

НАРОДНАЯ УКРАИНСКАЯ АКАДЕМИЯ  
СПЕЦИАЛИЗИРОВАННАЯ  
ЭКОНОМИКО-ПРАВОВАЯ ШКОЛА

## **ЕСЛИ МЫ ВМЕСТЕ...**

Методические рекомендации для родителей

Харьков  
Издательство НУА  
2013

УДК 159.9:373.018.262(072)  
ББК 88.8+74.205.1  
Е 84

*Утверждено на заседании кафедры  
общей и прикладной психологии  
Народной украинской академии.  
Протокол № 6 от 21.01.2013*

Авторы - составители: *В. В. Русакова, А. Ю. Каракай*  
Рецензент канд. психол. наук *Е. В. Милославская*

Методичні рекомендації містять теоретичний і практичний матеріал, який забезпечує розуміння батьками специфічних особливостей навчання і розвитку дитини в підлітковій і юнацькій школі, надано практичні рекомендації психологів щодо виховання підростаючого покоління.

Е 84 **Если мы вместе...** : метод. рекомендации для родителей / Нар. укр. акад., [каф. общ. и приклад. психологии ; авт.-сост.: В. В. Русакова, А. Ю. Каракай]. – Харьков : Изд-во НУА, 2013. – 32 с.

Методические рекомендации включают теоретический и практический материал, обеспечивающий понимание родителями специфических особенностей обучения и развития ребенка в подростковой и юношеской школе, даны практические рекомендации психологов по воспитанию подрастающего поколения.

**УДК 159.9:373.018.262(072)**  
**ББК 88.8+74.205.1**

*Научить человека быть счастливым нельзя, но воспитать его так, чтобы он был счастлив, можно.*

А. С. Макаренко

### **Уважаемые родители!**

Вашему вниманию предложены методические рекомендации, с помощью которых Вы сможете больше узнать об Академии – «втором доме» Вашего ребенка, познакомиться с принципами жизни НУА, основными правилами поведения и традициями нашего учебного заведения.

Школа – это место, где Ваши дети проводят, по меньшей мере, треть дня. Как сделать треть жизни, проведенную в школьном доме, радостной и полноценной?

На этот вопрос мы можем ответить только все вместе: педагоги, родители, психологи, все те, кто непосредственно связан с жизнью ребенка. Настоящее методическое пособие является одним из шагов на пути к нашему сотрудничеству.

С этой целью Вашему вниманию представлены рекомендации, составленные с учетом психологических особенностей Вашего ребенка, которые позволят лучше понимать друг друга и строить отношения со своими детьми, самостоятельно находить выход из сложных ситуаций. Родители, помните! Вы самые важные и значимые люди в жизни ребенка.

*«Ребенок учится тому, что видит у себя дома, родители – пример ему» (Себастьян Брант).*

Коллектив СЭПШ



# 1. СЭПШ – составная часть НУА

**Народная украинская академия (НУА)** была создана в 1991 году как принципиально новое учебное заведение, главной целью и идеалом которого стали образование, интеллигентность, культура. Народная украинская академия – научный учебно-образовательный комплекс, ведущий результативный социально-педагогический эксперимент по отработке инновационной модели непрерывного образования.

Народная украинская академия осуществляет весь комплекс непрерывного образования:

- ❖ детская школа раннего развития (ДШРР) – подготовка детей от 1,5 до 6 лет к учебе в общеобразовательной школе;

- ❖ специализированная экономико-правовая школа (СЭПШ) с углубленным изучением иностранного языка – общеобразовательная и профильная с 1 по 11-й класс;

- ❖ гуманитарный университет – высшее учебное заведение IV уровня аккредитации, готовящее бакалавров, специалистов, магистров в сфере экономики, перевода и социологии (дневное и заочное обучение);

- ❖ центр дополнительного образования (корпоративное и последипломное обучение, факультет дополнительных специальностей, обучение взрослых);

- ❖ аспирантура и докторантура НУА.

Новый образовательный модуль не стал простым механическим объединением разных образовательных структур и детей разного возраста. Это результат многолетней напряженной, целенаправленной, экспериментальной научно-исследовательской и научно-методической работы по интеграции, взаимодействию и согласованию вопросов становления принципиально новой образовательной структуры, представляющей собой инновационный целостный учебно-научный организм.

Концепция данного учебного комплекса была разработана группой специалистов во главе с проф. В. И. Астаховой, которая в настоящее время является советником ректора ХГУ «НУА». Сегодня мы можем смело утверждать: Народная украинская академия состоялась как инновационное учебное заведение, как единый социальный организм, ведущий результативный социально-педагогический эксперимент по реализации на практике новой образовательной парадигмы, идущий в направлении повышения качества подготовки на основе индивидуализации обучения, внедрения новых образовательных технологий и научного анализа полученных результатов.

Концепция рассматривает становление специализированной экономико-правовой школы I–III ступеней с углубленным изучением иностранного языка (структурного подразделения Народной украинской академии) как учебно-воспитательного и научно-методического центра, где разрабатывают содержание и апробируют инновационные формы и методы непрерывного

образования, как творческой лаборатории в системе образовательных учреждений Украины.

СЭПШ ведет подготовку в соответствии с государственными программами, нормами и требованиями. Хотя при этом имеются и существенные отличия от обычных общеобразовательных школ.

Во-первых, наполняемость младших классов до 20 человек, старших – до 24 человек, что создает условия для полноценной реализации концепции индивидуального обучения. Во-вторых, в школе с 5-го класса изучают основы права и экономики, с 1-го класса – иностранный язык (английский), с 5-го класса – французский, немецкий или испанский (по выбору), а также обучение компьютерной грамотности (со 2-го класса: подготовка пользователя компьютером, способного работать с любым пакетом прикладных программ по избранной специальности).

В СЭПШ НУА уделено большое внимание научно-исследовательской деятельности учащихся: школьники 8–11-х классов принимают активное участие в районных и областных олимпиадах, в работе Малой академии наук (МАН), открытых городских турнирах, проводимых в Народной украинской академии (по экономике, праву, истории, английскому языку).

Большое внимание в школе уделяют воспитательной работе, которую ведут в рамках традиционных классных коллективов под руководством классных руководителей, в масштабах всей школы и Академии. В СЭПШ действует детская школьная организация «ИСТОК», цель которой – сплочение детского коллектива, привитие навыков самоуправления, развитие самостоятельности в принятии решений и ответственности за них, духовное формирование личности молодого человека.

Создана современная материально-техническая база: мультимедийные классы, интерактивные доски, обеспечение каждого учащегося персональным компьютером на уроках информатики с доступом к Интернету, использование возможностей Центра русской культуры и Центра научно-гуманитарной информации. С 2009 года СЭПШ была включена в реестр «Школа здоровья».

Цель программы «СЭПШ – ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»:

❖ формирование и развитие у всех участников образовательного пространства СЭПШ нового типа мышления, основанного на осознанной позиции выбора здоровья в качестве основной жизненной ценности, потребности в здоровом образе жизни. Спортивная база включает в себя 5 спортивных залов, спортивную площадку, тренажерный зал и обеспечивает работу спортивных секций по футболу, спортивным играм, таеквандо, мини-гольфу, бадминтону, баскетболу, спортивным бальным танцам. Высокий уровень медицинского обслуживания обеспечивают врач-терапевт, врач-педиатр, стоматолог, массажист, медсестра. На базе академии работает городской шахматный клуб «Малая академия», детский ансамбль современного танца, студия мультипликации, студия игрового кино и др.

На протяжении нескольких лет работают шумовой оркестр «Джигуны», музыкальная студия «Академия» (отделения фортепиано, гитары, скрипки, флейты, вокала).

**Наша школа – это:**

- ❖ Получение полноценного современного образования.
- ❖ Воспитание свободной и творческой личности, способной к самообразованию и самовоспитанию.
- ❖ Охрана и укрепление физического и психического здоровья детей.
- ❖ Индивидуальный подход к каждому ребенку на диагностической основе.
- ❖ Обеспечение эмоционального благополучия каждого.
- ❖ Обучение навыкам общения и сотрудничества.
- ❖ Построение обучения на основе авторских программ с использованием современных образовательных технологий и информационного обеспечения.
- ❖ Высококвалифицированные, требовательные учителя, а также кандидаты и доктора наук, среди которых авторы программ, учебных пособий и научных педагогических разработок, – все они доброжелательные, искренне любящие детей педагоги.

СЭПШ – это создание условий для становления личности ребенка, целенаправленное развитие его способностей, так необходимых для адаптации в быстро меняющемся мире:

- ❖ Умение учиться всю жизнь.
- ❖ Принимать и порождать перемены.
- ❖ Критически мыслить и уметь осуществлять выбор.
- ❖ Общаться со сверстниками и работать в коллективе.
- ❖ Заботиться об обществе, стране, окружающей среде.

В итоге нам удалось за 20 лет создать уникальную, единственную в своем роде, образовательную структуру, обеспечивающую преемственность, сопряжение всех образовательно-квалификационных ступеней от дошкольной до послевузовской, то есть дающей возможность для самосовершенствования человека на протяжении всей его жизни.

С 1999 года в Народной украинской академии начал работать родительский клуб, который был создан с целью помочь родителям общаться с детьми так, чтобы обеспечить им полноценное развитие.

## 2. Традиционные мероприятия в НУА

В рамках воспитательной работы СЭПШ проводятся такие традиционные мероприятия:

- ❖ Посвящение в первоклассники.
- ❖ Праздник первого школьного звонка и начала занятий в СЭПШ.
- ❖ День учителя.
- ❖ Областные и городские олимпиады и турниры по экономике, праву и английскому языку.
- ❖ День святого Валентина.
- ❖ День семьи.
- ❖ День рождения Академии.
- ❖ Многочисленные экскурсии по Харькову, Харьковской области, Украине и зарубежные поездки.

Главными праздниками в Академии являются конкурс «История моей семьи», День семьи, День Победы, День рождения Академии.

**Конкурс «История моей семьи»** проводится в течение года и охватывает все подразделения НУА. Особенно активно принимают участие в этом конкурсе наши школьники.

Цель конкурса: формирование у школьников уважительного отношения к семье как общечеловеческой ценности.

Задачи конкурса:

- ❖ выявление семейных корней (генеалогического древа);
- ❖ восстановление семейных традиций;
- ❖ усиление взаимодействия семьи и НУА в учебно-воспитательном процессе школьников.

Семья занимает особое место во всей истории человечества. Именно семья выступает носителем «социальной наследственности». Семья – важнейший социальный институт, целая система брачных, родственных, нравственных, психологических и других отношений. Семья воспроизводит не только человека как биологическое существо, но и гражданина. В семье происходит, в первую очередь, социализация личности. Семья – первичная среда, где человек должен учиться творить добро. Именно поэтому конкурс «История моей семьи» – главный конкурс Академии.

В СЭПШ работают:

- ❖ театральная студия;
- ❖ хор младших классов;
- ❖ музыкальная студия;
- ❖ детский танцевальный коллектив;
- ❖ школьный театр;
- ❖ студия спортивных бальных танцев.

### **3. Правила, по которым живет Академия**

Девиз Народной украинской академии:

**«Образование. Интеллигентность. Культура».**

Наша Академия живет по определенным правилам.

#### **В Академии принято:**

- 1) соблюдать нормы и правила поведения, присущие людям, которые относят себя к категории интеллигентных;
- 2) поддерживать и повышать авторитет и имидж Академии своим поведением, отношением к учебе;
- 3) способствовать повышению результатов учебной деятельности ребенка на каждом этапе обучения;
- 4) сохранять и развивать традиции Академии;
- 5) помнить, что взаимопонимание и совместная деятельность родителей, учителей и детей более эффективны, чем сумма индивидуальных усилий;
- 6) не курить (а уж если курить, то исключительно в отведенных для этого местах);
- 7) не опаздывать на уроки, соблюдать пропускной режим и вежливо реагировать на замечания дежурных;
- 8) приходить в учебное заведение в школьной форме.

#### **В Академии не принято:**

- 1) быть невежливым, использовать ненормативную лексику;
- 2) считать, что Ваши проблемы должны решаться без учета интересов других участников учебно-воспитательного процесса;
- 3) наносить моральный и материальный ущерб Академии;
- 4) вредить своему здоровью и здоровью окружающих;
- 5) нарушать условия контракта, не выполнять обещанного.

***Относись к другим так,  
как бы ты хотел, чтобы относились к тебе.***

## 4. Психологи – родителям

### 4.1. Визитная карточка психологической службы НУА

**Психологическая служба НУА** – это составная часть системы личностного развития всех участников учебно-воспитательного процесса в Академии.

**Методом** работы службы является психологическое сопровождение учащегося.

**Целью** психологического сопровождения является создание условий для успешного обучения и психологического развития личности ребенка в ситуациях школьного взаимодействия, способствующих формированию лидерских качеств, образованности, интеллигентности и культуры поведения современного человека.

#### **Основные задачи психологической службы НУА:**

❖ Содействие полноценному личностному и интеллектуальному развитию ребенка на каждом возрастном этапе.

❖ Создание условий для формирования у ребенка мотивации к саморазвитию и самовоспитанию.

❖ Обеспечение индивидуального подхода к каждому ребенку на основании его психолого-педагогического изучения.

❖ Профилактика и коррекция отклонений в интеллектуальном и личностном развитии ребенка.

Школьная жизнь открывает учащемуся множество дорог и путей, по которым можно идти и развиваться. В помощь предлагаются окружающие его взрослые, которые в силу своей социальной, профессиональной или личностной позиции могут оказать учащемуся разнообразную поддержку. Прежде всего – это Педагог, Родитель и Психолог.

**Педагог** в НУА задает большинство параметров школьной среды, создавая и реализуя концепции общения и воспитания, а также, в самом общем виде, четкую и последовательную ориентацию на пути интеллектуального и этического развития (каждый должен знать, уметь, вести себя так-то).

**Родитель** выполняет в данной системе роль носителя и транслятора определенных микрокультурных ценностей, но при этом его воздействие носит скорее не формирующий, а регулирующий характер. То есть родитель в меньшей степени вмешивается в выбор ребенком конкретных целей и задач школьной жизнедеятельности, но стремится отсечь, закрыть те пути развития, движение по которым нежелательно, вредно, опасно для ребенка.

**Психолог** в Академии создает условия для продуктивного движения ребенка по тем путям, которые выбрал он сам в соответствии с требованиями Педагога и Семьи (а иногда и в противовес им), помогает ему делать осознанные личные выборы в этом сложном мире, конструктивно разрешать

неминуемые конфликты, осваивать индивидуально значимые и ценные методы познания, общения, понимания себя и других.

Психологическое сопровождение осуществляется как при непосредственном взаимодействии психолога с учащимся, так и опосредованно – через родителей и педагогов.

### **Основными направлениями работы психологической службы Академии являются:**

#### **Психодиагностика.**

Основной задачей психодиагностики является получение информации об индивидуально-психологических особенностях развития личности учащихся и формировании классных коллективов, которая была бы полезна им самим и тем, кто с ними работает (учителям, родителям). Диагностика служит основой для правильной организации коррекционно-развивающей работы и проводится по запросам.

#### **Развивающая и коррекционная работа.**

Развивающая деятельность психолога ориентирована на создание социально-психологических условий для целостного развития учащихся, а психо-коррекционная работа направлена на решение конкретных проблем обучения, поведения или психологического самочувствия. Выбор конкретной формы определяется результатами психодиагностики.

Для учащихся 6–11-х классов в Академии проводят:

- психологические тренинги с целью создания благоприятного климата в коллективе, формирования навыков эффективного общения, уверенности в себе, формирования активной социальной позиции и развития способностей производить значимые изменения в своей жизни и жизни окружающих людей;
- индивидуальные и групповые коррекционные мероприятия по результатам диагностики.

В НУА также работает кабинет психоэмоциональной разгрузки.

#### **Психологическое консультирование и просвещение.**

В рамках нашей Академии консультативно-просветительскую работу проводят для всех участников учебно-воспитательного процесса:

- для учащихся, учителей и родителей проводят индивидуальные и групповые консультации по проблемным вопросам;
- для родителей проводят мероприятия с целью психологического просвещения и оказания помощи в создании учебно-воспитательного пространства для развития ребенка.

*Уважаемые родители! Для того, чтобы правильно не только вырастить, но и развить, воспитать Вашего ребенка, необходимы определенные знания, особенно психологические. Поэтому мы хотим предоставить Вашему вниманию следующую информацию:*

- ❖ *особенности подросткового возраста;*
- ❖ *типы семейных отношений и конфликтов;*
- ❖ *родительскую анкету для самоанализа;*
- ❖ *основные рекомендации по воспитанию, с учетом типологических, характерологических и возрастных особенностей Вашего ребенка.*

## **4.2. Отрочество и юность: особенности и проблемы возраста**

**Отрочество (13–15 лет) и юность (до 18 лет) – для всей семьи трудное время. Грани этих периодов размыты, условны, поэтому ребят этого возраста называют то юношами, то подростками.**

Подростковый и юношеский возраст – время проверки всех членов семьи на социальную, личностную и семейную зрелость. Оно протекает с кризисами и конфликтами. В этот период все скрытые противоречия выходят наружу.

Начинается отделение подростка от родителей, противостояние им, появляется стремление к самостоятельности и независимости в мыслях и поступках. Подросток может стать грубым, резким, критиковать родителей и других взрослых. Происходит это потому, что в глазах подростка родители остаются источником эмоционального тепла, без которого он чувствует себя беспокойно. Но теперь ребенок хочет видеть в родителе прежде всего *друга*, которому можно довериться, который примет и постарается понять, а уже затем власть, которая распоряжается наказаниями и поощрениями.

В связи с этим даже в благополучных семьях возникает определенная сложность общения с детьми старшего школьного возраста, так как общение должно строиться по-другому.

В подростковом и юношеском возрасте происходит формирование представлений о себе, появляется осознание слабых и сильных сторон своей личности. На основе этого у подростка формируется положительное или отрицательное отношение к себе, к другим людям, что определяет его положение в социальной среде. Формирование положительного представления о себе прежде всего зависит от ***позитивного восприятия и полного принятия ребенка родителями вне зависимости от ситуации.***

***Основная проблема***, возникающая у подростков, – это ***проблема взаимоотношений с родителями.*** В юношеском возрасте ребенок избавляется от детской зависимости и переходит к отношениям, которые основаны на взаимном доверии, уважении и относительном, но неуклонно растущем равенстве. В большинстве семей процесс проходит болезненно и воспринимается как вызывающее поведение.

## **4.3. Типы конфликтов в семье и способы их преодоления**

### **4.3.1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия.**

В результате проблемности возраста нередко в оценке родителями ребенка на первый план выходят негативные качества и несовершенства, а положительные качества недооцениваются.

Что делать?

- Постарайтесь осознать свои противоречивые чувства.
- Пытайтесь гасить в себе недовольство и раздражение.
- Объективно оценивайте достоинства и недостатки подростка.
- Сбалансируйте систему обязанностей и прав.

### **4.3.2. Диктатура родителей.**

Диктатура в семье – это способ контроля, при котором одних членов семьи подавляют другие. При этом, конечно, подавляется самостоятельность, чувство собственного достоинства. Родители вторгаются на территорию подростков, в их душу. При этом родители могут столкнуться с сопротивлением, которое чаще всего выражается замкнутостью, грубостью, лицемерием, обманом, а иногда откровенной ненавистью. И даже если сопротивление будет сломлено, победа окажется мнимой, так как ребенок теряет чувство собственного достоинства.

Что делать?

Для разрешения таких конфликтов введите некоторые простые правила общения, правила общежития, которые должны все соблюдать:

- У ребенка должна быть территория, куда «посторонним вход воспрещен».
- Не трогайте личные вещи.
- Не подслушивайте телефонные разговоры.
- Требовательность старших должна сочетаться с доверием и уважением к детям.
- Необходимо оставлять за подростком право выбора друзей, одежды, музыки.
- Искренне объясняйте, что Вы чувствуете, когда расстроены, но не вспоминайте старых, давнишних грехов, а говорите о сегодняшнем положении.
- Никогда не давите, не наказывайте физически, не унижайте.

### **4.3.3. Мирное сосуществование – скрытый конфликт.**

Здесь царит позиция невмешательства. Родители испытывают гордость, поддерживая подобный нейтралитет. Думают, что такие отношения воспитывают самостоятельность, свободу, раскованность. В результате получается, что семья

для ребенка не существует. В критический момент (беда, болезнь, трудности), когда от него потребуются участие, добрые чувства, подросток ничего не будет испытывать, так как это не будет касаться лично его.

Что делать?

- Поменяйте тактику общения.
- Установите систему запретов и включитесь сами в жизнь подростка.
- Помогите ему участвовать в жизни семьи.
- Создайте так называемый семейный совет, на котором решались бы многие проблемы всей семьи.

#### **4.3.4. Конфликт опеки.**

Такой конфликт заключается в чрезмерной заботе и ограждении от трудностей. Подростки могут быть в таких семьях безынициативны, покорны, подавлены. Они часто отстранены от решения вопросов, которые касаются их лично и всей семьи.

Взрослые, которые постоянно озабочены тем, чтобы их ребенок не столкнулся с семейными трудностями, чтобы он не устал от повседневных забот, растят несамостоятельных и зависимых людей. Такие дети несчастливы в среде сверстников, они не готовы к трудностям жизни, так как им никто, кроме близких, «стелить соломку» не станет. Заметим, что человека чаще губит чрезмерная опека, чем проблемы и невзгоды. Ведь все равно настанет момент, когда родителей начинает раздражать безынициативность и зависимость ребенка.

Что делать?

- Постарайтесь изменить свое поведение.
- Не отказывайтесь от контроля, без которого невозможно воспитание человека, но сведите опеку к минимуму.
- Не требуйте от ребенка только правильных поступков, примите его таким, какой он есть.
- Помогайте, но не старайтесь решать за него все проблемы.
- Стимулируйте общение со сверстниками.
- Дозируйте опеку, дозируйте свободу, дозируйте похвалу и порицание – это один из выходов в данной ситуации.

#### **4.3.5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия».**

Родители в таких семьях постоянно требуют совершенства, воспитывают детей кропотливо, стараясь сделать из них вундеркиндов. Не замечают успехов и никогда не хвалят за хорошие поступки. Проводят беседы на воспитательные темы, не давая возможности отстаивать свое мнение. Это приводит к тому, что ребенок чувствует себя неуверенно, его охватывают обида и ярость, но

подросток понимает, что бессилён. Появляется мысль о безысходности, бессмысленности собственной жизни.

Что делать?

- Станьте терпимее к недостаткам подростков.
- Постарайтесь восстановить доверие и уважение ребенка к самому себе.
- Найдите и развивайте в сыне или дочери те достоинства, которые свойственны их натуре.
- Не унижайте, а поддерживайте.
- Не вступайте в бесконечные споры, не допускайте молчаливой, «холодной» войны.
- И главное – уверьте ребенка в том, что Вы всегда будете его любить, что гордитесь тем-то и тем-то, чего в Вас недостает. Поймите, что ему трудно!

#### **4.3.6. Оптимальный тип семьи: партнерство.**

Как же этого добиться?

- Если мы хотим, чтобы сын или дочь стали ближе, роднее, то первое правило – не ограждайте их от горестей и радостей взрослого человека, а делайте соучастниками Ваших переживаний. Причем делайте это прямо и смело, давая доступные разъяснения.
- Не запугивайте, не сгущайте краски, поделитесь своими надеждами. Все должно быть общее: и радость, и слезы, и смех. Совместные переживания, надежды, мечты – все это сплачивает семью, укрепляет ее.
- Пусть подросток равноправно участвует во всех советах, решениях семьи. И его поведение будет обсуждаться так же. Ограничения и поощрения необходимо обсудить вместе, где Вы и ребенок выскажете свое мнение. Поверьте, решение будет принято значительно легче.

#### **4.4. Взаимопонимание между родителями и детьми**

Для лучшего понимания взаимоотношений с ребенком ответьте на предлагаемые вопросы и предложите ответить на них своему сыну или дочери. Сравните и задумайтесь!

##### **Родительская анкета для самоанализа**

1. Каким меня видит мой сын (или дочь)?
2. Чувствует ли он, что я его люблю?
3. Считает ли он, что я его понимаю?
4. Есть ли у него основания считать меня справедливым человеком, отзывчивым?
5. Нравится ли ему, как я с ним говорю?
6. Хотел бы я, чтоб он говорил со мной, как я с ним?

7. Хотел бы я, чтобы меня воспитывали так, как я его?
8. Если я, когда мы ссоримся, чувствую обиду, злость, то что чувствует он ко мне?
9. Каких тем я избегаю в разговоре с ним?
10. Чувствует ли он себя одиноким, непонятым?
11. От чего он страдает, знаю ли я об этих страданиях или даже не догадываюсь?
12. Есть ли у нас с ним хотя бы одно занятие, которым мы оба занимались бы с удовольствием?

#### **4.5. Основные рекомендации по воспитанию**

Не акцентируйте внимание на плохих поступках сына или дочери, так как это может вызвать обратную реакцию – закрепить нежелательное поведение. Если Вы обращаете на ребенка мало внимания, он будет пользоваться таким поведением, чтобы Вы услышали его.

Не устанавливайте слишком много запретов, а те, которые существуют, нарушать нельзя. Найдите причины плохого поведения. Помните, что к Вашему ребенку нужен индивидуальный подход.

Физическое наказание не приносит пользы, так как снимает у наказанного чувство вины и препятствует ее осознанию. Одновременно закрепляется информация: «Зол на кого-либо – ударь», это ведет к повышению агрессивности ребенка.

В конфликтных ситуациях больше разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения.

Попытайтесь разобраться в поведении ребенка, внимательно выслушайте, а потом начинайте действовать. Ваша первая реакция на происходящее может быть неверной.

Не копите недовольство на ребенка. Вместо этого попытайтесь разобраться в тех чувствах, которые вызывают у Вас сын или дочь, обсудите их с супругом или другом.

Если Вы чувствуете, что не правы, признайтесь в этом. Не бойтесь потерять авторитет, так как хуже то, что ребенок перенимает Ваш стиль поведения, даже если не прав, отстаивает свое мнение.

Чаще давайте почувствовать ребенку, что Вы считаетесь с его мнением, что его суждения тоже имеют авторитет, так как некоторые конфликты возникают тогда, когда ребенок хочет утвердить свою самостоятельность.

Постарайтесь не говорить много. Говорите спокойно и твердо. Не включайтесь в бесконечный спор.

Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности. Этим Вы сможете усилить познавательный интерес.

Разрешите ребенку принимать самостоятельные решения и быть ответственным за свои поступки.

Если у Вас есть привычка принимать решения за ребенка, то начните избавляться от нее.

Научитесь получать удовольствие от принятия решений Вашим ребенком.

Находите сильные стороны или, лучше сказать, качества сына или дочери и попытайтесь их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить – это главное!

Радость от успеха – это величайший стимул к самосовершенствованию. Пусть Ваш ребенок будет успешен, создавайте ему такие ситуации.

## **4.6. Как учесть индивидуальные особенности Вашего ребенка в воспитании**

Зная темперамент Вашего ребенка, можно легче ориентировать свое поведение в общении с ним. Игнорирование же может привести к нежелательным последствиям (отчуждению, грубости, замкнутости).

Из-за незнания темперамента Вашего сына или дочери происходит большинство конфликтов.

### **4.6.1. Если Ваш ребенок сангвиник.**

#### *Особенности темперамента*

Живо и с большим интересом откликается на все, привлекшее его внимание. По лицу его легко угадать, какое у него настроение. Громко смеется, его можно сильно рассердить. Может быстро сосредоточиться, энергичен и работоспособен. Не утомляется. Подчиняется дисциплине. Чувства, настроения, интересы и стремления очень изменчивы. Стремится к общению и быстро устанавливает контакт с людьми.

#### *Примерные рекомендации в воспитании*

Необходимо воспитывать в ребенке усидчивость, попеременно чередуя физическую работу с умственной. Требовать, чтобы знания не были поверхностными, а соответствовали возможностям. Старайтесь, чтобы у ребенка не развилось самомнение, что он лучше всех и все может, так как это ведет к неудачам в будущем. Ставьте перед подростком новые и новые задачи, но старайтесь, чтобы они не были слишком трудными (пропадает интерес) или легкими (развивается самомнение). Не забудьте о физическом развитии – это поможет нейтрализовать лишнюю энергию.

#### **4.6.2. Если Ваш ребенок холерик.**

##### ***Особенности темперамента***

Высокая активность, несдержанность, нетерпеливость, вспыльчивость. Неустойчивость интересов и стремлений. Сложности в переключении внимания. Настойчивость. Чаще всего это неформальные лидеры, способные повести за собой ребят. Так же часто они становятся «шутами», «изгоями». Им свойственно постоянное желание попробовать что-либо новое, интересное. Часто такие ребята попадают в конфликты, драки.

##### ***Примерные рекомендации в воспитании***

Старайтесь направить активность холерика в положительное русло. Важно, чтобы подросток получал достаточное количество информации о разных сторонах жизни. Это удержит ребенка от жизненных ошибок и неудач. Обязательно заинтересуйте его каким-либо делом: спортивная секция, танцы, туризм и т. д. Это поможет ребенку реализовать себя. Позволяйте приводить иногда шумные компании домой, таким образом Вы вникнете в жизнь, которой живет Ваш сын или дочь. Вообще, будьте информированы и будьте ребенку другом. Не ругайте за проступки, если в них нет ничего серьезного. Поддержите!

#### **4.6.3. Если Ваш ребенок флегматик.**

##### ***Особенности темперамента***

Слабо эмоционален. Трудно рассмешить и опечалить. В любых ситуациях остается спокоен. Медлителен. Трудно переключается на другую работу. Ненаходчив, с трудом сходится с людьми, неуютно чувствует себя в новой обстановке. Работоспособен, отличается терпеливостью, выдержкой, самообладанием.

##### ***Примерные рекомендации в воспитании***

Постарайтесь, чтобы Ваши сын или дочь нашли себе место, где бы могли общаться со сверстниками. Здесь неоценима роль различных секций или кружков. Постоянно напоминайте ребенку, что он должен быть внимателен к людям, не бояться новой обстановки. Пусть представляет себе самое хорошее и настраивает себя на лучшее. Подросток может заниматься часами, поэтому меняйте ему виды деятельности. Не создавайте тепличных условий, это приведет к проблемам в будущем. Ребята такого типа очень ранимы, поэтому старайтесь помочь, хвалите за успехи, вселяйте уверенность в себе, если что-либо не получается из-за медлительности. Не раздражайтесь, так как если ребенок будет чувствовать себя не таким, как все, то его самооценка будет занижена.

#### 4.6.4. Если Ваш ребенок меланхолик.

##### *Особенности темперамента*

Обидчив. Болезненно чувствителен. Голос тихий. Пониженная активность. Редко поднимает руку на уроке, застенчив, робок; малейшая трудность заставляет опустить руки, легко устает, отвлекается, теряет веру в себя. Нежная конституция. Не выдерживает длительного нервного напряжения. Могут случиться нервные срывы. В это время скрытен, уходит в себя, испытывает запредельное торможение, то есть становится вялым, ко всему безучастным.

##### *Примерные рекомендации в воспитании*

Не допускайте конфликтных ситуаций, при которых на ребенка обрушивается шквал наказаний или порицаний. Если же это случилось, внимательно наблюдайте за подростком, чтобы не допустить возникновения депрессивных состояний. Наладьте доверительные отношения с подростком. Поддерживайте в нем силу духа постоянно, предложите заняться видом спорта, не требующим особого нервного напряжения (бег, катание на велосипеде, туризм). Пусть больше времени проводит на воздухе. Старайтесь наладить его общение со сверстниками, помогайте ненавязчиво в общении. Поддерживайте хобби вашего ребенка. Ему хорошо подойдут занятия, связанные с художественным творчеством, с точной механикой, с искусством. Не требуйте от ребенка активности и точных выполнений Ваших указаний. При полном взаимопонимании в семье Ваш ребенок может полностью реализовать свои таланты.

#### 4.7. Возрастные страхи детей

**Страх** – очень неприятная и сильная эмоция. Каждый взрослый знает это по себе. Поэтому многие родители боятся страхов своих детей (особенно если они не являются быстропроходящими) и стараются избавить любимое чадо от таких переживаний. Правы ли они? Трудно ответить однозначно на этот вопрос. Чтобы Вы смогли выработать то или иное отношение к страхам своего ребенка, давайте сначала рассмотрим функции страха, его виды и причины возникновения.

**Страх** – эмоция, которую периодически испытывают все живые существа. Так неужели это злая шутка природы, наделившей нас этой способностью? Конечно, нет. Ведь страх имеет защитный характер, он является прямым следствием инстинкта самосохранения. Представьте себе, что Вашему ребенку совершенно неведом страх: он смело взбирается на крышу, вставляет пальцы в розетку, перебегает дорогу на оживленном шоссе и т. п. (а такое «бесстрашие» действительно случается при некоторых психических заболеваниях). Согласитесь, страшная картина! Так что прежде чем засучивать рукава для борьбы со страхами, проанализируйте, есть ли в страхе Вашего ребенка

естественный защитный компонент, от чего он его предохраняет. Если Вы выявите такой фактор, то целью работы с Вашим сыном или дочерью станет не столько исчезновение страха, сколько возвращение его в «количественные рамки».

Кроме этого родителям необходимо знать о **возрастной динамике страхов**. Тогда им станет понятно, что страхи, как и другие психические проявления, могут отражать достижение ребенком определенного уровня развития. Так, например, если ребенок в семь месяцев опасается оставаться без мамы, а в восемь месяцев боится незнакомых людей, то не бороться с этим надо, а радоваться, потому что это свидетельствует о его эмоциональной привязанности к матери и способности отличать ее от чужих людей. Так что родителям, напротив, стоит беспокоиться, если они не наблюдают у своего малыша подобного беспокойства. Однако если такие страхи ребенок не «перерос» и в полтора года, то это может свидетельствовать о нарушениях его отношений с мамой или отклонениях в развитии.

### **Возрастная динамика страхов**

Рассмотрим страхи, типичные для развития детей других возрастных категорий (то есть те страхи, которые возникают у большинства ребят в данном возрасте и являются нормальными, хотя если Вы чувствуете их тенденцию повторяться, то стоит их сразу проработать игровыми методами).

**1–3 года. От одного года до трех** у ребенка может возникать страх неожиданных резких звуков (обусловлен инстинктом), одиночества, потери эмоционального контакта с матерью (особенно при посещении яслей), боли, уколов и медработников. В этот период детям начинают иногда сниться страшные сны (часто со сказочными персонажами), поэтому могут появиться страхи перед засыпанием.

**3–5 лет.** В возрасте **от трех до пяти лет** возможны страхи одиночества, темноты и замкнутого пространства. Сказочные персонажи, пугавшие раньше ребенка только во сне, теперь могут заставлять его опасаться и днем.

**5–7 лет. От пяти до семи лет.** Вы можете наблюдать возникновение страха перед чертями или другими представителями потустороннего мира. Как и многие другие страхи, он является разновидностью самого главного, ведущего страха, появляющегося в этом возрасте, – страха смерти (своей и родителей).

**7–11 лет.** В младшем школьном возрасте (**от семи до одиннадцати лет**) ведущим становится страх не соответствовать требованиям социального окружения, быть не тем, кого любят и ценят родители, учителя, сверстники. Из этого глобального страха вытекает уже множество маленьких «страшков»: боязнь сделать ошибку, боязнь опоздать на урок и т. п. Кроме этого детям указанного возраста свойственно магическое мышление, поэтому они начинают бояться таинственных явлений, предсказаний, суеверий. Это возраст детских страшилок и леденящих душу рассказов, которыми ребята с удовольствием пугают друг друга.

**11–16 лет. С одиннадцати до шестнадцати лет**, то есть в подростковом возрасте, страхи у детей меняются, как и задачи развития. Подростки боятся физических изменений, происходящих с ними, боятся быть не собой, опасаются стать обезличенными, боятся потерять власть над своими чувствами. В то же время они боятся одиночества, наказания, отвержения со стороны сверстников, не справиться со взятыми на себя обязательствами. Природные страхи (основанные на инстинкте самосохранения) тоже никуда не деваются. Они преобразуются в страх войны, пожара, стихии, боязнь заболеть. Добавьте к этому внушительному списку еще и ранее приобретенные и не изжитые до конца страхи, и Вы почувствуете, что подростковый возраст является проблемным не только для родителей, но и для самих детей.

**Причинами возникновения страха могут стать самые разные обстоятельства:**

- действительно травматический опыт, полученный ребенком (например, укус собаки);
- нормальное взросление (так появляется, например, естественный страх смерти);
- нарушение отношений с родителями;
- психические заболевания;
- другие чувства и желания, которые прячутся за страхом, как за маской (например, ребенок боится оставаться один). Такой страх может быть истинным, а может служить инструментом влияния на родителей, контроля их жизни.

***Разобраться в скрытых причинах*** до конца под силу только специалисту в этой области. Родителям же важнее учитывать ***факторы, способствующие появлению страхов:***

***во-первых, чрезмерная опека.*** Если родители стараются оберегать ребенка от всех неприятностей, предвосхищать все трудности, беспокоятся за него, то соответственно и ребенок начинает воспринимать мир как непонятный, чужой и грозящий опасностями;

***во-вторых, разговоры взрослых о болезнях и несчастьях.*** Если взрослые в семье склонны к пессимизму и сами видят в жизни прежде всего неприятности и трудности (что выражается в частых разговорах о несчастьях и болезнях, как своих, так и чужих), то, естественно, они не научат своего ребенка жизнерадостности. Ведь маленькие дети воспринимают большой мир через призму взглядов своих родителей, а в данном случае получаемое изображение не сулит ничего хорошего;

***в-третьих, чрезмерная напряженность и непонимание в семье.*** Если в семье часто возникают конфликты или чувствуется напряженность и непонимание между членами семьи, то это непосредственно влияет на эмоциональное благополучие ребенка, в том числе на силу и количество возникающих страхов. То же самое происходит и в ситуации развода родителей;

**в-четвертых, неуверенность родителей в своих воспитательных действиях.** Если родители ведут себя излишне мягко, все время сомневаясь в правильности своих действий по отношению к сыну или дочери, то это тоже неблагоприятно сказывается на его (ее) развитии. Для психологического благополучия детей нужно, чтобы родители являлись некой крепостью, которая уверенно ограничивает рамки свободы и в то же время надежно защищает. В противном случае у ребенка возникают внутренние «ограничители» в виде страхов;

**в-пятых, отсутствие общения со сверстниками.** У детей, имеющих возможность играть со сверстниками, страхи реже переходят на патологический уровень. Вероятно, это объясняется тем, что в совместных играх ребята одного возраста невольно обращаются к теме наиболее актуального для них страха и таким образом дают волю своим эмоциям и одновременно получают групповую поддержку.

Так что прежде чем приступить непосредственно к работе по уменьшению (или устранению) страхов у Вашего сына или дочери, постарайтесь выявить все обстоятельства, которые могут влиять на возникновение этой эмоции и принять соответствующие меры по их изменению.

## **4.8. Конфликты с учителями**

### ***Самые распространенные конфликты***

**Конфликт неподчинения.** Ребенок отказывается выполнять те или иные требования (часто такие, которые год назад не вызывали такой реакции). Отказ может быть высказан словесно или действиями (уйти хлопнув дверью, отвернуться и т. д.). Связано это, видимо, с желанием отстаивать свое мнение – пусть иногда нелепым способом.

**Конфликт единства.** Подросток поступает так, как принято в среде одноклассников. Сам бы он так себя не вел, если бы не боязнь выглядеть «слабаком», «маменькиным сынком», «тряпкой».

**Конфликт лидерства.** Подросток видит учителя как конкурента в классе. Он старается не потерять авторитет.

**Конфликт нелюбви.** Происходит тогда, когда к учителю относятся без уважения. Знают, что его можно вывести из себя. Специально устраивают такие ситуации, чтобы учитель потерял терпение.

### **Если Вы узнали о конфликте с учителем:**

- Не ругайте ребенка, узнайте, в чем дело.
- Никогда не обсуждайте с ребенком недостатков учителя.
- Поговорите с учителем без претензий, скорее всего, вместе вам легче будет найти выход. Не запускайте ситуацию.
- Не обобщайте и не переносите свое недовольство учителем на весь коллектив школы.

- Учителя – как и все люди – разные. Помните, что любую проблему можно решить совместно, не втягивая ребенка.
- При возникновении неприятной ситуации, связанной с Вашим ребенком, помните, пожалуйста, что Вы единственный человек, способный оказать ему моральную поддержку. Ваша задача – в школе прояснить ситуацию.
- Обязательно посещайте все собрания для родителей.
- Принимайте участие в классных и общешкольных мероприятиях. Помните, Ваша активность приносит огромную радость Вашему ребенку.
- Подумайте, чем Вы могли бы помочь школе или конкретному учителю: возможно, Вы можете принять активное участие в жизни класса, предложить или организовать внеклассное мероприятие: поход, вечер.
- И последнее. Для того, чтобы научить ребенка необходимым социальным навыкам, родители должны не только рассказывать о них взрослому человеку, но и демонстрировать их на практике. Подумайте, пожалуйста, какими видятся ребенку Ваши деловые и личностные отношения с учителями? Согласились бы Вы, чтобы он строил взаимодействие с другими людьми, воспользовавшись именно Вашей моделью? Если «да» – то Вас можно только поздравить. Если «нет» – у Вас еще есть время, чтобы что-то изменить.

#### 4.9. Свободное время ребенка

Современные школьники часто перегружены, и рабочий день у них бывает длиннее, чем у взрослых. Учебная программа рассчитана на формирование самостоятельного мышления, носит развивающий характер. Также ребята получают большое количество информации из телевизионных передач, через журналы, видеоматериал. Это помогает и мешает учебе одновременно.

Для эффективной работы необходимо *правильно распределять время*.

У каждого человека ритм работоспособности бывает разным. Но чаще всего работать легче и эффективнее с 8 до 12 и с 16 до 18 часов, так как в 12 и 18 часов происходит резкое понижение работоспособности.

- После прихода из школы обязательно надо отдохнуть. Садиться за уроки лучше в 16 часов или, если ребенок учится во вторую смену, в 9 часов утра.
- Ребята должны больше гулять. Не 40–50 минут, а хотя бы часа полтора-два. Лучше сократить время на просмотр телепередач, на чтение детективов.
- Казалось бы, что ребята, которые занимаются в кружках или дополнительных школах, имеют меньше свободного времени. Но у них есть возможность переключиться и отдохнуть.
- Хорошо чередовать умственную и физическую работу.
- Если же подростку кажется, что он перезагружен, пусть он сядет и напишет план работы, свой режим на день. Он заметит, сколько тратит времени зря, и постарается использовать его лучше.

## 4.10. Неуспеваемость

Чаще всего неуспеваемость нельзя объяснить низкими умственными способностями или нежеланием учиться. Средства, которые используют для предотвращения неуспеваемости, дают слабый эффект (дополнительные занятия, моральное давление на ученика). Часто они приводят к совершенному нежеланию учиться, «комплексу неуспевающего». Он как бы говорит себе, что у него все равно ничего не получится, что мнение о нем уже сложилось. И оно отрицательное. Поэтому в подростковом возрасте наказаниями не поможешь, это только усугубит ситуацию.

### Что же делать?

- Найдите стимул (только не деньги), чтобы ребенок старался успешно заниматься.
- Улучшайте его самооценку. Говорите, что у него многое получится.
- Занимайтесь вместе, старательно объясняя, что надо делать и как это делается.
- Договоритесь с учителями, чтобы Ваш ребенок мог показать свои знания именно в определенный момент перед всем классом.
- Не останавливайтесь на достигнутом.

## 4.11. Выбор профессии

Важная проблема юношеского периода – выбор профессии.

В это время интересы значительной части ребят крайне неустойчивы. Они порождаются знакомыми и товарищами. Меньшее влияние оказывают школа и семья. Степень выбора колеблется от абсолютного «да, только эта профессия меня привлекает» до «не знаю, как получится».

Установлено, что юноши редко выбирают профессии родителей. Но не подлежит сомнению тот факт, что они прислушиваются к мнению взрослых.

Ребята, перед которыми уже реально стоит вопрос выбора профессии, руководствуются тремя позициями:

- 1) хочу – интересы, склонности ребенка, желание заниматься интересующим его делом;
- 2) могу – уровень подготовленности, уровень знаний, наличие способностей к выбранному виду деятельности;
- 3) надо – спрос на профессию, потребность в ней общества.

В современных условиях престижность одной профессии сменяется престижностью другой. И наоборот. Поэтому основываться при выборе профессии только на этом факторе не стоит. Заметим, и это стало уже привычным, что высшее образование повышает престиж. Но не следует забывать, что определенное количество подростков вообще не склонно заниматься умственной деятельностью.

Появление потребности в самоопределении свидетельствует о достижении личностью подростка высокого уровня развития. Если же такой потребности не возникает, не стоит насильно требовать от него принятия решения. Попытки родителей, особенно в семьях интеллигенции, ускорить это событие, этот процесс с помощью психологического нажима всегда приводят к реакции протеста или росту тревожности. Замечено, что раннее самоопределение обычно имеет свои издержки, так как увлечения в подростковом возрасте часто случайны и несерьезны. Подросток может плохо представлять деятельность, которой ему придется заниматься. И, конечно, считает, что все профессии делятся на «плохие» и «хорошие».

Категоричность выбора и отсутствие желания рассмотреть другие варианты – это уход от мучительных колебаний. Впоследствии это, скорее всего, приведет к разочарованию.

## **Родители!**

Не старайтесь выбирать за детей жизненный путь, так как выбор, сделанный другими, приведет в скором будущем к неудачам, неудовлетворенности, разочарованиям.

Разговаривайте с сыном или дочерью на темы, связанные с выбором профессии, стараясь рассказывать как можно больше о том, что представляет собой выбираемый им жизненный путь.

Помните, что каждое поколение и каждый ребенок имеет право на собственную индивидуальность. И в соответствии с этим имеет право на собственный выбор, даже если это не по душе родителям. Он имеет право на собственный поиск, в котором ему можно помочь, но на котором нельзя настаивать.

Элитность профессии не всегда хороша для ребенка.

## **5. Зачем нужна школьная форма**

Школьная форма не является обязательной в школах Украины, и решение этого вопроса отнесено к компетенции самих учебных заведений.

В Народной украинской академии форму носить принято.

Почему мы считаем, что школьная форма нужна? Вот аргументы «за».

### *Социально-психологический аспект*

1. Наличие формы является традицией для нашего учебного заведения.
2. Форма дисциплинирует, делает ребенка более организованным, собранным, внимательным, создает деловой настрой, повышая производительность работы.

3. Деловой костюм создает эстетику рабочего места (расфранченный, просто безвкусный или неряшливый вид одежды часто является проявлением ущербности личности).

4. Одежда определяет тип поведения.

5. Зрение детей очень хрупкое. Зрительное напряжение усиливается из-за многообразия различных цветов. Мельтешение десятков и сотен детей в такой одежде отрицательно влияет на зрение, повышает утомляемость учеников, а значит, ведет к снижению сопротивляемости организма к различным заболеваниям.

6. Ребенок из малообеспеченной семьи в форме не будет чувствовать себя униженным, глядя на детей из более состоятельных семей.

Приведем еще аргументы психологов в пользу введения школьной формы.

❖ Школьная форма, как любая корпоративная одежда, подчеркивает принадлежность человека к данной организации. Если школа является для учащихся авторитетным социальным институтом, то принадлежность к ней и соответствующей группе вызывает стремление к осуществлению ведущей деятельности этой группы, то есть повышает уровень мотивации к успеху.

❖ Школьная форма способствует освоению роли взрослого человека за счет присвоения одного из атрибутов взрослой жизни – одежды.

❖ Она способствует восприятию учащимся себя как успешного человека, так как подавляющее большинство успешных людей носят одежду, выдержанную в деловом стиле.

❖ Деловой стиль одежды способствует меньшему раздражению нервной системы за счет сдержанности цветового решения и правильности линий, что способствует лучшей концентрации внимания, меньшей утомляемости, большей работоспособности (это особенно актуально для младших школьников).

Как видим, аргументов за введение школьной формы более чем достаточно.

## **6. Здоровье детей – в наших руках**

### **6.1. Визитная карточка медслужбы**

«Служба здоровья» НУА, в которой работают 2 врача и медсестра, осуществляет лечебно-профилактическую работу в Академии.

Учащимся проводятся плановые прививки против инфекционных заболеваний, ежегодные углубленные медицинские осмотры, включающие измерение роста, массы тела, осмотры зрения, врачебные осмотры хирургом-ортопедом, эндокринологом, лор-врачом, педиатром. Ребенок может получить необходимую квалифицированную медицинскую помощь в условиях кабинетов медслужбы.

Ежедневно ведут прием врачи: педиатр, терапевт, стоматолог. Функционируют манипуляционный, массажный, физиотерапевтический кабинеты, где можно пройти соответствующий курс лечения и провести профилактику заболеваний. Осуществляется постоянный контроль за качеством приготовления пищи в столовой, за условиями микроклимата в учебных помещениях.

Родителей могут проконсультировать врачи и дать рекомендации по оздоровлению детей и по выработке у них стремления к здоровому образу жизни.

Пропаганда здорового образа жизни в коллективе НУА является одним из приоритетных направлений воспитательной работы. Проведение «Дней здоровья» с организацией спортивных соревнований в Лесопарке стало уже традицией.

Большое внимание уделено профилактике возникновения у детей-подростков зависимости от алкоголя, табака и наркотиков.

Проводятся встречи с ведущими специалистом НИИ неврологии и психиатрии.

Медработники и психологи встречаются со своими школьниками и студентами для проведения занятий по здоровому образу жизни.

## **7. Родители – помните!**

Вы доверили обучение и воспитание Вашего ребенка нам. Мы благодарны Вам и надеемся на взаимопомощь, тесный контакт и плодотворное сотрудничество с Вами.

Наша школа стоит на принципах личностно-ориентированного обучения и воспитания, которые помогают осуществлять процесс становления самостоятельности личности, создав условия для ее саморазвития, самовыражения и самореализации. Решить эти важные задачи школа может только в тесном взаимодействии и сотрудничестве с Вами. Потому, что семья обеспечивает тот психологический фон, который необходим для нормального обучения. Если отношения в семье нарушены, то ребенок не только сам не может успешно учиться, но и мешает другим детям.

Чтобы наше сотрудничество состоялось, мы постараемся изложить направления работы школы с точки зрения нашего взаимодействия.

Наша главная задача – сохранить эмоциональное благополучие каждого ребенка, дать детям максимально широкое образование, научить ребенка учиться, самостоятельно добывать новые знания и умения, помочь школьникам предельно полно реализовать свой творческий потенциал, раскрыть свою индивидуальность.

Мы стремимся построить школу, где дети:

- ❖ Учатся действовать.
- ❖ Ежедневно совершают открытия и хотят учиться.
- ❖ Учатся задавать вопросы и искать на них ответы.
- ❖ Ценят мнение каждого, учатся вести диалог с окружающими и самим собой.

❖ Стремясь с нашей помощью сформировать лучшие человеческие качества.

Об этом вы много и подробно будете говорить на родительских собраниях, на заседаниях родительского клуба «Диалог». А пока разрешите Вам дать несколько советов, чтобы наши задачи не вошли в противоречие с действиями взрослых.

## 7.1. Ваш ребенок – ученик

❖ Проявляйте постоянный интерес и внимание к жизни вашего ребенка.

Любить ребенка безусловно – значит любить его независимо ни от чего. Независимо от его внешности, способностей, достоинств и недостатков. Независимо от того, что мы ждем от него в будущем, и, что самое трудное, независимо от того, как он ведет себя сейчас. Чтобы ни сделал Ваш ребенок, нельзя наказывать его лишением любви. «Ты мне нравишься, ты мне дорог такой, какой ты есть» – эти слова бесценны и для большого, и для маленького. Родительская любовь – это то, в чем ребенок нуждается без выставления каких бы то ни было условий – он должен получать любовь просто так, ДАРОМ. Хотите иметь одаренного ребенка? – **ОДАРИТЕ ЕГО ЛЮБОВЬЮ.**

❖ Оказывайте ребенку эмоциональную поддержку.

Школа предъявляет ребенку серьезные требования, в течении дня он получает большую эмоциональную и интеллектуальную нагрузку. Задача взрослого – «быть рядом», вместе с ребенком, радоваться его успехам и переживать его неудачи и трудности.

Плохая оценка – серьезное наказание для ребенка. Если Вы видите, что ребенок огорчен и расстроен, не стоит высказывать ему свое недовольство. Прежде всего ему сейчас нужна Ваша поддержка, понимание, готовность разделить его чувства.

❖ Проявляйте заботу и руководство жизнью ребенка.

Ребенок приходит в мир беспомощным существом, и забота о нем – есть необходимейшее условие его выживания. Взрослея, он все меньше нуждается в ней и начинает требовать самостоятельности. Вовремя «отпустить» – это тоже забота.

Если у ребенка «не выходит», «не получается», если он «не знает, как ...», если он боится – **ОБЯЗАТЕЛЬНО ПОМОГИТЕ.** Интерес взрослого к жизни ребенка, участие в решении трудных для него проблем – важная составляющая родительской любви.

❖ Оценивая успехи ребенка, не сравнивайте его с другими детьми.

Оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами, а не с успехами соседа по парте. Ведь даже самый малый успех ребенка – это реальный успех, победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам, поэтому не скупитесь на похвалу.

❖ Учитесь выделять в море ошибок островок успеха.

Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка. Постарайтесь оценивать все по отдельности. При дифференцированной оценке у ребенка нет иллюзий полного успеха, но нет и ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: «Еще не знаю, но могу и хочу узнать».

❖ Настаивая на своем, относитесь к ребенку с уважением, не унижайте чувство его собственного достоинства.

Выражая неодобрение, обращайтесь к поступкам, а не к личности ребенка. Не критикуйте чувства ребенка. Умейте его выслушать.

## **ПОМНИТЕ!**

Если ребенка постоянно критикуют – он учится ненавидеть.

Если ребенок живет во вражде – он учится агрессивности.

Если ребенка высмеивают – он становится замкнутым.

Если ребенок в упреках – он учится жить с чувством вины.

Если ребенка хвалят – он учится быть благодарным.

Если ребенок растет в честности – он учится быть справедливым.

Если ребенка поддерживают – он учится ценить себя.

Если ребенок живет в доверии – он учится понимать других.

## **7.2. Учитель – первый помощник в становлении ребенка**

Не требуйте от школы больше, чем она может вам дать. Школа – это часть жизни ребенка.

Поддерживайте авторитет учителя. Помните, уважительное отношение к учителю Вашего ребенка – залог его уважительного отношения к Вам.

Не обсуждайте с ребенком негативные качества учителей, попробуйте в каждом явлении находить ту крупицу полезного, которая обязательно присутствует в нем. Учите этому ребенка. Учителя – как и все люди – разные. Помните, что любую проблему можно решить совместно, не втягивая ребенка.

Приходя в школу, обязательно просите вести диалог на основании конкретных фактов, а не личных впечатлений. Впечатления могут быть очень субъективными, не стоит полагаться только на них. Постарайтесь собрать разнообразную информацию о жизни ребенка и анализируйте ее сами.

Обязательно регулярно приходите на родительские собрания. На самом собрании поднимайте вопросы общего характера, важные для всех. Все проблемы, связанные с вашим ребенком, целесообразнее обсудить в индивидуальной беседе с учителем.

Помните, что для учителя родители служат источником дополнительной полезной информации об интересах, способностях вашего ребенка. Не пропускайте возможности поделиться такой информацией.

## Список литературы

1. Возрастная психология. Детство, отрочество, юность: Хрестоматия : учеб. пособие для студ. пед. вузов / сост. и науч. ред. В. С. Мухина, А. А. Хвостов. – М. : Академия, 2003. – 624 с.
2. Журавлев В. И. Основы конфликтологии / В. И. Журавлев. – М. : Форум, 2007. – 320 с.
3. Казанская В. Г. Подросток. Трудности взросления / В. Г. Казанская. – СПб. : Питер, 2008. – 283 с.
4. Грецов А. Г. Практическая психология для подростков и родителей / А. Г. Грецов. – СПб. : Питер, 2007. – 224 с.
5. Симонов П. В. Темперамент. Характер. Личность / П. В. Симонов, П. М. Ершов. – М. : Наука, 1984. – 148 с.
6. Источники конфликтов и их профилактика в педагогическом общении. Конфликты: многообразие, пути и способы преодоления. – Белгород, 1993. – С. 103–106.
7. Причины и сущность конфликтов подростков с родителями. Социальная профилактика правонарушений в молодежной среде. – Белгород, 1996. – С. 23–30.
8. Психологические проблемы неуспеваемости школьников / под ред. Н. А. Менчинской. – М. : Педагогика, 1971. – 270 с.
9. Цетлин В. С. Неуспеваемость школьников и ее предупреждение / В. С. Цетлин. – М. : Педагогика, 1977. – 120 с.
10. Климов Е. А. Психология профессионального самоопределения : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М. : Академия, 2004. – 304 с.

## Список литературы, рекомендуемый для родителей

1. Макаренко А. С. О воспитании в семье : пед. произведения / А. С. Макаренко. – М. : Учпедгиз, 1995. – 320 с.
2. Сухомлинский В. О. Родительская педагогика / В. О. Сухомлинский. – К. : Рад. шк., 1978. – 264 с.
3. Подмазин С. И. Как помочь подростку с трудным характером / С. И. Подмазин, Е. И. Сибиль ; Науч.-практ. центр «Перспектива». – К., 1996. – 155 с.
4. Григорьев Д. В. Воспитательная система школы: от А до Я : пособие для учителей / Д. В. Григорьев, И. В. Кулешова, П. В. Степанов. – М. : Просвещение, 2006. – 207 с.
5. Синягина Н. Ю. Психолого-педагогическая коррекция детско-родительских отношений / Н. Ю. Синягина ; науч. ред. А. А. Деркач. – М. : ВЛАДОС, 2005. – 95 с.

6. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста : учеб. пособие для студ. / Ф. Райс ; пер. с англ. Н. Мальгиной и др., под общ. ред. Реана. – 8-е междунар. изд. – СПб. : Питер, 2000. – 616 с.

7. Бодалев А. А. Психология о личности : монография / А. А. Бодалев. – М. : Изд-во Моск. ун-та, 1988. – 169 с.

8. Швалб Ю. М. Возрастная психология : учеб. пособие для студ. вузов / Ю. М. Швалб, И. Ф. Муханова. – Донецк : Норд-пресс, 2005. – 304 с.

9. Практикум по возрастной психологии / под ред. Головей Л. А., Рыбалко Е. Ф. – СПб. : Речь, 2002. – 693 с.

10. Психология подростка. Полное руководство / под ред. Реана А. А. – СПб. : Прайм – ЕВРОЗНАК, 2004. – 432 с.

## Содержание

<b>Введение</b> .....	<b>3</b>
<b>1. СЭПШ – составная часть НУА</b> .....	<b>4</b>
<b>2. Традиционные мероприятия в НУА</b> .....	<b>7</b>
<b>3. Правила, по которым живет Академия</b> .....	<b>8</b>
<b>4. Психологи – родителям</b> .....	<b>9</b>
4.1. Визитная карточка психологической службы НУА .....	9
4.2. Отрочество и юность: особенности и проблемы возраста .....	11
4.3. Типы конфликтов в семье и способы их преодоления .....	12
4.3.1. Конфликт неустойчивого родительского восприятия .....	12
4.3.2. Диктатура родителей .....	12
4.3.3. Мирное сосуществование – скрытый конфликт .....	12
4.3.4. Конфликт опеки .....	13
4.3.5. Конфликт родительской авторитетности. «Шоковая терапия» .....	13
4.3.6. Оптимальный тип семьи: партнерство .....	14
4.4. Взаимопонимание между родителями и детьми .....	14
4.5. Основные рекомендации по воспитанию .....	15
4.6. Как учесть индивидуальные особенности Вашего ребенка в воспитании .....	16
4.6.1. Если Ваш ребенок сангвиник .....	16
4.6.2. Если Ваш ребенок холерик .....	17
4.6.3. Если Ваш ребенок флегматик .....	17
4.6.4. Если Ваш ребенок меланхолик .....	18
4.7. Возрастные страхи детей .....	18
4.8. Конфликты с учителями .....	21
4.9. Свободное время ребенка .....	22
4.10. Неуспеваемость .....	23
4.11. Выбор профессии .....	23
<b>5. Зачем нужна школьная форма</b> .....	<b>24</b>
<b>6. Здоровье детей – в наших руках</b> .....	<b>25</b>
6.1. Визитная карточка медслужбы .....	25
<b>7. Родители – помните!</b> .....	<b>26</b>
7.1. Ваш ребенок – ученик .....	27
7.2. Учитель – первый помощник в становлении ребенка .....	28
<b>Список литературы</b> .....	<b>29</b>
<b>Список литературы, рекомендуемый для родителей</b> .....	<b>29</b>

*Навчальне видання*

## **ЯКЩО МИ РАЗОМ...**

Методичні рекомендації для батьків

(російською мовою)

Автори - упорядники: **РУСАКОВА** Валентина Володимирівна,  
**КАРАКАЙ** Анна Юріївна

Редактор *З. М. Москаленко*  
Комп'ютерний набір *В. В. Русакова*

Підписано до друку 28.01.2013. Формат 60×84/16.  
Папір офсетний. Гарнітура «Таймс».  
Ум. друк. арк. 1,85. Обл.-вид. арк. 1,69.  
Тираж 50 пр. Зам. № 24/13

Видавництво  
Народної української академії  
Свідоцтво № 1153 від 16.12.2002.

Надруковано у видавництві  
Народної української академії.

Україна, 61000, Харків, МСП, вул. Лермонтовська, 27.