целыми днями ничего не делаешь, тебя ничего не интересует! Придешь из школы и лежишь на диване или болтаешь по телефону до одури!.. » и т.д. и т.п.

Сами взрослые понимают, почему и за что они ругают своих детей, — ведь каждый родитель чувствует ответственность за будущее своего ребенка и, конечно, мечтает увидеть его успешным и счастливым в личной и в профессиональной жизни. Если родителям удалось добиться успеха, то они считают свою дорогу удачной, надежной и, к сожалению, единственно правильной. Если же не все в их жизни сложилось удачно, то они начинают бояться, что ребенок «наступит на те же грабли», и постоянно видят что-то опасное в его поведении.

Свои представления о том, как правильно строить жизнь, родители пытаются навязать ребенку. Они часто забывают, что сами, будучи подростками, не всегда вели себя идеально (в том числе с точки зрения их собственных родителей).

Для того чтобы старшеклассник не отдалялся от взрослых, нужно донести до него свои опасения в обычной беседе, объяснить, что именно в поведении ребенка заставляет вас беспокоиться. Расскажите ребенку о том, что интересовало вас в его возрасте, о каких упущенных возможностях вы жалеете, но сделайте это спокойно, не поучая и не раздражаясь.

Хорошо ориентироваться в явлениях, составляющих так называемую молодежную субкультуру, очень важно для ребенка в этом возрасте. Нередко бывает, что родители уже заранее уверены: все, что занимает подростка, — сплошные глупости. Только присмотревшись и, конечно, вспомнив собственные отроческие годы, взрослый может понять, что для уверенности в себе ребенку необходимо знать, чем живут его сверстники. Если тот стиль в одежде или в макияже, который выбрал ваш ребенок, не нравится вам, ни в коем случае нельзя его ругать, запрещать ему так одеваться или насмехаться над ним. Поговорите, объясните, что вам кажется неподходящим, и предложите, что именно и как изменить.

Юноши и девушки охотно используют время обучения в десятом классе для общения с друзьями и для разнообразных внешкольных занятий. Школьники проводят все больше времени вне дома, поздно возвращаются, реже, чем раньше, приглашают друзей к себе.

Родители должны объяснить ребенку, что они волнуются за него, но, ни в коем случае не выдвигать необоснованных требований: «всегда быть дома в 20 часов и точка». Любое требование должно быть разумным и аргументированным.

Тем не менее, в 10 классе школьник должен окончательно определиться, будет ли он поступать в вуз после окончания школы. Если принято положительное решение, надо сформулировать конкретные шаги, которые следует предпринять для поступления, и начать готовиться к экзаменам.

Первый шаг – надо выбрать конкретное учебное заведение, в котором хочет учиться школьник. Желательно подготовить «запасные варианты», т.е. наметить 2-3 подходящих вуза или колледжа, с совпадающим перечнем вступительных испытаний. Можно найти координаты этих учебных заведений и ознакомиться с условиями приема.

Второй шаг – уже в 10 классе необходимо посетить День открытых дверей выбранного учебного заведения. Во-первых, там можно получить наиболее полную информацию и купить справочную литературу. Во-вторых, для школьника очень полезно побывать в том здании, где ему предстоит учиться, пообщаться со студентами. Родители могут помочь школьнику познакомиться с содержанием той специальности, которую он выбирает. Именно в 10 классе у подростка есть последняя возможность поменять свое решение.

Третий шаг: По самому «хромающему» из предметов, необходимых для поступления в вуз, надо начинать подготовку именно в 10 классе. В 11 классе график школьника станет более напряженным, начнется серьезная подготовка к экзаменам.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 2

Самовоспитание старшеклассников как условие нравственного воспитания

Процесс самовоспитания наиболее активно протекает в подростковом, старшем школьном возрасте. Основную роль в организации самовоспитания подростка играет педагогическое воспитание в школе и семье.

Существуют правила способствующие самовоспитанию:

Пять “надо”:

1. Всегда помогать родителям.
2. Выполнять требования учителей учиться добросовестно.
3. Быть честным.
4. Подчинять личные интересы коллективным.
5. Всегда и всюду проявлять добросовестность.

Пять “можно”:

1. Веселиться и играть, когда работа сделана на “отлично”.
2. Забывать обиды, но помнить, кого и за что ты обидел сам.
3. Не унывать при неудачах; если упорен, все равно получится !
4. Учиться у других, если они лучше тебя трудятся.
5. Спрашивать, если не знаешь, просить помочь, если не справляешься сам.

Это нужно тебе самому!

1. Быть честным! Сила человека в правде, слабость его - ложь.
2. Быть трудолюбивым! Не бояться неудач в новом деле. Кто упорен, тот из неудач создаст успех, из поражений выкует победу.

3. Быть чутким и заботливым! Помни, к тебе будут хорошо относиться, если ты к другим хорошо относишься.

4. Быть здоровым и чистоплотным! Занимайся утренней гимнастикой, закаляйся, мойся до пояса холодной водой каждый день, следи за чистотой рук, час в день выделяй на прогулки и еще час отдай труду или спорту.

5. Быть внимательным, тренировать внимание! Хорошее внимание оберегает от ошибок в учении и неудач в игре, труде, спорте.

Этого делать нельзя!

1. Учиться без старания, лениво и безответственно.
2. Грубить и драться со сверстниками, обижать младших.
3. Терпеть у себя недостатки, иначе они тебя самого уничтожат. Будь сильней своих слабостей.

4. Проходить мимо, когда рядом обижают малыша, издеваются над товарищем, нагло лгут в глаза честным людям.

5. Критиковать других, если сам страдаешь подобным же недостатком.

Пять “хорошо”:

1. Уметь владеть собой (не теряться, не трусить, не выходить из себя по пустякам)
2. Планировать каждый свой день.
3. Оценивать свои поступки.
4. Сначала думать, а потом делать.
5. Браться вначале за самые трудные дела.

В.Гете утверждал: “Умный человек не тот, кто много знает, а кто знает самого себя”.

Что дает человеку знание самого себя?

1.Объективно оценить себя, свои возможности и способности. Исходя из этого, определить цели жизни.

2.Не допускать ошибок, разочарований, необоснованных претензий, крушения жизненных планов.

3. Определить свое призвание, безошибочно выбрать профессию.

4.Не претендовать на особое внимание к себе со стороны окружающих; скромность и достоинство - показатели объективной самооценки.

5. Искать причины неприятности в себе, а не в других.

Пути самопознания:

1. Судите о себе по делам. Успех в работе - это показатель ваших достоинств, неудачи - характеризуют ваши слабости и недостатки.

2. Сравнивайте себя с другими, но не с теми, кто хуже, а с теми, кто лучше вас.

3. Прислушайтесь к критике в свой адрес:

если критикует один - задумайтесь,

если два - проанализируйте свое поведение,

если три - переделывайте себя.

4. Сравнивайте свое мнение с мнением о вас со стороны. Относитесь к себе требовательнее, чем к другим.

Педагог-психолог

С.В. Бабахина

ТЕМА 3

Личное ли это дело – личное счастье?

Эмоциональное и моральное благополучие ребенка напрямую зависит от окружающих его взрослых: родителей и воспитателей. Какую картинку окружающего мира увидит малыш, какие образы запечатлеются в его сознании, какие звуки и запахи он будет слышать в детстве – всё это отразится на его характере, личностных и моральных качествах, оставит след в его душе на долгие годы.

Задача взрослых состоит в том, чтобы маленький ребенок чувствовал себя нужным, принятым, а значит – понятым. Быть понятым в наше время очень сложно. Родители зачастую торопятся по своим делам, и уделить достаточное количество времени своему ребенку ввиду занятости не могут. Но, тем не менее, в первую очередь семья должна заложить в ребенке уверенность в себе, в своей нужности, в своей неповторимости. А детский сад подхватывает от родителей эту эстафетную палочку.

Ребенок, воспитываясь в любящей семье, придерживающейся моральных устоев и принципов, впитывает в себя все тепло и любовь, окружающую его. Отношения между членами семьи он берет за образец и переносит его в свои отношения со сверстниками и окружающими его взрослыми.

Взаимодействие семьи и детского сада очень важно в воспитании подрастающего поколения. Сотрудничая в таком ответственном деле, как воспитание ребенка, родители и педагоги могут лучше понять и уяснить для себя приоритеты, цели к которым должны сообща стремиться. Не всегда родительские запросы соответствуют современным требованиям образования. В основном родителям видится их ребенок, выпускающийся из детского сада, обладающий набором конкретных знаний, умений и навыков. Но на современном этапе развития дошкольного образования образ выпускника имеет другой вид. Это личность, имеющая такие качества, как активность и самостоятельность в поиске знаний, открытость в общении, интерес к окружающему миру.

Очень важно чтобы взрослые с уважением относились к личности ребенка и понимали ценность каждого периода детства, не стараясь слишком торопить или наоборот тормозить естественный ход событий. Каждый период детства ценен и второй возможности прожить его не будет, поэтому уже задача педагогов дошкольного учреждения рассказать, объяснить в доступной форме родителям возрастные особенности, образовательные задачи в конкретном возрастном периоде. Такое общение может происходить в форме индивидуальной беседы или родительского собрания, клуба, творческой гостиной; в виде памяток, буклетов и консультаций; создания газет и журналов. На совместных встречах участники образовательного процесса могут поделиться своими находками, обсудить тот или иной интересующий вопрос по воспитанию детей.

Родители могут сами стать участниками образовательного процесса, приняв участие в занятиях или режимных моментах, в совместной проектной деятельности, групповых праздниках. Способов такого общения может быть очень много. Главное иметь желание быть единомышленниками!

Ребенок, видя поддержку со стороны родителей, понимание и принятие себя как личности, становится более раскрепощенным, активным в познавательном и творческом плане, имеет свою жизненную позицию, несет ответственность за свои поступки, чувствует себя по-настоящему счастливым человеком!

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 4

Воспитание нравственного идеала, духовного мира старшеклассников. Кем быть и каким быть?

Мы часто слышим эти слова – нравственность, безнравственный поступок, высоконравственный человек. А все же что же такое нравственность? Нравственность – это умение и желание человека жить по моральным нормам, правилам, принципам. Нравственные качества не передаются по наследству как интеллектуальные способности или внешние данные, их надо воспитывать. Каким образом их воспитывать – мы сегодня и будем вести разговор.

Проблема нравственного воспитания подрастающего поколения очень актуальна в наши дни. 90-ые годы ознаменовались ужасными проявлениями социальных и экономических катаклизмов. Следствием этого произошла переоценка ценностей, потеря нравственных ориентиров у подрастающего поколения и общества в целом. Мы уже с вами сейчас ощущаем как стало безнравственным наше общество. Насколько нравственными, добрыми, порядочными будут ваши дети, зависит нравственное здоровье нашего общества, а нам с вами в этом обществе жить. И семья в воспитании нравственности играет главную роль. Как бы много мы не говорили о влиянии на ребенка улицы и средств массовой информации, социологические исследования показывают, что влияние семьи на ребенка сильнее, чем влияние таких факторов, как школа, средства массовой информации, улица.

Давайте посмотрим на социологические данные:

- влияние улицы – 10%.
- влияние школы – 20%
- СМИ – 30%
- семья – 40%.

Таким образом мы видим: семья является главным институтом воспитания. Здесь ребенок рождается, здесь он получает новые знания об окружающем мире, здесь формируются начальные критерии оценки добра, истины, красоты. Другими словами начинается процесс воспитания. Именно в семье ребенок первоначально узнает о правилах поведения, которые затем превратятся в нравственные чувства и привычки.

Нравственные ценности есть общечеловеческие ценности. Поэтому признаком высокой духовности является стремление и умение поступать всегда в соответствии с ними. Нравственность есть не что иное, как деятельность, обусловленная идеей добра. Это жизнь на основе добра, справедливости, искренности, совести, бескорыстия, самых лучших, идеальных качеств. Но эти качества не падают как манна небесная, нужно приложить много усилий, чтобы наполнить ими себя. Нравственность - высшая цель педагогики. Воспитание нравственных качеств личности основывается на понимании и освоении нравственных ценностей, составляющих современную общечеловеческую мораль. Ценности эти - свобода, демократизм, достоинство, честь, ответственность, совесть, стыд, любовь, доброта, истина, красота, экологическая культура, космическое сознание, вера, воля, добродетель.

Но школа в лице педагогов не способна самостоятельно справиться с этой задачей. Помощником должна быть семья! Так как семья - это первая общественная ступень в жизни человека. Под руководством родителей ребенок приобретает свой первый жизненный опыт, элементарные знания об окружающей действительности, умения и навыки жизни в обществе. Впечатления детства оставляют след на всю жизнь. Детские переживания влияют на дальнейший уклад, на работу человека (хотя часто они остаются в подсознании). Человек может забыть о них, но помимо его воли они часто определяют его

поступки. Уровень нравственности родителей, их жизненные планы, идеалы, опыт социального общения имеют большое значение в формировании моральных качеств растущего человека. Эмоциональные контакты в семье дети часто переносят как в настоящем, так и в будущем в социальные связи, выходящие за пределы круга семейных взаимоотношений. Главный вклад в общее интеллектуальное развитие детей вносит так называемый "интеллектуальный климат" семьи.

Таким образом, семья способствует формированию гармонически развитой личности человека.

В семье ребенок усваивает нормы морали, навыки совместного труда, в семье формируются его жизненные планы и идеалы, укрепляется физическое здоровье. Сила влияния семьи и в том, что оно осуществляется постоянно, длительное время, в самых различных ситуациях и условиях. Человек живет в семье, здесь он проводит большую часть своего времени. Все что происходит дома - постоянно, и постепенно создает правила, которые, становясь традициями составляют основу жизни человека. Привычки, сложившиеся в семье, так сильны, что, даже осознавая порой их отрицательное влияние, человек не может всю жизнь от них освободиться. Главная особенность семейного воспитания в том, что оно эмоционально по своему содержанию и предполагает любовь родителей к детям и ответственное чувство детей к родителям.

Семья - важный фактор формирования личности ребенка. Человек испытывает воздействие семьи со дня рождения до конца своей жизни. Значит, семейному воспитанию свойственны непрерывность и продолжительность. И в этом с семьей не может сравниться ни один воспитательный общественный институт, так как семейное воспитание немыслимо без родительской любви к детям и ответного чувства детей к родителям, оно более эмоционально по своему характеру, чем любое другое воспитание.

2. Функции семьи в современном обществе:

репродуктивная,
экономическая,
воспитательная,
коммуникативная,
организации досуга и отдыха

1) Репродуктивная функция семьи.

Рождению детей, продолжение человеческого рода.

2) Экономическая функция семьи.

Семья участвует в общественном производстве средств к жизни, ведет свое хозяйство, имеет свой бюджет, организует потребительскую деятельность. Опыт семейного садоводства и подсобных хозяйств вносят заметный вклад в производство материальных благ, в улучшение благосостояния семьи, расширяют ее воспитательный потенциал.

3) Коммуникативная функция семьи.

посредничество семьи в контакте своих членов со СМИ (средствами массовой информации), литературой и искусством. Читая книги, знакомясь с новыми произведениями искусства, новостями, родители, обсуждая это с ребенком, вызывают у него интерес и помогают его развитию.

4) Воспитательная функция семьи.

Первый аспект - формирование личности ребенка, развитие его способностей и интересов, передача детям взрослыми членами семьи накопленного обществом социального опыта; выработка у них научного мировоззрения, высоконравственного отношения к труду; соблюдать нормы поведения; постоянное обогащение их интеллекта, эстетическое развитие, содействие их физическому совершенствованию, укреплению здоровья и выработке навыков санитарно-гигиенической культуры.

Второй аспект - систематическое воспитательное воздействие семейного коллектива на каждого его члена в течение всей его жизни.

Аспект третий - постоянное влияние детей на родителей (и других взрослых членов семьи), побуждающее их активно заниматься самовоспитанием.

Данные анкеты.

При определении направлений нравственного воспитания детей - старшеклассников очень важно понять как сегодня молодое поколение определяет характер и содержание завтрашнего дня Беларуси, насколько несёт в себе дух нового времени. Для полноты картины освоения старшеклассниками основных нравственных ценностей был проведён мониторинг учащихся.

Три стиля семейного воспитания:

- При демократическом стиле, прежде всего, учитываются интересы ребенка. Стиль "согласия".

- При авторитарном стиле родителями навязывается свое мнение ребенку. Стиль "подавления".

- При попустительском (либеральном) стиле ребенок предоставляется сам себе.

Ребенок чрезвычайно подражателен и усваивает те модели поведения, которые в нем закладывает его семья.

Семья должна учить ребенка законам человеческого существования.

Самое главное правильно выбрать различные методы воспитания.

4. Методы воспитания.

(воздействие на сознание, чувства ребенка с целью формирования убеждений, воли - личности)

Метод убеждения: (лучше разъяснять) почему одно хорошо, а другое плохо. Здесь велика роль наглядности. Учить анализировать свои и чужие поступки. Спор. основан на взаимоуважении.

Метод требования. Прямое "сделай", "сходи", "убери". Косвенное - просьба, совет, пожелание.

Метод - внушение. Очень действенен, если дети вообще легко внушаемы. Когда ребенок находится в состоянии растерянности, психологической депрессии, когда у него неприятности - не нужно его ругать, лучше действовать внушением. При этом важен авторитет родителей. Ребенок, учитывая их знания, опыту, благородству, честности - доверяет им.

Игра, режим дня. Важнейшие методы воспитания в семье. Этому методу посвятили целое собрание.

Поощрение и наказание. Наказание должно соответствовать проступку и быть направлено на разрушение отрицательного поведения. Большинство родителей подсознательно воспитывают своих детей по своему образу и подобию, нередко так, как их самих когда-то воспитывали. "Меня отец бил, и я благословляю его руку, потому что благодаря этому я стал порядочным человеком"

А ведь главным источником недостатков в личности ребенка являются унижение и побои.

На чем основана "вера" в физические наказания? Видеть сразу результат воспитания: запугать, усмирить, сделать больно. Наказание физическое выполняет роль возмездия. Желание любой ценой сломить упрямство детей, напоминает пружину, сжимаемую до предела, которая потом разжимается и бьет или ломается. У ребенка утрачивается вера в себя, самостоятельность и др.

Поощрение, важно не допускать захваливания, задаривания. Излишние материальные блага растят потребителя, иждивенца.

Лучшее поощрение - похвала, одобрение, наслаждение от совместного труда, удовлетворение от добрых дел.

Роль примера родителей. Особенно в воспитании культуры чувств (сопереживание, сострадание)

А теперь несколько комментариев.

Кто не знает такую "закономерность" чем больше ругаешь ребенка, тем хуже он становится!

Почему же так происходит? А потому, что воспитание - это вовсе не дрессура.

Родители существуют не для того, чтобы вырабатывать у детей условные рефлексы.

Психологами доказано, что потребность в любви в нужности другому человеку - это одна из главных человеческих потребностей. Ребенок должен ее постоянно удовлетворять.

Эта потребность удовлетворяется, когда вы сообщаете ребенку, что он вам дорог, нужен, важен

как хорошо, что ты у нас родился

я рада тебя видеть

я люблю, когда ты дома

мне хорошо, когда мы вместе.

Эти знаки внимания нужны детям, как пища растущему организму. Обнимайте ребенка не менее 4 раз в день, прикасайтесь к нему, целуйте его.

Исследование психолога М.А.Ковальчук отношения родителей к проблемам трудного ребенка. С этой целью было опрошено 800 родителей: 62,5% родителей имеют 2-х детей, 35% - одного ребенка и 25% - 3х детей.

У 70% опрошенных родителей ребенок предоставлен "сам себе" все 12 часов в день, у 22,5% - 8 часов и у 7,5% - 4 часа в день.

При этом 75% опрошенных не знают, чем занимается ребенок в свободное время, и только 25% иногда знают или догадываются, чем занят их ребенок днем.

Давайте подумай, а как у нас с Вами??? Разве не так...Мы думаем о том, как и где заработать больше денег, чтобы наши дети ни в чем не нуждались, ничем не отличались от других....И часто забываем, что им нужны мы.....

Функция организации досуга и отдыха.

Свободное время - одна из важнейших социальных ценностей, незаменимое средство восстановления физических и духовных сил человека, всестороннего развития личности. В целом досуг является как бы зеркалом зрелости человека как личности: по характеру его досуга о человеке можно сказать очень многое.

Семейный досуг включает в себя: чтение книг, разгадывание кроссвордов, просмотр фильмов, встречи с родственниками, друзьями и знакомыми, совместный отдых, посещение театров, музеев, кинотеатров и концертов и многое другое. Это все влечет за собой познание окружающего мира. Дети узнают много нового и полезного. Таким образом, расширяется кругозор ребенка.

Самой доступной и легкой формой досуга является просмотр телевизионных передач.

Статистика телевизионных программ свидетельствует: специальных детских программ осталось около 5% общего эфирного времени, в то время как 5 лет назад их было 30%. Остались мультфильмы и несколько тематических передач, а в основном дети смотрят те же программы, что и взрослая аудитория.

На просмотр телепередач человек тратит в среднем:

В день - 3 часа

В неделю - 21 час

В месяц - 84 часа - 3,5 суток

В год - 1008 часов - 42 суток - 1 месяц 12 дней

За 10 лет - 10080 часов - 420 суток - 1 год 1 месяц 25 дней

За 25 лет - 25200 часов - 1050 суток - 2 года 10 месяцев 16 дней

Но в организации семейного досуга обнаруживается немало ошибок: слишком много времени дети находятся у телевизора или компьютера, мало бывают на свежем воздухе, родители зачастую недостаточно уделяют времени своим детям, ссылаясь на

занятость, усталость и т.п. По данным социологического опроса на совместный досуг с ребенком даже в благополучной семье родители тратят в среднем не более 15 минут в день. Это может быть прогулка в выходной день в течение часа. Преодолеть эти ошибки - задача современной семьи.

Когда родители дарят ребенку разумное доверие, воспитывают в нем свободную личность, тогда он может прекрасно общаться с ровесниками, быть находчивым, остроумным, сообразительным, в меру самоуверенным, способным разобраться в различных.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 5

Досуг старшеклассников

Важнейшее место в формировании личности школьника, особенно подростка, занимает досуговая сфера. *Словом «досуг» мы обозначаем широкое пространство и время жизнедеятельности школьника за пределами различной работы.* Эту зону ученые часто называют рекреативной, т.е. зоной отдыха, восстановления физических и духовных сил. Другая ее функция – развитие способностей и интересов. Третья – свободное общение с интересными людьми.

Отличительная особенность сферы досуга (в сравнении с учением) – добровольный выбор человеком, школьником занятий, форм отдыха. Ценность досуга для подростков оказывается значительно выше учебной деятельности.

Нет плохого или хорошего досуга. Тот или иной досуг хорош, когда психологически оправдан. Кто перенапряжен в школе, для кого дни там летят стрелой, тому полезен отдых-разрядка, снимающий напряжение, усталость, стрессовое состояние. Для того, кто считает, что его дни тянутся однообразно, скучно, нужна на отдыхе зарядка, активизация, встряска. Социологи выделяют несколько типов личности по отношению к использованию досуга. Одни люди стремятся к максимально полезному проведению досуга, у них каждый час на счету. Они заранее планируют выходные и каникулы. Как правило, очень много успевают. У других интересы сосредоточены на одном увлечении, которому они отдают все свободное время. Эти люди стремятся к углубленному знанию о предмете своего увлечения, будь то цветоводство, голубеводство или конструирование. Это натуры отраслевые, заражающие окружающих своей беззаветной увлеченностью. Третьи отличаются пассивностью, склонностью к домашним формам досуга: телевизор, чтение, неспешные занятия в мастерской. А есть люди, которые предпочитают проводить все время в обществе, совместных прогулках, беседах, походах, танцах. Нравственно опасен для общества «времяубиватель», он не имеет никаких глубоких интересов и привязанностей, склонен к агрессии, жестокости.

Анализ системы родители-дети показал незаинтересованность родителей в общении со своими детьми, потерю привычки, умения с той и другой стороны совместно проводить время, общаться, решать возникающие вопросы, просто отдыхать. В то же время потери практически невозполнимы ни для детей, ни для родителей. Привычка проводить время вне семьи, вне родительского общения противоестественна и имеет далеко идущие последствия, которые недооцениваются как родителями, так и педагогами. Прежде всего это сказывается на ценности развития личности, становлении опыта совместной жизни, усвоении и формировании норм жизнедеятельности и взаимоотношений в своей будущей семье.

Досуг же в семье не отличается большим разнообразием. Семейные традиции проявляются в основном в виде застолий и значительно реже – в совместном отдыхе и совместной творческой деятельности.

Предпочтительные занятия в семье – просмотр телепередач, чтение книг – 30%. *Если родители полностью используют газету, книгу, кино, театр, музеи, то они очень много дадут своим детям в области знания и в деле воспитания характера. Так считал А. С. Макаренко. В своей работе «Лекции о воспитании детей» он выделяет следующие виды отдыха семьи в выходные дни: прогулка за город, знакомство с природой, с городом, с селом, с людьми, с такими великолепными темами, как реконструкция городов, жилищное строительство, проведение дорог, – все это замечательные темы для наполнения ими дня отдыха. Кроме прогулок и спорта, в*

семье возможны такие формы культурного воспитания, как устройство домашних спектаклей, выпуск стенгазеты, организация переписки с друзьями, участие детей в благоустройстве дома, организация встреч, игр, прогулок.

У многих детей самыми радостными часами в их детских рабочих буднях являются вечерние, когда уроки сделаны, все тревоги дня позади и можно заняться чем-то своим, заветным. Если нет у ребенка вечеров с теплыми бликами настольной лампы, с негромкими спокойными голосами, красивой музыкой, мягкими прикосновениями, мирными беседами о событиях дня, такой ребенок многое теряет, а воспитание во многом проигрывает.

Каковы слагаемые вечера? Давайте попробуем нарисовать идеальную модель вечера.

Время с семи часов вечера до десяти: три часа отдыха. Любимых занятий, сокровенных бесед... как их провести? Получасовая прогулка на воздухе с отцом, старшим братом или с матерью? Это было бы прекрасно. Во время прогулки можно разобраться во многом. И ответить на вопросы дочери, почему Галя заплакала, когда учительница заподозрила ее в обмане? Почему мальчишки такие вредные: и грубят, и пристают, и не отделаешься от них? Почему не всегда можно говорить правду? И этих «почему» бесконечно много. Если каждый вечер не отвечать на них, то их скопится больше, чем звезд на небе.

Итак, одно из звеньев идеальной модели: прогулка с ответами на вопросы. Потом наш ребенок начинает заниматься интересным для него делом: возможно, он дочитывает захватывающий детектив, разучивает музыкальный этюд, решает задачу, которую никто не решил на олимпиаде. Глаза его светятся, лицо горит, не надо его сейчас ничем отвлекать. Вы сидите читаете книгу или газету. И вам спокойно. Вы рады тому, что ребенок вовремя закончил свои занятия, помог вам в чем-то по дому. Вы успеваете еще поговорить о завтрашнем дне, о том, кто чем займется с утра...

Большую роль в сплочении семьи играют традиции совместного труда родителей и детей. Особенно богата трудовыми традициями была патриархальная русская семья. Во время долгого трудового дня «в домашней академии дети перенимали опыт, трудовые навыки родителей, дедушек и бабушек». Много из опыта наших предков мы можем заботливо пересаживать на нашу сегодняшнюю почву с учетом современного образа жизни. Важно соблюдать режим труда и отдыха. В одном из своих воспоминаний писатель и врач В. Вересаев отмечал, что когда он занимался по 14–15 часов в сутки, то у него болели глаза и он терял силы, но после того, как он начал заниматься по 7–8 часов в сутки, но перемежал умственный труд с физическим, за более короткое время он успевал выполнить прежний объем работ. И не удивительно, ибо физические нагрузки служат прекрасным средством выравнивания взаимоотношений нервных процессов в коре головного мозга – возбуждения и торможения.

Прекрасные «переключатели» уставшего мозга – это работы по дому и в огороде. Практически у всех детей есть обязанности по дому. Однако бытовой труд они воспринимают как «обязаловку». Не потому ли понятие «мой дом», «домашний уют» – вне эмоциональной сферы детей, вне сознания? Дом для них не понятие очага, а лишь строение, место проживания. Не внося в свой быт чувства заботы, участия, понятно, нельзя дом сделать очагом добра, тепла и уюта. К сожалению, некоторые родители, стараясь взять на себя все трудовые дела, лишают своих детей радости бытового труда.

Заслуживают похвалы и подражания те родители, которые поощряют участие своих детей в различных кружках, клубах, поддерживают интерес сына или дочери к изобретательству, опытничеству, новаторству, творчеству, интересуются у руководителей успехами своих детей, помогают выбрать для знаний то или иное внешкольное учреждение. Ведь некоторые ребята неудовлетворенны своим образом жизни, сложившимися отношениями в семье, школе. Они ищут и порой обретают себя именно в любительских занятиях. Хотя в настоящее время набирает силу тревожная

тенденция: постепенно разрушается система внешкольного образования, воспитания и развития, и это приводит к резкому уменьшению возможностей для удовлетворения культурных, досуговых, образовательных запросов.

Далеко не все родители осознают место чтения в жизни подростка. Есть такие, которые вообще убеждены, что чтение художественных произведений – пустая забава, что все знания, которые должен усвоить ее сын, заключены только в школьных учебниках. Далеко не все из нас систематически интересуются домашним чтением своих детей. Общеизвестно, что книга имеет огромное познавательное и воспитательное значение. Она помогает учиться, изучать математику, физику, географию, рассказывает о героях прошлого и настоящего, о разнообразных профессиях и о многом другом. Чтение таких книг дает возможность ученикам за скупыми строками учебников увидеть интересные события, живых людей. Дети, читая книги, привыкают хорошо говорить. Дети подражают своим любимым литературным героям. Эти герои заставляют их оценивать свои поступки, серьёзнее вглядываться в окружающую жизнь, продумывать свое отношение к ней. Школа уделяет большое внимание работе учащихся с книгой. Но учителям много труднее, чем отцу и матери, следить за тем, сколько, что и как читают школьники в свободное время. Поэтому и родителям необходимо интересоваться домашним чтением детей, воспитывать всяческими способами у них любовь к книге. Помощь ребенку в этом возрасте заключается в том, чтобы приобщить ребенка к самообразовательному чтению в условиях домашней индивидуальной работы.

Что собой представляет самообразовательное чтение? Это чтение, при котором результат читательской деятельности связан с определенными сдвигами в сфере умственного, нравственного развития читателя, когда время от времени проявляется (с вашей помощью) произведение и становится этапным в жизни человека, вызывает определенный переворот в сознании, высвечивая и проясняя непонятные явления в жизни, помогая утвердиться в своей позиции. Организуя просветительную деятельность, вы, уважаемые родители, расширите знания подростков о том, какую роль в жизни человека может сыграть самообразование. Вопрос можно раскрывать на конкретных примерах жизни писателей, ученых, наших современников, а также на примерах нашей читательской биографии. В начале урока семейного чтения следует проверить, всю ли книгу прочитал ваш ребенок. Для этого можно спросить у него о том, чем кончается рассказ, что из прочитанного он может рассказать наизусть или близко к тексту, попросить назвать действующих лиц рассказа. Давая задание, нужно сказать ребенку, чтобы он, прочитав книгу, подумал, что в ней самое главное, какие действующие лица являются положительными, какие вызывают осуждение, отметить лучшие с их точки зрения места в книге, запомнить, рассказать и, если есть желание, выучить наизусть. Можно после прочтения книги помочь сделать записи в книгу «мудрых мыслей». Эти записи помогут в дальнейшем при написании сочинений, в подготовке доклада, просто быть интересным собеседником среди сверстников и взрослых.

Кино и театр занимают важное место в жизни детей. Родителям необходимо заботиться о том, чтобы педагогически правильно использовать их для воспитания. Хорошие спектакли и фильмы не только расширяют познания детей, но и учат их вглядываться в жизнь, заставляют осуждать недостойное в людях, в окружающей действительности, показывают зрителям красоту, благородство мыслей, переживаний и поступков человека. Огромную ошибку совершают в тех семьях, где разрешают смотреть детям по телевизору фильмы и спектакли для взрослых. Не будучи в силах правильно разобраться в содержании, в художественной ценности таких передач, дети привыкают просто глазеть на такие вещи, которые должны вызывать у человека глубокие мысли и чувства, эстетические переживания. Чрезмерное увлечение кино, театром приносит вред, поскольку обилие впечатлений утомляет нервную систему. Родители должны обратить внимание на самоотношение ребенка к кино. Приходится иногда видеть, как кино делается главным содержанием жизни ребенка, когда он из-за кино забывает о других

обязанностях и о школьной работе. Ребенок в таком случае привыкает к пассивному удовольствию, которое не идет дальше простого безвольного зрительного впечатления: художественные впечатления у него пробегают поверхностно, не задевая личности, не вызывая мысли, не ставят передним никаких вопросов. Польза от просмотра в таком случае незначительна, а иногда она обращается в большой вред. Поэтому от родителей и по отношению к кино требуется направляющее внимание, постоянное руководство. Кинофильм должен хотя бы на несколько минут делаться предметом обсуждения и высказываний в семье, родители должны добиваться, чтобы и ребенок высказал о нем свое мнение, рассказал, что ему понравилось, что не понравилось, что произвело сильное впечатление. Если при этом родители увидят, что при этом ребенка увлекают только внешние события, знаменитость сюжета, история приключений того или иного героя, они должны при помощи одного-двух вопросов навести его на более глубокие и важные стороны кинофильма. Иногда даже не нужно задавать ребенку никаких вопросов, а нужно только в его присутствии высказать свое мнение. Пьеса в театре требует от ребенка более серьезного и длительного напряжения внимания, в этом отношении театр гораздо сложнее кино. Уже то, что театр подает пьесу с перерывами (антрактами), вызывает и более внимательное отношение зрителя к частностям темы, поддерживает в нем более активный анализ. Посещение театра требует целого вечера, в известной мере, это значительное событие в жизни ребенка. Этим обстоятельством родители должны воспользоваться. Еще больше, чем кинофильм, театральная пьеса должна сопровождаться обсуждением и обменом мнений в семье.

На редкость точно соответствуют желаниям, нуждам и проблемам многих детей компьютерные игры. Видеоигры обещают напряженность и развлечение. Они увлекают действием, которого в будничной жизни многим недостает. Компьютер всегда под рукой. Видеоигра дает возможность точно измерить собственные достижения. Подросток сразу замечает свой успех – его подтверждает экран. Видеоигры дают ощущение собственной силы. С помощью видеоигры можно построить «аниматор». Родителям следует использовать повышенный интерес детей к видеоиграм и таким образом узнать много об электронике. Если вы сами окажетесь в курсе дела, ребенок будет с вами обсуждать игры и советоваться по приобретению новых. При всем взаимопонимании не мешает, однако, установить ребенку ряд правил. Например, определенное количество часов за экраном в неделю и никаких игр перед сном.

Успешное воспитание школьников нельзя представить без их творческой деятельности. Развитие творческих способностей детей требует от взрослых творческого подхода. Участие в том или ином кружке требует от ученика довольно много времени, определенной работы над собой дома. И случается нередко так, что вокальный, хоровой, танцевальный ансамбль, драматический кружок начинают поглощать не только свободное, но и учебное время, появляются одна за другой плохие оценки. Учителя жалуются на рассеянность этих учеников, а родители категорически запрещают посещение этого кружка, несмотря на то, что через неделю в школе или клубе должна состояться премьера пьесы, в которую вложено столько ребячьей выдумки, творческих сил! Если взрослые как можно скорее помогут перейти к убеждению, что в искусство нет дороги без знаний, а потому нельзя забрасывать учебные занятия, увлекаться своими первыми успешными шагами в кружке, то творческая деятельность ребят будет не мешать учебным занятиям, а дополнит их. Сколько переживаний приносят первые выступления на школьной или клубной сцене перед товарищами, друзьями, учителями! Удалась или не удалась роль? Хорошо ли звучал голос? Заметно ли было сильное волнение? – вот вопросы, которые интересуют каждого участника школьного концерта или спектакля; критика не должна вскружить ребенку голову либо убить в нем интерес к художественной самодеятельности.

Для родителей очень важно организовать разумно и летний отдых детей. Многие папы и мамы стараются увезти своих детей на юг. Там, мол, полезнее, под крымским или

кавказским солнцем ребенок лучше отдохнет, быстрее окрепнет, наберется сил. Но поездка к морю вызывает сложную перестройку в организме ребенка. Нарушается привычная периодичность суточных и сезонных биоритмов, и для того, чтобы отрегулировать «физиологические часы», требуются большие энергозатраты организма. Интенсивное воздействие солнечных лучей тоже не каждому показано. Оно может привести к различным заболеваниям. На пляже детям не хватает простора для движений и игр. О какой пользе, о каком укреплении здоровья тут зачастую может идти речь? Вспомним, как Константин Паустовский писал, что нет большего отдыха и наслаждения, чем идти весь день по лесам, по незнакомым дорогам к какому-нибудь озеру. Путь в лесах – это тишина, безветрие. Это грибная прель, осторожное перепархивание птиц, лиловые колокольчики на полянах, дрожь осиновых листьев, торжественный свет и, наконец, лесные сумерки, когда из мхов тянет сыростью, а в траве горят светлячки. Семейные прогулки в лес, поле – это тот же туризм. Они могут быть началом увлечения более сложными походами. Туризм является замечательным средством отдыха и закаливания. Ежедневная ходьба, длительное пребывание на воздухе, солнце, купание в реке, необходимость переносить резкие изменения погоды – все это закаливает организм туриста. Походы позволяют не только хорошо, интересно отдохнуть, но и увидеть новые места, завести надежных друзей, многому научиться – не только туристским премудростям, но и житейским: приготовить вкусный обед, не растеряться в сложной ситуации...

Свободное время рассматривается как сфера формирования личности, ее интересов, потребностей, способностей, ценностных ориентаций, самопознания, самоутверждения. На основании анализа именно свободного времени учащихся можно давать оценку работе семьи по воспитанию и формированию личности.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина

ТЕМА 6

Особенности здоровья и физического воспитания старшекласников. Режим учебного и физического труда, личная гигиена

Правила личной гигиены школьника включают в себя соблюдение чистоты своего тела и одежды, следование строгому режиму дня, правильное питание, рациональное распределение времени на учебу и отдых, полноценный сон, обязательную физическую нагрузку.

Чтобы предохранить детей от болезней, вырастить их физически крепкими и жизнерадостными, способными преодолевать любые препятствия, необходимо приучить их соблюдать режим дня.

Понятие "режим дня" включает следующие моменты:

1) достаточный и полноценный сон со строго установленным временем подъема и отхода ко сну;

2) рациональное питание, т.е. питание, которое обеспечивает рост, нормальное развитие и жизнедеятельность человека, способствует улучшению его здоровья и профилактике заболеваний. Рациональное питание включает в себя три принципа: энергетическое равновесие (энергетическая ценность суточного рациона питания (калорийность) должна соответствовать энергозатратам организма), сбалансированное питание (каждый организм нуждается в строго определенном количестве пищевых веществ, которые должны поступать в определенных пропорциях), соблюдение режима питания (прием пищи через каждые 3,5-4 часа), регулярным (в одно и то же время), последний прием пищи должен быть не позднее, чем за 2 - 3 часа до сна);

3) определенное время для приготовления уроков, отдыха на свежем воздухе, занятий физическими упражнениями, свободных занятий и помощи семье.

Необходимо подчеркнуть, что при приготовлении уроков надо делать перерывы по 10 мин через каждые 45 мин. Отсутствие четкого, строго соблюдаемого режима самым неблагоприятным образом влияет на растущий организм. Работоспособность учащихся уменьшается, их успеваемость снижается, а с течением времени у подростков появляются и признаки ухудшения здоровья. Существенное место в режиме дня занимает личная гигиена. Утренний подъем подростков должен быть не позднее 7 ч. Это позволит до начала занятий выполнить все режимные моменты, связанные с личной гигиеной. День школьника начинается утренней гимнастикой - зарядкой, которая помогает учащемуся снять сонливость и быстро включиться в учебную деятельность. После утренней гимнастики школьник убирает свою постель, а затем приступает к водным процедурам: принимает душ.

Навыки личной гигиены нужно прививать детям с раннего возраста. Общие правила гигиены можно обозначить следующими тезисами: ребенок должен хорошо мыть руки с мылом перед каждым приемом пищи, после каждого посещения туалета, прогулки на улице, контакта с животными и разными предметами, к которым он может прикасаться во дворе. Ногти на руках и ногах должны быть острижены, следите, чтобы под ногтями не было грязи. Приучайте детей с самого раннего возраста чистить зубки два раза в день. Также следите за чистотой волос школьника и его прической. Длинные волосы у девочек должны быть собраны.

Все эти гигиенические мероприятия, необходимые повседневно, приобретают особое значение в формировании крепкого и здорового организма.

Педагог-психолог
С.В. Бабахина