



Поради батькам здобувачів освіти на період карантину.

Карантин триває і разом з ним продовжується наше «карантинне» життя. Дуже важливо протягом тимчасової ізоляції не розгубити свій ресурс і потенціал. Представляємо рекомендації психолога Простору підтримки Тетяни Єршової батькам підлітків, які наразі перебувають на дистанційному навчанні:

1. В першу чергу слід зберегти та підтримувати для себе і дитини звичний розпорядок і ритм дня (час сну і активності, час початку уроків, їх тривалість, «перерви» та ін.). Різкі зміни режиму дня можуть викликати суттєві перебудови адаптивних можливостей дитини й призвести до зайвої напруги та стресу.

2. Потрібно чітко скласти план дій на найближчі один-два-три дні й постійно цей план оновлювати. Пройшов день — оновили і так далі. Ставити чіткі зрозумілі задачі на найближчий період часу.

3. Батькам і близьким дитини важливо намагатись зберігати спокій, адекватне і критичне ставлення до подій. Емоційний стан дитини безпосередньо залежить від стану дорослого (батьків, близьких). Досвід батьків з інших країн показує, що потрібен час на адаптацію до режиму самоізоляції, і це нормальний процес.

4. Тримайтеся спокійно, стримано, не уникайте відповідати на запитання дітей про вірус, але і не занурюйтесь в тривалі обговорення ситуації пандемії та її ризиків. Не смакуйте подробиці «жахів» з Інтернет-мереж!

5. Намагайтесь розібратися в рекомендаціях, які Ви отримуєте від вчителів, щодо організації дистанційного навчання дітей. Орієнтуйтеся тільки на офіційну інформацію, яку Ви отримуєте від класного керівника й адміністрації школи.

6. Батьки й близькі школярів можуть підвищити привабливість дистанційних уроків, якщо спробують «освоїти» деякі з них разом з дитиною. Наприклад, можна задати дитині питання, взяти участь в дискусії й тоді урок перетвориться в захопливу, пізнавальну гру-заняття. Для дитини — це можливість підвищити мотивацію, а для батьків — краще пізнати й зрозуміти своїх дітей.

7. Під час вимушеного перебування вдома Вам і дитині важливо залишатися в контакті з близьким соціальним оточенням (за допомогою телефону, месенджера), проте необхідно знизити загальний інформаційний потік (новини, стрічки в соціальних мережах). Для того щоб бути в курсі актуальних новин, обмежте потік інформації надійними джерелами. Краще перевіряти новини не більше ніж 2 рази на день, якщо це необхідно (наприклад, вранці — після ранкових справ і ввечері, але не пізніше ніж за 2 години до сну), це допоможе знизити рівень тривоги.

8. Для спілкування з близькими порадьте дитині уникати соціальних мереж переповнених «інформаційним шумом», а іноді й дезінформацією. Виберіть самі один месенджер (наприклад, Telegram, WhatsApp, Viber) і спробуйте перенести важливе спілкування туди. Важливо передбачити періоди самостійної активності дитини (не треба її весь час розважати та займати) і спільні з дорослим справи, які давно відклалися.

Головна ідея полягає в тому, що перебування вдома — не «покарання», а ресурс для освоєння нових навичок, отримання знань, для нових цікавих справ. Дитина може продовжувати спілкуватися з класом, друзями. Батьки можуть підказати ідеї проведення віртуальних конкурсів та інших позитивних активностей. Можна запропонувати підліткам почати вести власні відеоблоги на теми, що цікавлять (спорт, музика, кіно, кулінарія).

Важливо пам'ятати про правило, яке говорить «допомагаючи іншим, допомагаєш собі». Необхідно зрозуміти — бездіяльність в поєднанні з величезним потоком негативної інформації породжує паніку.



Як правильно підготуватися до ДПА? Поради батькам

Не підвищуйте тривожність дитини напередодні тестування - це може негативно позначитися на результаті тестування. Дитині завжди передається хвилювання батьків, і якщо дорослі у відповідальний момент

можуть впоратися зі своїми емоціями, то дитина в силу вікових особливостей може емоційно "зірватися".

Запевняйте дітей, хваліть їх за те, що вони роблять добре. Підвищуйте їхню впевненість у собі, тому що чим більше дитина боїться невдачі, тим більше ймовірності допущення помилок.

Спостерігайте за самопочуттям дитини. Ніхто, крім Вас, не зможе вчасно помітити і запобігти погіршенню стану дитини, пов'язаного з перевтомою.

Контролюйте режим підготовки дитини, не допускайте перевантажень, поясніть дитині, що вона обов'язково повинна чергувати заняття з відпочинком.

Забезпечте зручне місце для занять, прослідкуйте, щоб ніхто з домашніх не заважав.

Зверніть увагу на харчування дитини: під час інтенсивного розумового напруження необхідна поживна і різноманітна їжа і збалансований комплекс вітамінів. Такі продукти, як риба, сир, горіхи, курага і т.д. стимулюють роботу головного мозку.

Допоможіть дітям розподілити теми підготовки по днях. Ознайомте дитину з методикою підготовки до іспитів. Не має сенсу зазубрювати весь фактичний матеріал, достатньо переглянути ключові моменти і вловити зміст і логіку матеріалу. Дуже корисно робити короткі схематичні виписки і таблиці, впорядковуючи досліджуваний матеріал за планом. Якщо дитина не вміє, покажіть їй, як це робиться на практиці. Основні формули і визначення можна виписати на листочках і повісити над письмовим столом, над ліжком, в їдальні і т.д.

Підготуйте різні варіанти тестових завдань з предмету (зараз існує безліч різних збірників тестових завдань). Велике значення має тренування

дитини саме з

тестування, адже ця форма відрізняється від звичних їй письмових робіт.

Деякі закономірності запам'ятовування:

1. Запам'ятовування ускладнюється непропорційно зростанню обсягу. Великий

уривок вивчати корисніше, ніж короткий вислів.

2. При однаковій кількості матеріалу краще запам'ятовується той, що є більш зрозумілим.

3. Розподілене заучування краще від концентрованого. Краще вчити з

перервами, ніж підряд; краще помалу, ніж відразу.

4. Ефективніше більше часу витратити на повторення з пам'яті, ніж на просте багаторазове читання.

5. Якщо працюєте з двома матеріалами, доцільно починати з більшого.

Заздалегідь під час тренування за тестовими завданнями привчайте дитину

орієнтуватися в часі і вміти його розподіляти. Тоді у дитини буде навичка уміння

концентруватися впродовж усього тестування, що надасть їй спокою і зніме зайву тривожність.

Якщо дитина не носить годинник, обов'язково дайте їй годинник на контрольну.

Напередодні ДПА забезпечте дитині повноцінний відпочинок, вона повинна

відпочити і як слід виспатися

І пам'ятайте: найголовніше - це знизити напругу та тривожність дитини і забезпечити відповідні умови для занять. І наостанок: ви людина зі своїми страхами, емоціями, амбіціями, зі своїми можливостями, характером і вміннями. Візьміть це з собою в допомогу, дотримуйтесь цих нехитрих правил і не мучте себе питанням: «Як правильно готуватися до ДПА?».

Повірте, однозначної відповіді на нього немає! Головне – вірити в себе, виховувати цю віру в своїй дитині, і у вас обов'язково все вийде!

Поради соціального педагога, які допоможуть батькам зрозуміти проблеми підліткового віку та налагодити відносини з "проблемними" дітьми-підлітками

Шановні батьки, пам'ятайте, що основна діяльність підлітка - не навчання, а спілкування з однолітками. Відносини з товаришами - у центрі життя підлітка, вони визначають конкретні сторони його життєдіяльності. Тепер дитині вже мало перебувати серед ровесників, для нього важливо займати таку позицію, яку йому хотілося.

На соціальний статус у колективі більше не впливає успішність навчання і стосунки з учителем, тепер важливим стає те, як дитина налагоджує свої стосунки з ровесниками. Поняття "хороший учень" більше ототожнюють з поняттям "хороший товариш", тобто доросла мораль не збігається з дитячою, але щоб залишитися "хорошим товаришем", хороший учень повинен дати списати. Тому значно зростає вірогідність конфліктів з однолітками та вчителями. Щоб завоювати увагу і повагу ровесників, підлітки вдаються до різноманітних методів - від повного і бездумного наслідування "лідерам" до порушення дисципліни і різноманітних асоціальних проявів. Акцентуйте увагу дитини на тому, що важливо розвивати свої найкращі здібності, реалізовувати інтереси, заохочуйте прояв хобі. Не вимагайте однакової успішності з усіх предметів, адже кожній дитині притаманні свої особисті схильності і здібності.

Мотиваційна криза.

У вашої дитини спостерігається так званий "Мотиваційний вакуум", коли ближня зовнішня мотивація навчання (оцінка, похвала, примус) вже не влаштовує дитини, а далека внутрішня (жадібність пізнання, успішна соціалізація в перспективі) ще не виникла, не сформувалася. Якщо ще в молодшому шкільному віці у

дитини над зовнішнім мотивом переважав пізнавальний, то для нього просто змінюється характер процесу навчання: тепер воно не обмежується старанним виконанням завдання вчителя, а набуває форми самостійної пошукової діяльності. Робіть ставки на будь-які прояви самостійності дитини, сформууйте в сім'ї культ знань, а не культ оцінки, демонструйте особистий приклад отримання емоційної насолоди від процесу пізнання. Не забувайте, що в цей період в нервових центрах процеси збудження переважають над гальмуванням. На початку з'являється зайва метушливість, а потім настає сонливість, або ж, навпаки, сильна збудливість. При цьому обсяг виконаної роботи збільшується, а якість зменшується - зростає відсоток помилкових дій. Тому не примушуйте своїх дітей додатковими завданнями. Важливо пам'ятати, що молодші підлітки потребують, перш за все, в правильному режимі роботи, активний відпочинок на свіжому повітрі, який забезпечить запобігання емоційно-психічних перевантажень.

Емансипація.

(Звільнення від опіки дорослих, прагнення незалежності, самостійності, відчуття дорослості, негативізм) - це теж не проблема.

Людина в цьому віці вже зовсім не дитина, але ще не дорослий. Він прагне переосмислити свій погляд на навколишній світ. Тобто дитина перестає «на віру» сприймати все те, що вона в готовому вигляді приймає від дорослих, а прагне виробити власні погляди, власну думку, яка часто суперечить поглядам дорослих. Взнавайте право дитини на власну думку, на самостійність вибору і на помилку. Радитесь з ним у вирішенні сімейних проблем, звертайтеся до нього за допомогою, не уступіться вибачень перед дитиною, коли це дійсно потрібно. Криза самооцінки.

Мислення молодшого підлітка набуває критичність, дитина ставить під сумнів все, що говорить дорослий. Вам, напевно, це теж не подобається? Але знайте, що і вашій дитині зараз нелегко. Адже він починає перебільшувати свої недоліки, причини непорозумінь з навколишнім світом знаходить тільки в собі. Самооцінка різко

знижується. Тому так важливо частіше хвалити підлітків, підшукуючи конкретні контраргументи для їх переконання. Дитина в цьому віці потребує в загальній позитивній оцінці своєї особистості незалежно від конкретних результатів. Потрібно робити акценти на сильних сторонах особистості підлітка, на її позитивних рисах.

Найголовніша порада.

Любіть дитину з усіма його недоліками, не бійтеся визнати і свою недосконалість. А ще навчіть його просто бути щасливим, демонструючи своє життєве кредо: "Хочеш бути щасливим - так будь їм!". Підліткову психіку іноді називають періодом гормональної дурості. Пошук і становлення свого "Я" - це вивільнення від впливу дорослих і спілкування з однолітками. У сім'ях, де панує повага, де кожен має право голосу, знає свої права і обов'язки, реакції емансипації проходять більш м'яко і породжують менше конфліктів.

ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ

- Якщо дитину постійно критикують - вона вчиться ненавидіти.
- Якщо дитину висміюють - він стає замкнутим.
- Якщо дитину хвалять - вона вчиться бути вдячним.
- Якщо дитину підтримують - вона вчиться цінувати себе.
- Якщо дитина зростає в докір - він буде жити з постійним "комплексом провини".
- Якщо дитина зростає в терпимості - вона вчиться розуміти інших.
- Якщо дитина зростає в чесності - вона вчиться бути справедливим.
- Якщо дитина зростає в безпеці - вона вчиться довіряти людям.
- Якщо дитина росте у ворожнечі - вона вчиться бути агресивною.
- Якщо дитина зростає в розумінні і доброзичливості, вона вчиться знаходити любов у світі і бути щасливим.

10 ПОРАД БАТЬКАМ ПІДЛІТКІВ

1. У підлітковому віці діти починають оцінювати життя своїх батьків. Підлітки, особливо дівчатка, обговорюють поведінку, вчинки, зовнішній вигляд мами і тата, вчителів, знайомих. І постійно порівнюють. У якийсь момент результат цього зіставлення позначиться на ваших відносинах з сином або дочкою. Він може бути для вас як приємним, так і неприємним. Так що, якщо не хочете вдарити в бруд обличчям, починайте готуватися до цієї оцінки, як можна раніше.

2. Головне у ваших взаєминах з дитиною - взаєморозуміння. Щоб встановити його, ви повинні проявляти ініціативу і не таїти образ. Не слід як іти на поводу миттєвих бажань дитини, так і завжди опиратися їм. Але якщо ви не можете або не вважаєте потрібним виконати бажання сина або дочки, потрібно пояснити, чому. І взагалі, розмовляйте більше зі своїми дітьми, розповідайте про свою роботу, обговорюйте з ними їхні справи, іграшкові або навчальні, знайте їх інтереси і турботи, друзів і вчителів. Діти повинні відчувати, що ви їх любите, що в будь-якій ситуації вони можуть розраховувати на вашу пораду і допомогу і не боятися глузування або зневаги.

Підтримуйте впевненість дітей в собі, в своїх силах, в тому, що навіть при певних недоліках (які є у кожного) у них є свої незаперечні переваги. Стратегія батьків - сформувати у дитини позицію впевненості: «все залежить від мене, в мені причина невдач або успіхів. Я можу домогтися багато чого і все змінити, якщо зміню себе».

У виховному процесі неприпустима конфронтація, боротьба вихователя з вихованцем, протиставлення сил і позицій. Тільки співпраця, терпіння і зацікавлена участь вихователя в долі вихованця дають позитивні результати.

3. Дивуйте - запам'ятається! Той, хто робить несподіване і сильне враження, стає цікавим і авторитетним. Що приваблює дитину в дорослому? Сила - але не насильство. Знання - згадайте, наприклад, одвічні «чому?» у малят. На яку їх частку ви зуміли зрозуміло і повно відповісти? Розум - саме в підлітковому віці з'являється можливість його оцінити. Уміння - тато вміє кататися на лижах, лагодити телевізор, водити машину... А мама малює, готує

смачні пиріжки, розповідає казки... Зовнішній вигляд - його більшою мірою цінують дівчатка. Життя батьків, їх звички, погляди мають набагато більший вплив на дитину, ніж довгі повчальні бесіди. Важливе значення для підлітків мають і ваші доходи. Якщо ви в цій області конкурентоздатні, заздалегідь подумайте, що ви можете покласти на іншу чашу ваг, коли ваша дитина піросла поставить вас перед цією проблемою.

4. Ви хочете, щоб ваша дитина була міцною і здоровою? Тоді навчітьса самі і навчіть його основам знань про свій організм, про способи збереження і зміцнення здоров'я. Це зовсім не означає, що ви повинні освоїти арсенал лікаря і призначення різних ліків. Ліки - це лише «швидка допомога» в тих випадках, коли організм не справляється сам. Ще Тіссо стверджував: «Рух може за своєю дією замінити всі ліки, але всі лікувальні засоби світу не в змозі замінити дію руху». Головне - навчити організм справлятися з навантаженнями, насамперед фізичними, тому що воно тренує не тільки м'язи, але і всі життєво важливі системи. Це праця чимала і регулярна, але і вона дає людині «почуття м'язової радості», як назвав це відчуття майже сто років тому великий лікар і педагог П.Ф. Лесгафт. Звичайно, фізичні і будь-які інші навантаження повинні відповідати віковим можливостям дитини.

До речі, тільки фізичні вправи, у тому числі і на уроках фізкультури, можуть пом'якшити шкоду від багатогодинного сидіння за партою. Так що не поспішайте звільняти дитини від фізкультури. Це не принесе йому навіть тимчасового полегшення у напруженому шкільному житті. Навіть якщо у нього є хронічне захворювання (і тим більше!), йому необхідно займатися фізкультурою, тільки за спеціальною програмою. І абсолютно необхідно, щоб дитина розуміла: щастя без здоров'я не буває.

5. Скільки часу в тиждень ви проводите зі своїми дітьми? За даними соціологічних опитувань, більшість дорослих в середньому присвячують дітям не більше 1,5 години в тиждень! І як сюди втиснути розмови по душах, походи в театр і на природу, читання книг і інші спільні справи? Звичайно, це не вина, а біда більшості батьків, які змушені проводити на роботі весь день, щоб наповнити бюджет сім'ї. Але діти не повинні бути надані самі собі. Добре, якщо є бабусі і дідусі, здатні взяти на себе частину проблем виховання. А якщо їх немає? Обов'язково подумайте, чим буде

займатися ваша дитина в години, вільні від навчання і приготування уроків. Спортивні секції (не забудьте самі поспілкуватися з тренером) не просто займуть час, а допоможуть зміцнити здоров'я і розвинути рухові навички та вміння. У будинку дитячої творчості можна навчитися шити, будувати літаки, писати вірші. Нехай у дитини буде свобода вибору заняття, але він повинен твердо знати: часу на неробство й нудьгу у нього немає.

6. Бережіть здоров'я дитини і своє, навчіться разом з ним займатися спортом, виїжджати на відпочинок, ходити в походи. Який захват відчуває дитина від звичайної сосиски, засмаженої на багатті, від шматочки чорного хліба, який знайшовся в пакеті після повернення з лісу, де ви разом збирали гриби. А день, проведений у гаражі разом з батьком за ремонтом автомобіля, здасться хлопчиськові святом більш важливим, ніж катання в парку на самому «крутому» атракціоні. Тільки не пропустіть момент, поки це дитині цікаво.

Те ж саме стосується і звички до домашніх справ. Маленькому цікаво самому мити посуд, чистити картоплю, пекти з мамою пиріг. І це теж можливість розмовляти, розповідати, слухати. Пропустили цей момент - «вберегли дитину, щоб не бруднив руки, всі - помічника позбулися назавжди.

7. Бажання дорослих уникнути розмов з дітьми на деякі теми привчає їх до думки, що ці теми заборонені. Ухильна або спотворена інформація викликає у дітей необґрунтовану тривогу. І в той же час не треба давати дітям ту інформацію, яку вони не запитують, з якої поки не можуть впоратися емоційно, яку не готові осмислити. Кращий варіант - дати прості і прямі відповіді на запитання дітей. Так що і самим батькам треба всебічно розвиватися не тільки в області своєї спеціальності, але і в області політики, мистецтва, загальної культури, щоб бути для дітей прикладом моральності, носієм людських чеснот і цінностей.

8. Не оберігайте підлітків надмірно від сімейних проблем, як психологічних (навіть якщо сталося нещастя, чия-то хвороба або відхід з життя, - це загартовує душу і робить її більш чутливою), так і матеріальних (це вчить знаходити вихід). Підліткові необхідні позитивні і негативні емоції. Для успішного розвитку дитини корисно зрідка відмовляти йому в чому-небудь, обмежувати його бажання, тим самим готуючи до подолання подібних ситуацій в

майбутньому. Саме вміння справлятися з неприємностями допомагає підліткові сформуватися як особистості. Роль дорослої людини полягає насамперед у тому, щоб допомогти дитині стати дорослим, тобто навчити його протистояти дійсності, а не тікати від неї. Відгороджуючи дитини від реального світу, нехай навіть з найкращими намірами, батьки позбавляють його можливості придбати життєвий досвід, знайти свій шлях.

Ніколи не брешіть дитині, навіть якщо це продиктовано кращими переконаннями і турботою про його спокій і благополуччя. Діти якимось невідомим чином відчують брехню в будь-якій формі. А того, хто обдурих раз-інший, довіри чекати вже не доводиться.

9. Якщо ви вже встигли наробити помилок у вихованні, вам буде важче, ніж на початку шляху. Але якщо у свого вихованця ви виявите хоч крапельку хорошого і будете потім спиратися на це гарне в процесі виховання, то отримаєте ключ до його душі і досягнете хороших результатів.

Такі прості і місткі поради вихователям можна зустріти в старовинних педагогічних посібниках. Мудрі педагоги наполегливо шукають навіть в погано вихованій людині ті позитивні якості, спираючись на які можна домогтися стійких успіхів у формуванні всіх інших.

10. Якщо ви зрозуміли, що були не праві, нехтували думкою сина або дочки в будь-яких важливих для них питаннях, не бійтеся зізнатися в цьому спочатку собі, а потім і дитині. І постарайтеся не повторювати цю помилку знову. Довіру легко втратити, а відновлювати її довго і важко.

ЧОМУ ПІДЛІТКИ ПОЧИНАЮТЬ ПАЛИТИ, ВЖИВАТИ АЛКОГОЛЬ?

Результати досліджень учнів, які мають шкідливі звички, дозволили скласти так званий рейтинг причин, що, на думку самих підлітків, відіграли найважливішу роль у прийнятті ними згубного рішення:

1. Бажання походити на своїх друзів, знайомих, відповідати своїй групі однолітків.
2. Бажання відчути нові приємні відчуття, про які так багато розповідають освічені знайомі.

3. Цікавість, прагнення випробувати себе у новій, майже екстремальній ситуації.
4. Вплив авторитетної для підлітка людини.
5. Прагнення забутися, розслабитися, зняти напруг, неприємні відчуття.
6. Прагнення демонстративного протесту.

ЧИ ВАРТО ОБГОВОРЮВАТИ З ДИТИНОЮ ПРОБЛЕМУ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК, ЯКЩО ВОНИ Є У БАТЬКІВ?

Існує дві головні причини, через які батьки ухиляються від розмов з дитиною про тютюн та алкоголь:

1. Батьки вважають, що не мають права говорити про це, адже самі палять або вживають алкоголь;
2. Батьки не вважають за необхідне торкатись цієї проблеми, тому що самі не палять і не вживають алкоголь і гадають, що їхнього прикладу для дитини достатньо.

Проте, на практиці буває і так, що позитивна атмосфера в родині сама по собі не виховує в дитині протидію зовнішньому впливу.

Тож і в цьому випадку підлітку потрібна батьківська порада.

Що ж допоможе дитині протистояти біді?

- внутрішній самоконтроль і визначення життєвої мети;
- любов до батьків, бажання бути поряд з ними;
- можливість активної участі в суспільному житті (відвідування гуртків, спортивних секцій);
- бажання вчитися, успіхи в навчанні;
- визнання і заохочування з боку оточуючих.

ЯК ДІЗНАТИСЯ, ЩО ДИТИНА ЩОСЬ ВЖИВАЄ?

Багато батьків побоюються того, що їхня дитина робить чимало небезпечних речей, а вони про це не підозрюють. Батьки мають обов'язково звернути увагу на такі зміни у поведінці дитини:

1. Раптова зміна друзів.
2. Різке погіршення поведінки.
3. Зміна у харчуванні, смакових звичках.
4. Випадки забудькуваті, недоладної мови.

5. Різкі зміни настрою.
6. Повна втрата попередніх інтересів.
7. Раптові порушення координації рухів.
8. Часте згадування наркотиків, алкоголю під час жартів та розмов.
9. На фоні повного здоров'я - розширені зіниці, почервонілі очі, кашель, нежить, блювання.

Однак бути уважним до дитини - це не значить пильно наглядати за кожним її кроком і підозрювати в усьому поганому.

Це значить - любити і підтримувати її.