

Книга учителям, детям и родителям

По вопросам обучения и воспитания...

Часть II

Киров, 2023 г.

Аннотация: книга будет полезна молодым специалистам, коллегам, подросткам, родителям и всем тем, кто интересуется педагогикой. Книга собрана отдельными статьями по актуальным вопросам обучения и воспитания. Эти вопросы касаются каждого учителя, каждого родителя. Статьи раскрывают мои секреты психолого-педагогического взаимодействия с разновозрастными детьми, показывают действенные приёмы обучения и воспитания на основе многолетней работы в школе.

С уважением, учитель биологии и географии, репетитор, наставник студентов в работе над проектами и всё успевающая многодетная мама!

Оглавление

1. Адаптация 5-тиклассников в школе и дома.
2. Двойка в школе.
3. Каникулы: интересные и полезные!
4. Делаем уроки самостоятельно!
5. Нет интереса к учёбе? Есть выход!
6. Как готовиться к ОГЭ, ЕГЭ?
7. Семья в жизни человека.
8. Как не забыть учёбу за лето?
9. «Новенький» в классе – советы всем.
10. Как подготовить ребёнка к детскому саду?
11. Как не «сойти с ума» - дистанционное обучение дома?!
12. Как помочь ребёнку с уроками?
13. «Ребёнок меня не слушает!» - сказала чья-то мама.
14. Авторитет родителей в семье.
15. Если ребёнок начал врать.
16. Интернет-безопасность в семье.
17. Подросткам о ценности жизни.
18. Гаджеты и ребёнок дома. Как спасти ситуацию?
19. Об отношении к жизни.
20. Ответственное родительство.
21. Развитие нравственности у ребёнка.
22. Мне надо «четыре» - ошибка ленивых учеников.
23. Зависимость от телефона.
24. Общение с учителем в социальных сетях.
25. Когда жизнь меняется.
26. Как организовать режим дня?
27. Каникулы: что делать ребёнку и родителю?
28. Как реагировать, когда ребёнок просится ночевать у друзей?

29. О воспитании самостоятельности у ребёнка в обучении и в жизни.
30. Как решать первые проблемы в общении с вашим подростком?
31. Как мотивировать ребёнка на учёбу дома?
32. Некоторые ошибки родителей в воспитании детей от 1 до 6 лет.
33. О маме.
34. Судьба.
35. Профориентация в семье.
36. Счастливые и несчастливые люди.
37. Как улучшить качество своей жизни?
38. Проверяем готовность подростка к школе.
39. День отца.
40. Значение вашей речи.

Адаптация 5-тикласников в школе и дома.

Все ли помнят, что такое адаптация из школьного курса биологии (сегодня дети об этом узнают уже с уроков окружающего мира в начальной школе)? Это приспособление организма к условиям среды (окружающей действительности).

В этой статье поговорим о трудностях 5-тикласников, их причинах и возможных путях их преодоления.



Пятый класс — это дети в основном 11 — 12 лет. Что мы знаем о них с точки зрения физиологии? Эти знания и составят основу ваших с ними взаимоотношениями.

Какими бы эти дети не вышли из начальной школы, знайте, что они изменятся... с первого дня. Этому будут способствовать новые условия, требования, предъявляемые к ним одновременно разными учителями, а также старшеклассники, на которых те будут стремиться быть похожими... Всё это, так или иначе, в той или иной степени, провоцирует трудности во взаимоотношениях с детьми как со стороны школы, учителя, так и родителей. Дети вступили в младший подростковый возраст. Поэтому «вооружитесь» сразу и положительно настройтесь на установление с ними необходимой дисциплины на уроках!

По своим наблюдениям отмечу, что есть видимые признаки, по которым можно говорить об успешной адаптации ребёнка в среднем звене или же, наоборот, приходится говорить о его дезадаптации.

Успешность гарантирует умение *организовать своё время на уроке в школе для выполнения заданий и дома при выполнении домашних заданий наряду с остальными делами, включая дополнительные занятия в кружках и секциях. Далее — это самостоятельность ребёнка, благоприятное психическое состояние в школе и дома, удовлетворённость в межличностных отношениях с одноклассниками и учителем, а также процессом обучения.*

Признаками дезадаптации могут быть: постоянное нежелание ребёнка делиться впечатлениями о пройденном дне, нежелание выполнять домашние задания, постоянные жалобы на плохое самочувствие в школе, постоянно утомлённый вид, внутреннее неприятие нового режима и в связи с этим постоянные возмущения и жалобы.

Личностные качества и темперамент ребёнка существенно влияют на сроки адаптации. У кого-то она проходит через 1-2 недели, а у кого-то после 1-2 четверти или триместра.

Классному руководителю, в целях облегчения периода адаптации детей, следует чётко сформулировать правила поведения, напомнить об обязанностях учеников, но при этом следить за тем, как Вы говорите об этом детям. Важно, чтобы вашу речь не просто слушали, а слышали! Не стоит запугивать 5-тиклассников мерами воздействия в случае, если... Сообщайте информацию в ином контексте. Дети не должны чувствовать от ваших объявлений страх, внутреннюю напряжённость.

Рекомендуется создать в классе классный уголок. Это ваш стенд объявлений, поощрений и дежурства. Обращайте внимание детей на этот уголок. Назначайте ответственные роли в классе, учитывайте субъективные возможности ребёнка для назначаемой роли, а также его личное желание/нежелание. Это позволит вам сохранять взаимоуважение, взаимопонимание.

В семье, дома со стороны родителей также следует придерживаться некоторых важных правил в отношении своего ребёнка:

— наблюдайте за ребёнком, почувствуйте, как он реагирует на те или иные вопросы, просьбы и информацию о школе;

— Не кричите и не ругайте за первые неудачи. Наоборот, сядьте вместе и обсудите их. Сохраняйте положительные и доверительные отношения, а не разрушайте их отрицательными эмоциями. Даже если вы, уважаемый родитель, сильно расстроились, то сдержите себя сами и просто отойдите на время в сторону, чтобы успокоиться. Да, это не всегда получается, но надо стараться всем!

— постарайтесь вместе определить оптимальное время для выполнения домашнего задания;

— договоритесь, когда у ребёнка будет своё личное свободное время;

— напоминайте ребёнку о полноценном питании;

— пусть у вашего ребёнка будут карманные деньги. Не прямо контролируйте, но интересуйтесь вечером, на что он их тратит;

На мой взгляд самое важное, чтобы сохранять благоприятные взаимоотношения со своим ребёнком, — быть с ним на связи! Всегда. Замечайте его настроение, его интонации, его поведение. Находите время просто посидеть и поговорить вместе. Интересуйтесь его увлечениями, желаниями, мечтами. Обнимайте своего взрослеющего ребёнка!

И помните, ребёнок нуждается в нашей любви больше всего именно тогда, когда он меньше всего её заслуживает. (В. Сухомлинский)

С уважением, Ольга Сергеевна.

Двойка в школе...

Досада, обида, плохое настроение, грусть, страх перед разговором с родителями, боязнь идти домой...

Или нет? Подождите, ещё вариант:

Равнодушие, апатия, нежелание общаться с родителями, обман... Да.



На «двойку» в школе дети по-разному реагируют. Первый вариант, думаю, характерен для большинства детей. Вторым вариантом мне приходилось встречать у детей, которые предоставлены сами себе и родители либо не интересуются учебной жизнью ребёнка, либо они постоянно работают и считают, что учёба — это личное дело их чада... Но в том и другом случае есть общее следствие — отсутствие у ребёнка веры в свои силы, способности и возможности.

Исправить это можно несколькими способами. Их выбор будет зависеть от влияющих на ученика факторов: учитель, родитель, собственный темперамент, сформированность внутренней мотивации к учёбе, условий обучения дома.

Рассмотрим типичную ситуацию.

Ребёнок не доучил, не успел и получил «два». Он осознаёт, что заслужил её, но будущая «картина» происходящего дома или со стороны учителя (ведь мы не исключаем, что учителя тоже всякие в наше время есть). Это порождает в нём ученическую слабость (прикрепляет статус слабого ученика). А неумение справиться с трудной ситуацией, отсутствие какой-либо помощи со стороны, — приводит к неумению

учиться вообще! Поэтому вы, уважаемые родители и учителя, должны уметь поддерживать и помогать.

Итак, о самом важном читайте далее...



Учитель.

Мне тоже приходилось ставить «двойку» ученику за плохую работу. Выводя цифру «2», одновременно задавала себе вопрос: «как решить этот вопрос в дальнейшем? какие надо сейчас предпринять действия, чтобы исправить ситуацию?» Затем предлагалось ученику исправить работу, но уже в устной форме. Шаг навстречу ученику! Никаких ярлыков «слабый ученик» и др. Это он сегодня у вас слабый, а завтра может быть отличником. Если вы тоже этого захотите.... Одна из задач

учителя — научить учиться, по крайней мере, по вашему предмету точно.

Родитель.

Случалось и мне встречать своего ребёнка с «двойкой» из школы. Вот здесь, мамы и папы, от вас многое зависит, как будет справляться с трудностью ваш ребёнок (не на 100 %, т.к. личность учителя или бредовость задания, продиктованного стандартами ФГОС никто не отменял). Да-да, как же можно изобразить на бумаге шелест листьев или кваканье лягушки, если мы их можем слышать? Этот пример к тому, что сначала спокойно следует выяснить причину неудовлетворительной оценки. Но надо признать, что это нечастый случай и, скорее всего, «двойку» ваш ребёнок действительно заслужил. На всякий случай, сделайте строгий, но спокойный, тон речи — не помешает)) Дети чувствуют серьёзность вашего намерения выяснить причины сложившейся ситуации. Важен при этом и контакт глаз, — вы сможете почувствовать правдивость слов.

После того, как установлена причина «не выучил/ не доучил», — приступаем к помощи. Объясните ребёнку, что подобной ситуации можно было избежать. Но как? - вот пусть он сам постарается сформулировать вам ответ! Признание своей лени, к примеру, — тоже шаг в развитии личности. Убедите ребёнка в том, что учиться нужно и по тем предметам, которые ему не интересны. Это требование нашего Образования, а не прихоть учителя или родителя. Если не получается, то мы будем стараться, чтобы не доводить ситуацию до «двойки».

По большому счёту, нет ничего страшного в том, что ребёнок принёс в дневнике «двойку». Воспринимайте это как «звоночек» всем о том, что ученику нужно помочь приложить усилия, чтобы исправить ситуацию и постараться в будущем её не повторять.

Все мы работаем и бываем заняты своими личными делами, но время на детей, когда им особенно нужна наша помощь, необходимо выделять. В процессе общения ребёнок учится смотреть на ситуацию с другой стороны, понимать, что всё не однозначно складывается на самом деле, доверять родителю. В другой подобной ситуации он не побоялся вам сообщить о трудности, так как будет знать, что ему помогут её решить, а не просто поругают. Хорошо, допустим, родитель и не смог сдержать эмоции и высказал своё негодование. И в этом тоже ничего страшного нет: все мы люди, а не роботы... После этого, когда вы

успокойтесь, обязательно подойдите к ребёнку и спокойно начните обсуждать проблемную ситуацию и, самое главное, как с ней справиться... Объясняйте, зачем с ней справляться. Договоритесь, что в семье все обо всём рассказывают и делятся — и радостью, и печалью. И вы — тот человек, который всегда поможет. Уверяю вас, после таких неоднократных разговоров вы подарите ребёнку веру в себя, свои способности и возможности.

Знаете, очень замечательно, когда придя из школы, ваш ребёнок сам рассказывает все новости из школы, делится радостью или с виноватым видом признаётся в собственной неудаче! Это значит, что вам доверяют. Сохраните это ценное качество в ваших взаимоотношениях в семье.

С уважением, учитель и родитель, Ольга Сергеевна.

Каникулы: интересные и полезные!

Каникулы — радость не только для детей, но и для их родителей, а также учителей. Однако, в статье поделюсь с вами идеями организации каникул, чтобы они у детей не прошли даром...



План (не список дел!) каникул садитесь составлять вместе с ребёнком и начинайте с того, что он хочет. Но у вас должна быть строгая договорённость, что развлечения ребёнка будут сменяться периодически с его делами. Дела — его ответственность. У взрослого человека много забот и ответственности, так и школьник уже не детский сад — имеет некоторые обязательства, например, помощь по дому. Чем старше ребёнок, тем больше дел. Если на этом этапе ваш ребёнок сопротивляется, значит, необходима отдельная тема для разговора о взаимоотношениях человека в обществе, в семье, о перспективах его в ближайшем будущем.



Первый каникулярный день посвятите целиком отдыху, прогулкам (даже дождь — это неплохая погода!), хорошему настроению, играм. Будет замечательно, если в первый день вы сразу привлечёте ребёнка к помощи, например, в приготовлении вкусного кондитерского изделия на кухне. Обычно это бывает интересно, если заманчиво предложить)

Далее каждый день каникул постройте согласно вашей договорённости:

1. Посещение музея на выбор по карте музеев (пусть ребёнок увидит всё их разнообразие), обсуждение увиденного после его посещения.
2. Поход в библиотеку за книгой для чтения по интересу или купить в книжном магазине. Обсудить содержание после прочтения (задавайте вопросы).
3. Придумать традиционное блюдо на каникулах и принимать участие в его приготовлении будет вся семья (желательно вся).
4. Генеральная уборка комнаты ребёнка полностью им самим.
5. Поход в кинотеатр на желаемый мульт или фильм.
6. Посещение спектакля театра.
7. Совместное катание на велосипеде, лыжах, коньках.
8. Совместный выход в природу, сбор природных материалов, фотосессия, беседа о природе (обсуждайте всё, что видите, учите замечать природу вокруг!)
9. Домашнее задание (если не задано, то задайте вы сами).
10. Помощь по дому вам (перебрать книжный шкаф, гардероб, посуду и др.)
11. Настольные игры-сражения («в города», шахматы, шашки, карты, бродилки с фишками и др.)
12. Проведение домашних опытов (продаются наборы с реактивами и различными материалами или из интернета) с обсуждением гипотезы.
13. Совместное рисование или лепка.
14. Введение дня английского языка! (определённую часть суток можно говорить только по-английски, можно использовать словарь)
15. Игра в «записки» (ребёнок может спросить вас о чём-либо на бумаге охотнее, чем это могло бы быть в реальности) или написать письмо друг к другу с пожеланиями или признательное (в письме не должно быть никаких поручений).
16. Поездка на экскурсию в другой город или местность.

17. Введение дня без гаджетов дома! (соблюдает и ребёнок и взрослый)
18. Посещение кафе, общение по душам в не домашней атмосфере.
19. Общение (полчаса для беседы о жизни, о настоящем, прошлом и будущем ребёнка)
20. Совместный поход в магазин за покупкой предметов быта или интерьера, привлечь к выбору товара и обсудить целесообразность его покупки.

Список может быть каким угодно. Важно его выполнение и обсуждение.





Будьте ближе к своим детям, любите и обнимайте их почаще! Найдите время для самого ценного в этой жизни.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Делаем уроки самостоятельно!

«Делаем уроки самостоятельно» — это правило, которое ребёнок должен слышать от родителей. Пусть оно сработает в полной мере и не сразу, а где-то к третьему классу, но главное, чтобы в начальной школе ребёнок научился учиться сам. Дальше будет легче и ему и вам!

В 1 классе лучше будет, если родитель просто будет наблюдать и помогать при надобности. Это касается прежде всего письма.

По математике совет один — не решайте за ребёнка задачи! Это касается особенно 3-4 классы, где они посложнее и требуют знаний определённых логических алгоритмов. Важно развивать мыслительную активность мозга, способствовать становлению логического мышления, которое с каждой школьной ступенью только набирают обороты.

Письменные предметы в начальной школе пусть выполняются на черновике. Когда родитель проверит, тогда всё переписывается. Приучайте к аккуратному почерку. Возможно прибегнуть к переписыванию на чистовике!

Устные предметы проверяются в форме беседы: вы задаёте вопросы. Затем попросите оценить ребёнка свой ответ. И после этого вместе приходите к решению перечитать, пересказать.

На время выполнения домашнего задания необходимым условием является отсутствие всяких отвлекающих факторов: громкий телевизор, радио, современные гаджеты. Важно уметь концентрироваться на работе — без этого не формируется в полной мере внимание.





Самостоятельность к урокам дома приходит к детям по-разному. Часто значение имеет мотивация ребёнка и его темперамент. У меня, к примеру, оба ребёнка по-разному проходили этот путь к самостоятельности: один делал уроки быстро и с 1-го класса, другой — растягивал это «удовольствие» вплоть до 3 класса и долго не мог учиться сам. Но ничего, ведь главное — это терпение, продолжать трудиться и результат обязательно будет. Теперь мои дети умеют учиться самостоятельно. Однако, контроль за этим нельзя ослаблять!

Выясните, понимает ли ваш ребёнок, для чего он учится в школе? Зачем хорошо учиться? Зачем нужно уметь решать задачи? Зачем изучать биологию и географию, историю и обществознание? Почему нужно учить правила русского языка? На эти темы обязательно должны вестись разговоры по душам!

К формированию самостоятельного учения важно подключить определённый режим школьника! Придя домой, ребёнок должен понимать, какое время отведено на уроки и соблюдать порядок в этом. В то же время, он учится правильно организовывать свои дела и совмещать их с делами по дому, которые являются помощью маме, например, вынести мусор или помыть посуду. Обязательно проговаривайте по вечерам, что было сделано, а что нет и почему, хвалите за любую помощь ребёнка и обнимайте, интересуйтесь делами в школе. На заметку, в семье, где есть благоприятные доверительные взаимоотношения, ребёнок обычно сам делится своими новостями.

С уважением, Ольга Сергеевна.

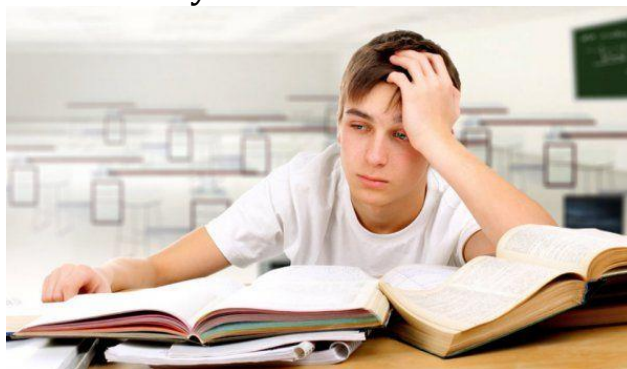
Нет интереса к учёбе? Есть выход!

Наверняка, у каждого ребёнка бывают такие периоды, когда не хочется идти в школу, нет желания вообще даже смотреть на учебники и обсуждать школьные дела... Так что же делать? Как себя вести? Что можно предложить ребёнку взамен? И как помочь ребёнку справиться с собой? Выход есть!



Если впервые заметили у ребёнка нежелание учиться, то не стоит временно обращать внимание на это. Понаблюдайте, как он самостоятельно пытается справиться с трудностью? Оцените, стоят ли его «страдания» вашего внимания в данный момент времени.

Далее нужно выяснить, с чем связано столь унылое настроение? Кто-то расстроил? Что-то не получилось? Ничего не болит? Общайтесь!



Если всё же причина оказалась очевидной для темы данной статьи и это — нежелание учиться, апатия ко всему, что связано со школой и ответы на вопросы выше все отрицательные, то приступаем к обсуждению вариантов решения проблемы.

1. Смена обстановки.
2. Активный отдых.

3. Вкусно покушать! (устройте «праздник живота»)
4. Обнимашки = внимание.
5. Каникулы на пару дней.

Такие варианты нацелены прежде всего на проявление положительных эмоций. Если проблема не решается временем, то можно попробовать иную форму обучения — семейное обучение. Его несомненный плюс в том, что ребёнок всегда может вернуться обратно в класс! Возможно, дома при большой доле самостоятельности он сможет эффективнее изучать материал.

В любом случае, будьте рядом с вашими детьми в трудные моменты и поддержите их своим словом, вниманием.

Успехов в учёбе и здоровья всем!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как готовиться к ОГЭ, ЕГЭ.

В этой статье я постараюсь помочь родителям в организации подготовки их детей к экзаменам.



Сразу скажу, что репетиторы нужны лишь в отдельных случаях (об этом чуть позже).

Уверяю вас, уважаемые родители, что ребёнок с желанием учиться, — сможет самостоятельно, без помощи репетиторов, подготовиться к ОГЭ или ЕГЭ! Что для этого нужно?

Во-первых, купите ему обязательно книгу ОГЭ/ЕГЭ по предмету. Прочтите и обсудите с ребёнком предисловие (не путайте с аннотацией!) или слова автора как напутствие и разъяснение структуры книги. Важно, чтобы всё было понятно и вам и ему.

Во-вторых, определите уровень знаний по предмету, что поможет выявить имеющиеся пробелы. Прежде чем решать тесты и задания, необходимо устранить пробелы в знаниях и перечитать необходимые темы и разделы. Материал можно найти в интернете в свободном доступе или из электронных учебников соответствующих классов, где трудный раздел или тема урока изучалась. Уровень знаний по предмету можно определить по результатам тестирования (это могут быть онлайн-тесты по любым изученным разделам курса), а также после беседы с ребёнком (вероятно, он сам сможет точно назвать темы, которые не помнит или вызывают у него затруднения)

В-третьих, когда пробелы в знаниях и умениях устранены, можно приступать к решению тестов из книг ОГЭ или ЕГЭ. Кстати, в них имеется подробная теория перед тестовыми заданиями, которая тоже поможет повторить и закрепить материал.

Теперь об отдельных случаях, когда стоит обратиться к помощи репетиторов:



1. Если у ребёнка нет времени для самостоятельной подготовки, или он сомневается в своих знаниях и не всё понимает, что требуется понимать.
2. Если у родителей слишком много работы, чтобы курировать процесс подготовки ребёнка, или же они сомневаются в своих возможностях помочь справиться со всеми трудными моментами в изучении необходимого материала.
3. Если пробелов в знаниях ребёнка очень много из-за пропусков уроков по причинам болезни или постоянной занятости в кружках и секциях.

Обратите внимание на то, что некоторые задания (и их не мало) в ОГЭ или ЕГЭ выходят за рамки школьной программы! Такой материал поможет освоить интернет-ресурсы, дополнительные источники информации по предмету или тот же репетитор. В помощь материалы и демоверсии к экзаменам можно найти на сайте: <http://www.fipi.ru>

Надеюсь, эта статья была полезной. Успехов в сдаче ОГЭ и ЕГЭ! Крепких нервов и терпения вам, уважаемые родители!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Семья в жизни человека.

Семья — самое важное и ценное, что может быть в жизни человека. Наверное, не всем это суждено познать... кому-то с детства не повезло (да, мы ведь не выбираем своих родителей), кто-то сам не сумел создать её...

Хочу поделиться своими мыслями о семье, уважаемые читатели, так как мне есть о чём сказать наверняка, ведь мне как раз очень повезло с семьёй: росла в счастливой многодетной семье и создала такую же, теперь свою.

Очень нравятся картинки с изображением русских семей.





В них, как правило, можно заметить людей, скреплённых любовью, которая видна в их взглядах; сплочённых дружностью, которая заметна в их действиях; связанных сердцем, которое любит, ценит, бережёт, волнуется, надеется и верит.

В счастливой семье папа любит маму, и дети видят отношение мужчины к женщине. Совсем не важно, кто среди них главный в семье. Важны взаимоотношения на основе уважения друг к другу!

В счастливой семье, если и случаются ссоры, то примирения неизбежны. Потому любовь всегда спасает двоих! Дружба между братьями и сёстрами в семье всегда восторжествует, ибо узы крови сильнее.

В счастливой семье всё делится поровну, борются с ленью, не допускают обмана и лжи. Из трудных ситуаций всегда сообща находят решение. Что бы ни случилось, семья всегда поможет, поддержит.

В счастливой семье в тебя верят. Ты — самый лучший ребёнок. Ты — самая лучшая мама. Ты — самый лучший папа. Ты нужен, тебя любят, за тебя переживают.



В семье ребёнок учится жить, любить, прощать, дружить, справляться с трудностями, радоваться, общаться. В это время он усваивает многие жизненные правила, которые впоследствии трансформируются в его жизненные постулаты или ориентиры. В семье легче переживаются невзгоды, чем в одиночестве.

В семье человек правильно развивается. Ведь с рождения мы нуждаемся в заботе и внимании, любви и понимании, комфорте и общении.

Семья — это пример поведения в будущем. Это единство разных форм взаимоотношений людей с несколькими поколениями.

В профессии учителя семья ученика накладывает свой определённый отпечаток на процесс обучения личности. В классе сидят много

разных детей. У каждого своя история, своя жизнь, своя семья, условия обучения и жизни в целом. Поэтому учителю следует брать во внимание всё. Зная индивидуальные особенности ребёнка, а самое главное, — их учёт и одновременно с возрастными особенностями личности ребёнка, учитель сможет всегда создать для него ситуацию успеха! При этом ребёнок ощутит веру в себя и обязательно справится с заданием.

Например, как проверить уровень усвоения знаний и умений? Правильно, дать задание. Оно может быть письменным или устным. Я применяю оба варианта, так как за 5 минут успеваю оценить знания и умения нескольких учеников сразу. Самого разговорчивого или просто, несомненно, отличающегося большим багажом знаний (хорошо, самого умного!) скорее всего направлю к доске, к устному ответу. Наименее общительному — предложу карточку заданий.

Другой пример. Согласитесь, что отметки в школе не дают максимальной объективности, как бы это могла лучше сделать 10-тибалльная система оценивания. «Двоечник» порой может и приятно удивить своей включённостью в интересную для него тему обсуждения и получить «пять» за активную работу на уроке. «Отличник» также «спасал» класс неоднократными правильными ответами, к которым все и так привыкли и иного не ожидали от него услышать. Получается, что просто помог классу понять некоторые моменты, а учитель просто всегда на него рассчитывает, задавая вопрос классу. Поэтому «пять» отличник может и не получить. Он и так «отличник» или просто некуда уже ставить)))

Ещё один важный момент! Успеваемость в школе — не показатель качества семьи ребёнка. Взять того же «двоечника»: у него может быть самая любящая семья, и сам он очень добрый человек, но вот учиться не научили или никак не даётся ему эта, к примеру, «математика»)) Также и про «отличника»: не факт совсем, что семья у него счастливая. Мне приходилось встречать увлечённых учёбой детей, потому что в школе они забывают про свою неблагополучную семью и могут посвятить время себе, находясь в зоне комфорта. Такие дети очень сильные внутри. И пусть жизнь им в будущем поможет и повезёт построить семью своей мечты!

Цените и любите счастье, — оно рождается в семье.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как не забыть учёбу за лето?

Думаю, эта тема будет актуальна для многих! Но как обычно, родители беспокоятся об этом больше, чем сами дети. Конечно! — они же дети))

Как не забыть
школьные
знания за лето?



Вы уже ответили себе на этот вопрос?

Или ещё сомневаетесь?))

— Да, немного нужно заниматься! — только не говорите именно такой фразой своему ребёнку, иначе вас ждёт решительный отпор, бойкот, негатив на пустом месте (ведь вы ещё не успели даже вручить ему книжку!), напоминание о правах детей на время каникул и многое другое, на что отлично и ловко срабатывает мозг вашего хитреца в защите себя и во спасение от страшной участи сидеть за стол с учебником!

Так что делать?

Теперь внимание! Хитрыми будете и вы, уважаемые родители.

Не стоит высказывать просьбы в приказном порядке (нет, вы, конечно, можете, если это мгновенно подействует и является нормой общения в ваших взаимоотношениях с ребёнком). Мозг, не настроенный работать, не сможет продуктивно это делать, то есть с необходимой интеллектуальной пользой.

Не надо по 10 раз на дню напоминать, что скоро придёт тот день, когда он сядет с книгой и сделает упражнение, чтобы доказать Вам (да-да, тогда он сделает их для Вас, а не ради себя!), что ничего не забыл. Это будет только раздражать ещё больше и станет причиной ваших ссор в семье.



Ваша хитрость будет выражаться в создании интересных и творческих условий для занятий — через творческий интерес (плюсом по ходу процесса возможно и собственное осознание ребёнком необходимости что-то вспомнить) порождается познавательный интерес! Самое главное — чтобы летние занятия не сводились к форме выполнения уже надоевших уроков, то есть были иными по форме восприятия для ребёнка.



Творчество, как правило, относится к игре. Хорошо, если игра будет носить соревновательный характер, например, с папой! Посадите папу/маму/бабушку рядом с ребёнком и пусть они «посражаются» на время и скорость в решении таблицы умножения. Почему лучше взять папу, а не сестру? Потому что папа вызовет больший всплеск положительных эмоций у ребёнка (улыбка, смех, удивление), чем брат или сестра, с которыми и так часто проводят время.



Можно за игрой в дартс или в настольной игре-бродилке разложить записки- вопросы по устным предметам. Тогда приготовьте заранее сюрприз в качестве поощрения. На фоне положительных эмоций можно активизировать учебную мотивацию, закрепив её в игровой деятельности. Вариантов этого — масса! Проявите фантазию и воображение.

В любом случае, следует придерживаться важного правила — договариваться во всём.



Можно дать ребёнку быстрый тест-опрос. Если справится успешно, то он может гулять ещё два месяца, не вспоминая о школе! И тогда Вам не о чем сильно беспокоиться.

Если не справится, то ни в коем случае, не тыкайте в него пальцем со словами: «ага, я же тебе говорила, что забыл всё!» Это вызовет обиду и раздражение. Дайте время ему самому подумать и ответить. Задайте вопрос на самоанализ — спросите, как он сам оценит свой ответ, нужно ли ему что-то повторить? Договаривайтесь о времени, о периоде.



Сходите вместе в магазин и пусть ребёнок выберет тонкую тетрадь с упражнениями/заданиями для повторения (не Вы выберете, а он сам на предложенный Вами выбор экземпляров!). Возможно ему понадобится для повторения выполнить только треть всех работ. Не нужно обязательно выполнять всё подряд от корки до корки. Пусть он сам обведёт кружком те задания, которые пожелает сделать и вызовут у

него интерес! А с наиболее трудными Вы также разберётесь по ходу дела и времени, договариваясь.

Лето — пора отдыха и веселья для детей. Поэтому, конечно, пусть они свободно посвящают время отдыху, поездкам и т.д. Но всё же маленький такой кусочек лета у него оставьте для учебных занятий, которые вы также интересно и весело сможете провести! ;-)

С уважением, Ольга Сергеевна.

«Новенький» в классе — советы всем!

Здравствуйтесь, уважаемые читатели. Сегодня мы с вами затронем очень волнительную для ребёнка тему — положение «новенького» в классе и школе. Мне приходилось менять школу и классы по причине переезда. Так же пришлось столкнуться с этим и моей дочке не раз! Поэтому с удовольствием поделюсь информацией о том, как справиться с волнением, постараюсь дать советы тем, кого это уже коснулось или предстоит в будущем.



1. Волноваться — это нормальное состояние человека впереди определённых событий в жизни. В жизни вообще много перемен и большинство из них — к лучшему. Зная это, кстати, легче воспринимать действительность. Поэтому мыслите широко в отношении жизни.
2. Для всего нужно время. Дайте его вашему ребёнку. Просто наблюдайте со стороны, но всегда будьте рядом, незаметно для него. Если что-то явно пошло не так, — не спешите бежать и разбираться в школу или в класс. Найдите момент обсудить спокойно проблему с вашим ребёнком, помогите ему определить тактику поведения и предпринять действия к улучшению ситуации.
3. Обнимайте своего ребёнка (даже если ему уже завтра 18 лет)
4. Обратите внимание на поведение ребёнка после школы. Желает ли он поделиться мыслями, переживаниями, радостями, рассказать об одноклассниках и делах в школе? Если да — всё в

порядке, станьте ему приятным собеседником. Если нет — повод задуматься и приступить к узнаванию сложившейся ситуации.

5. Нельзя отрицать, что частью удачного вхождения в коллектив класса является момент представления новенького ученика учителем. Насколько будет доброжелательным и приятным этот момент или же равнодушным и негативным? Просто помните, коллеги, что для ребёнка — этот момент волнительный и важный, а вы — задаёте этот старт!
6. В среднем звене уже, как правило, существуют группировки по общению в классе и получается не просто оказаться в чьей-либо компании. Но и тут не стоит спешить! Главное — ребёнок пришёл учиться, пусть проявит себя в этом деле, и ребята начнут тянуться сами. Возможно, это пойдёт по другому пути: через увлечение, которым поделится ваш ребёнок в классе.
7. Расскажите о секрете улыбки. Она особенно имеет значение в начале общения.
8. Участвуйте в жизни класса и школы. Пусть ребёнок делится своим мнением с одноклассниками, когда есть возможность для этого в классе.
9. Расскажите о важности помогать однокласснику, ведь каждый может оказаться на его месте.
10. Купите ребёнку красивые предметы канцелярии, одежду по возрасту и моде, какую он захочет (если, конечно, это не противоречит уставу школы). Такая, как бы внешняя, радость от любимых вещей послужит хорошей поддержкой и прибавит уверенности в себе.

Успехов вам!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как подготовить ребёнка к детскому саду?

Сознательные родители задаются этим вопросом до того, как ребёнку исполнится 3 года.

Ответ на данный вопрос лежит в основе тех необходимых правил, которые следует уметь к 3 годам. Научить таким правилам должны родители! Вот и вся подготовка. Просто?)) На словах — да, но для успешной практики придётся набраться терпения и следовать дальнейшим рекомендациям.

Нужен план. План составляется в голове, в ваших мыслях. Нужно определиться, с чего вы хотите начать? Понаблюдайте за своим ребёнком, и однажды Вы заметите что-то важное и ценное, что следует непременно закрепить в нём и дать развитие.



Приобщайте ребёнка к деятельности, находите время, которое Вы посвятите только ребёнку.

Общение должно быть личным, часто глаза в глаза, с обменом эмоцией между вами. Общение часто может происходить в процессе игры.

Вы можете задавать вопросы по ходу действия, а затем переводить разговор на самого ребёнка и связанные с ним события в прошлом, настоящем и будущем.



Следите за настроением ребёнка — не нужно заставлять и принуждать к игре. Можно изменить его настрой в вашу пользу, если применять разные тактики взаимодействия. Например, притвориться хорошо знакомым ему персонажем и интерпретировать его действия или речь; можно начать родителю самому делать то, что может невольно заинтересовать ребёнка — привлечь его внимание, прямым образом не призывая к совместной деятельности (то есть делать что-то не смотря на него, но зная, что он видит вас).



Нужно понимать эмоции и настроение ребёнка, чтобы удачно находить точки соприкосновения с ним, начинать общение и совместные дела.

Неправильно принимать малыша всегда как за малыша! Часто, наоборот, стоит разговаривать с ним как с большим ребёнком с определённой долей ответственности, как со взрослым, осознающим последствия и причины происходящего.



Маленькие дети зачастую умеют ловко манипулировать родителями, и ваша любовь к нему позволяет многое из того, что не следовало бы позволять в принципе.

Эмоции маленького ребёнка — главный ключ в общении с вами.

Но Вы должны быть вооружены всегда на опережение! Не поддавайтесь на провокации, иначе он станет вашим «царём» в нехорошем смысле этого слова.



Воспитание требует больших моральных затрат и терпения от родителей. Воспитывая ребёнка, мы перевоспитываем себя сами. Учимся вместе с ним и заново открываем для себя прекрасный мир детства! Хорошо, если у вас были любящие родители, и в вашей памяти имеется положительный опыт общения и воспитания в семье. Если же нет, то читайте самостоятельно книги по психологии, педагогике, полезные статьи и пробуйте — учитесь правильно воспитывать.

Когда вы достаточно хорошо познаете все реакции вашего ребёнка, его увлечения и интересы, то можно приступать к выполнению плана подготовки к детскому саду. Это важно для того, чтобы эффективно и быстро управлять его поведением при обучении умениям и навыкам.

1. Ребёнку нужно уметь правильно отвечать на вопросы о самом себе и его семье. Проведите диалог: «Как тебя зовут? Какая у тебя фамилия? Как зовут маму? Как зовут папу? Как зовут сестру и брата? Как зовут бабушку и дедушку? Сколько тебе лет?»
2. Рассказывать о детском садике лучше после просмотра мультфильма, в котором герои ходят в детский сад (например, есть такая серия в «Свинке Пеппе» и именно с той серии начался мой разговор с сыном на эту тему) или при обсуждении картинок в книжке, где показаны хорошие правила поведения персонажей. А возможно, он и сам спросит у вас об интересном дворике за разноцветным забором у вашего дома. Сообщите, что он уже

большой и скоро тоже будет ходить в детский сад — создайте как можно больше положительного представления о нём.

3. Ребёнку нужно научиться кушать самостоятельно и проситься в туалет.
4. Приобщайте к помощи по дому. Попросите помочь накрыть на стол, только это не должно быть в форме повелительной просьбы. Попросить лучше так: «Ванечка, а давай мы вместе...?» Если ребёнок в этот момент ничем сильно не увлечён, то скорее всего он согласится вам помочь. Обязательно похвалите его и спросите, было ли это занятие для него интересным? Напомните, что в детском саду тоже сами ребята убирают посуду и помогают воспитателю.
5. Перед сном можно рассказывать сказки на тему детского сада, разные интересные ситуации разбирать. Но не переусердствуйте, чтобы разговоры про детский сад не стали навязчивыми и не раздражали ребёнка.
6. Учите надевать одежду/обувь и снимать самостоятельно. Хвалите, подбадривайте, обнимайте за каждый малейший успех!
7. Придумывайте и фантазируйте! Задавайте вопросы, задавайте ситуации и пусть ребёнок порассуждает, как поступить. Слушайте его речь, поправляйте правильное произношение слов, реагируйте эмоционально, продолжайте вести диалоги. Развивайте правильную речь и познавательное мышление!
8. Рисуйте вместе с ребёнком и обсуждайте цветовые гаммы, очертания предметов, их тени, геометрические фигуры. Пробуйте рисовать животных и предметы окружающей действительности (природа, дома т.д.), сопровождая вопросами об их значении.
9. Учите правилам поведения за столом. Что нельзя делать в обществе, то не нужно позволять малышу даже под предлогом «он же маленький». Как раз в этом всё и дело: что маленький пожнёт, в того и вырастать будет. А научить порядку во всем сразу малыша гораздо легче, чем потом бороться с ошибками воспитания. При условии, что родитель своим примером соблюдает такие же порядки в семье — это важно.
10. Не спешите жалеть ребёнка, если он не сильно упал, споткнувшись, или у него не получается что-то построить или сделать. Сначала дайте понять, что Вы его понимаете и сообщите об осторожности, необходимости аккуратнее обращаться с вещью

или вовсе следует прекратить занятие, если в силу возраста его ещё трудно осилить. Обращайте внимание ребёнка на его собственные поступки, рассказывайте о чувствах других людей в разной ситуации.

11. Учите делиться всем: сладостями, игрушками, радостями, переживаниями. Покажите примером, как нужно делиться и что говорить. Это можно проиграть с помощью игрушек или родственников. Пусть ребёнок угостит папу или сестру конфетой, а те, в свою очередь, похвалят и поблагодарят его за поступок. Это вызовет приятные эмоции у ребёнка и способствует формированию определённой линии поведения в похожих ситуациях.
12. Спать следует в отдельной кровати и ложиться в одно и то же время (подстраивайтесь к режиму детского сада).
13. Любите своего ребёнка! Обнимайте несколько раз в день, станьте ему другом в полном смысле слова.

Итак, идя в детский сад, ваш ребёнок должен уметь сам себя обслуживать во многом. Эти умения с каждым днём будут закрепляться в саду. Также вам следует сформировать у него достаточный словарный запас. Пусть и не всё выговаривает, но пытается говорить активно, рассказывать о происходящем, желать делиться с вами тем, что вызывает у него разнообразные эмоции!

Успехов в воспитании.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как не «сойти с ума» - дистанционное обучение дома?!

Поделюсь информацией, как спокойно перенести дистанционное обучение дома вам, уважаемые родители. Именно благоприятную эмоциональную и психологическую составляющую учебного процесса в домашних условиях следует поддерживать и сохранять долгое время.

У нас в семье две школьницы с разными темпераментами и уровнем притязаний. Задают обеим «трёхэтажные» домашние работы и в учебниках, рабочих тетрадях и проверочные на образовательной платформе в 120 заданий! Каждой нужен свой подход, но единое правило в жизни семьи остаётся неизменным для всех - это режимность. К режиму тоже нужно морально готовиться и настраивать детей на предстоящую работу. Режим позволяет делать все дела вовремя, осознавать работу от этапа планирования до конечного результата; нервная система меньше страдает.



Есть дети, которых достаточно лишь словом направить на дела, и процесс идёт. У вас такой ребёнок? Вам повезло! Мне тоже повезло)) Но вот другого ребёнка необходимо настраивать на предстоящую работу, чтобы процесс не затягивался и был, вдобавок, ещё и с хорошим результатом.

Режим на период дистанционного обучения необходимо составлять вместе с вашим ребёнком. Не Вы, родители, говорите и составляете, когда ребёнок сидит рядом молча и кивает вам в ответ, а — вместе! Договариваетесь, беседуете, задаёте вопросы ребёнку и планируете. Можно пока только на словах. Это так называемая, устная подготовка к началу большой работы. Далее составляете план работы: необходимо наглядно закрепить план работы ребёнка на весь период, чтобы

ложась спать, он оценил, что сделал за сегодняшний день и имел представление о том, что нужно будет сделать завтра. Для правильной работы нервной системы и всего организма этот момент является важным!



Если ребёнок не желает сегодня выполнять намеченное по плану, значит, у него есть выбор. Уважаемые родители, не ругайте в такой ситуации ребёнка, не обвиняйте его в лени и т.д. Ребёнок-подросток легче всего воспринимает ситуацию, когда перед ним есть не ультиматум, а именно выбор. Его осознанный выбор. Он может не делать сегодня намеченное д/з, но тогда он должен принять ответственность на себя за него завтра в двойном объёме! Он может не делать сейчас д/з по плану, переместив его просто на другое время, например, вечером. Узнайте и поймите причину нежелания учиться у ребёнка в данный момент. Объясните ему последствия и спросите его о путях выхода из затруднительной ситуации, помогите, поставив его к выбору. Выбор позволяет ребёнку обдумать ситуацию, проанализировать свои действия, но самое главное — не бежать от проблем.



Ещё один способ решить проблему нежелания выполнять работу — лишение развлечений. Опять же, повторюсь, без ругани с вашей родительской стороны. Спокойно объясняете свои намерения — причины поступка ребёнка и его последствия и... действуете (забираете телефон, планшет, выключаете телевизор и т.д.). Дети должны знать, к чему приводят поступки, учиться принимать решения, делать осознанный выбор, принимать свои дела под залогом долженствования!

Да, вероятно, в такой ситуации вы столкнётесь с негативной реакцией. Но держите эту ситуацию под контролем. Не позволяйте ребёнку сказать лишних слов (если это произошло на эмоциях, то объясните сразу о причинах недопустимости этого), оставьте в покое его на время, но наблюдайте со стороны за поведением и состоянием его. Когда успокоится, — самое время снова поговорить и обсудить важные учебные дела.

Итак, вы контролируете ход учебного процесса дома у ребёнка. Пусть он вам рассказывает, что успел сделать, всё ли получилось, что было трудным, как справился с затруднением? Если нужна будет ваша помощь — помогите обязательно. Сложные темы, непонятные ребёнку, необходимо разбирать детально вместе. Хвалите ребёнка за его старания — всегда.



В режиме ребёнка должны быть расписаны все домашние задания. Они все должны быть выполнены. Развлечения могут быть в любых свободных временных промежутках.

Большой объём домашних заданий поделите на части, затем распределите их между днями недели. Можно сделать предметные дни: день математики, день биологии, день географии, день английского языка и т.д. Сделайте так, как будет интереснее ребёнку.

Учитывайте мнение ребёнка на время: если он хочет заниматься учёбой перед сном — пусть. Если легче это сделать с утра — хорошо. Прививайте детям личную ответственность за их дела. Поругать, конечно, иногда и стоит, но — любя, т.е. без негатива и обидных слов, которые ранят сердце. Также и родителям порой следует последить за своей речью в отношении ребёнка. Когда ругаете, ответьте себе на вопрос: хотели бы вы слышать такие слова от родителя, когда вы совершаете какой-либо проступок? Контролируйте и себя тоже. Взрослым трудно. Но нашим детям даже труднее, так как они воспринимают все ситуации по-своему, по-другому нежели вы себе представляете. Это надо

каждый раз учитывать. Хвалите, если у ребёнка что-то хорошо получается! Обнимайте. И просто любите за то, что он у вас такой есть... такой замечательный! Верьте в своих детей.

С уважением, учитель, родитель, классный руководитель, Ольга Сергеевна.

Как помочь ребёнку с уроками?

Как помочь ребёнку с уроками...

Для начала вам нужно научиться для себя чётко разделять понятия: «помощь ребёнку» от «сделать за ребёнка».

Помочь - значит, направить, подсказать, посоветовать, скорректировать организацию работы. Ваша помощь не должна освобождать ребёнка от работы.

Ещё один важный момент — стиль общения. Постарайтесь быть спокойными. Ребёнок может реагировать иначе ввиду его возраста и мироощущения, но Вы — взрослый человек и старайтесь не поддаваться на возможные провокации эмоций. Часто дети предпочитают не делать ничего, чем пробовать справляться с трудностями, особенно когда им кажется, что они не смогут. Ваша задача — помочь понять, что смогут и подсказать — как.

Рассмотрим основные виды работ:

1. Если у ребёнка затруднения в письменной работе, то необходимо попросить его прочитать задание вслух или сделайте это вместе ещё раз. Затем задайте вопрос, как можно выполнить задание или упражнение, т.е. поймите, понимает ли ребёнок то, что от него требуется? Найдите причину, препятствующую самостоятельному решению. Возможно, это внешний раздражитель в комнате, а может быть, имеются пробелы в изученной теме. В последнем случае необходимо договориться, что приступать к успешному выполнению задания ребёнок сможет только после усвоения нового материала. Сориентируйте его по страницам учебника или на альтернативной странице в определённом интернет-ресурсе.
2. Если же затруднения возникли на устном предмете, то важно также определить причину. Спросите ребёнка, как готовиться к устным предметам, т.е. какие конкретные действия он вкладывает в смысл слов «готовиться к устному предмету»? Три раза читать, конечно, вряд ли будет, а вот поделиться способами запоминания устного материала Вы сможете (*читайте статью "как эффективно готовиться к устным предметам"*). Может быть, причина затруднения скрыта в обычной усталости или

лени? Тогда необходима срочная смена обстановки или вкусный перекус, поднимающий настроение!

Вы знаете своего ребёнка лучше всего, а значит, должны почувствовать, побеседовав с ним о его настроении, отношении к делу, суметь договориться о дальнейшем поведении, а в чём-то и суметь убедить. Жертвуйте своими интересами (их можно перенести, а время дела актуально для ребёнка только сейчас) ради ситуации успеха у ребёнка! Вместе получится справиться с любой проблемой быстрее.

Желаю успехов!

С уважением, Ольга Сергеевна.

«Ребёнок меня не слушает!» — сказала чья-то мама.

Фразу из заголовка данной статьи я взяла из уст нескольких мам, от которых мне случайно (был слышен громкий разговор незнакомых женщин) или неслучайно (общались лично) довелось слышать. Скажу сразу, что меня такие заявления очень настораживают, но у же не удивляют. В этот момент в голове возникает одна мысль, один вопрос — «как? Вы же ... мама?!»

Постараюсь помочь тем, кому актуальна эта тема. Родители в последнее время сталкиваются с большим числом трудностей и противоречий у своих детей и не все способны правильно реагировать на их фразы и поведение. Сложнее ещё тем, у кого в жизни и не было примера благополучной семьи.

Посмотрите внимательно на следующие четыре фото:





Скажите, что их объединяет?

— Правильно! Ребёнок демонстрирует негативное отношение к взрослому, нежелание общаться.

Скажите, как в таком случае следует быть маме?

Вариантов несколько, потому как зависит ход дальнейших событий от степени остроты возникшей ситуации, возможно, от её предыстории, от времени.

Но вот что главное. Всегда. В любом случае родитель должен уметь сохранять свой авторитет в семье, не позволять проявление неуважения к себе (как? очень просто — сказать об этом тот час же!)

Итак, что же всё-таки делать и как себя вести родителю?

Первое, всегда исходите от вашего статуса. Вы — родитель! Родители в семье главные, а не ребёнок. Мнение вашего чада важно слышать и вы его можете выслушать до конца, но дайте ему понять, что решение будет за вами *(Почему? Читайте заново этот абзац)*.

Второе, Вы — взрослый! Взрослому человеку по определению можно больше, чем ребёнку, особенно в плане действий. У нас разное

мировоззрение, мировосприятие окружающей действительности, степень анализа ситуации и информации. Да по Конституции, хотя бы, тоже.

Третье, оцените три вещи:

- 1) как ребёнок на вас смотрит;
- 2) как ребёнок жестикулирует в общении с вами, оцените его внешнее поведение и реакции;
- 3) как ребёнок говорит с вами.

Любое отклоняющееся от нормы проявление необходимо корректировать сразу! И по причине того, что Вы — родитель и взрослый.

Если ребёнок вдруг закатывает глаза в сторону на ваши слова — сделайте ему замечание и необходимость принять услышанное к сведению.

Если увидели неприятный жест — скажите ему об этом обязательно сразу и требуйте его прекращения впредь (*если вы всё ещё задаёте вопрос «почему» — перечитайте вновь информацию выше*).

Если слышали обидное слово или фразу — немедленно переходите к напряжённому диалогу о проблеме. Сообщите спокойно о ваших чувствах на услышанное (нормальному ребёнку будет стыдно), обратите его внимание на то, с кем он разговаривает, а потому — как?!

Следите, чтобы ребёнок не просто слушал Вас, но и слышал, реагируя определённым образом. Если этого не происходит, то задавайте вопросы, разбирайтесь в каждой ситуации. Да, это требует множество моральных сил, но в этом и есть суть воспитания и его дальнейшего проявления в жизни, в обществе!

Не стоит замалчивать неприятные вещи во взаимоотношениях с вами ребёнка. Ни в каком возрасте. А коррекцию вашей линии взаимоотношений следует осуществлять раньше трёх лет.

Мы сейчас с вами говорили об очень важном понятии, слове — уважении.

«Не слушает ребёнок» - значит, к сожалению, не уважает Вас. Требуйте уважения от своих детей с ранних лет и тогда, поверьте, проблем во взаимоотношениях в более старшем их возрасте будет намного меньше.

Ребёнок, уважающий родителя, обычно не позволит себе обидеть его словом, жестом, действием. А если и случилось это вдруг, то ему обязательно станет стыдно и вскоре последует признание... и ваше прощение.

Практически любую проблему с ребёнком можно решить быстро и спокойно, если между вами поддерживается уважение (каждый раз обращайтесь внимание на это!) как основа благополучного общения.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Авторитет родителей в семье

В психологии «**Авторитет**» — это влияние, влияние индивида, основанные на занимаемом им положении, должности, статусе и пр.

Вот с родительского статуса мы и начнём. Как только в семье рождается ребёнок — взрослые приняли на себя статусы «родителей». Это понятно, в общем. Но с годами этот статус у некоторых взрослых остаётся лишь формальным в документе, а на деле между самыми близкими родственниками возникает череда конфликтов, ссор и, как следствие, ненависть и постоянное раздражение. Эта статья о том, как важно трудиться быть настоящим родителем (а не просто им быть по факту, по статусу), который с годами для своего ребёнка становится другом, оставаясь самым близким на свете.



Авторитет родителей является, по моему убеждению, одной из важнейших составляющих успешного воспитания ребёнка в семье!

Без родительского авторитета отношения между ребёнком и взрослым становятся на одном уровне, с годами стирается грань в общении, всё больше проявляется конкуренция, непонимание, отчуждение, неуважение. Ребёнок ощущает вседозволенность и свободу там, где она должна быть строго ограничена. Как правило, ребёнок становится главным в семье и его интересы важнее всего и всех. Это, несомненно, приведёт к повторяющимся конфликтам в семье, постоянным ссорам и упрёкам. Чем раньше вы позаботитесь о становлении авторитета в семье, тем легче будет потом.

Бывает, становишься очевидцем нездоровых отношений в семье. Вот пример:

мама забирает у трёхлетнего ребёнка игрушку и велит пойти домой, а тот начинает кричать, гневаться и говорить слова: «Отдай! Не пойду домой!» (у ребёнка начинается истерика) Какова реакция мамы? Она психует сразу и шлёпает его или начинает в этот момент сильно жалеть своё чадо, уговаривая перестать кричать взамен новой игрушки или сладости.

Вот ещё пример:

мама заходит в комнату тринадцатилетнего ребёнка и просит прибрать свой стол, на что слышит в ответ: «Не хочу, потом!» или «Мам, отстать, нормальный у меня стол!» Какова реакция мамы? Она молча закрывает дверь и уйдёт, т.е. подчинится своему ребёнку, согласится с тем, что есть.

В обоих случаях мамы сами виноваты за такое к ним отношение. Зачем позволять такое обращение? С какого возраста ребёнок перестал их воспринимать как уважаемых родителей? Нередко бывают случаи и намного хуже, но о них не будем говорить здесь.

Для авторитета родителям необходимо соблюдать следующее:

1. Делать то, что говоришь.
2. Уметь спокойно объяснять, а если приходится повысить голос, то кратко и предельно ясной формулировкой.
3. Добиваться контакта глаза в глаза при общении.
4. Проявлять сочувствие и понимание к ребёнку, когда это необходимо.
5. Хвалить ребёнка, когда у него что-либо хорошо получается.
6. Признавать свои ошибки, если порой случаются.
7. Уметь договариваться.
8. Уметь не обращать внимания на капризы даже тогда, когда хочется пожалеть.
9. Не принимать решения на эмоциях.

10. Позволять ребёнку корректно выражать своё мнение, возможно прислушиваться к нему, но давать понять, что окончательное решение будет за вами.
11. Не ругать за то, что совершается ребёнком случайно.
12. Понимать чувства ребёнка с позиции его возраста и способностей.
13. Не позволять хлопать дверью, портить вещи в порыве эмоции, уходя от вас. Разговор должен быть закончен, когда вас устроит его исход.
14. Делать замечание по поводу любой реакции ребёнка, которая бы вам не понравилась или не является нормой общества.
15. Любить своего ребёнка.
16. Верить в своего ребёнка.
17. Проводить совместный досуг, воспитательные беседы в спокойной обстановке.
18. Быть честным.
19. Уметь напоминать, что у ребёнка есть определённые обязанности.

Конечно, если в семье не один ребёнок, то и вас должно хватить на каждого с определённой порцией примерного набора родительских функций. Дети разные по темпераменту и характеру, поэтому вы будете также неодинаково распределять между ними своё внимание и степень контроля. Такое разнообразие как раз поможет вам быть в тонусе))

Главное — не уставайте бороться с вредными привычками, если они появились, не переставайте проводить беседы на актуальные для него или всей семьи темы, находите время быть с ребёнком рядом, особенно, когда вы ему нужны.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Если ребёнок начал врать...

Вспомните, были ли у Вас случаи в жизни, когда приходилось умышленно обманывать близких, пусть даже в детском возрасте? Скажите, вы улыбнулись от воспоминания или с гордостью заявили, что всю жизнь живёте абсолютно честно?

Первое, что важно — попытаться понять мотивы поступка вашего ребёнка. А сделать это можно в ходе беседы с ним. Если обман очень серьёзный (не относится к категории «ложь во благо»), то в зависимости от степени вашего восприятия и от возраста ребёнка действуйте одним из двух путей:

1) выпускайте эмоции, негодуйте поступком, поведением ребёнка (только помните, что не сам ребёнок плохой, а его поступок!), затем успокаивайтесь и начинайте беседовать открыто, глаза в глаза, о причинах и следствиях.

2) строго и спокойно задавайте наводящие вопросы ребёнку, чтобы понять его мотивы действия. Причина очень важна на самом деле! Не ругайте сразу — дайте ребёнку решиться ответить честно. Объясните о своих чувствах, о возможных потерях, связанных с ложью. После выяснения причины, проговорите ситуацию, как можно было избежать обмана. После этого договаривайтесь о доверии.

Второе, что важно — даже если ребёнок не был замечен в обмане, то позаботиться о доверии между вами и на будущее. Возможно обсуждение ситуаций на чужих примерах. Очень хорошо получаются такие беседы при совместном просмотре какой-нибудь телепередачи на тему обмана в семье или в фильме. Узнавайте мнение ребёнка, делитесь своим.

Третье, что важно — не обманывайте ребёнка сами. В семьях, где есть доверительные взаимоотношения между близкими, где заботятся друг о друге и атмосфера благоприятная, риски обмана очень низки. Но если вдруг это случилось, то сначала разберитесь в причинах. Волю эмоциям вы дадите ровно столько, сколько позволит ваш темперамент и родительская сдержанность. Но всегда прощайте ребёнка, договаривайтесь, обнимайте и доверяйте снова!

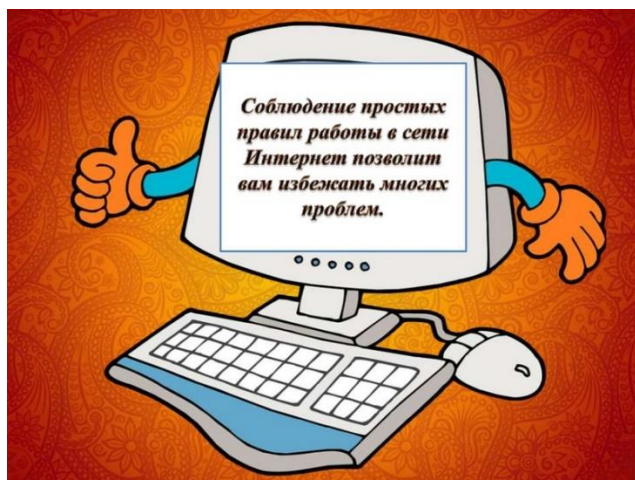
С уважением, Ольга Сергеевна.

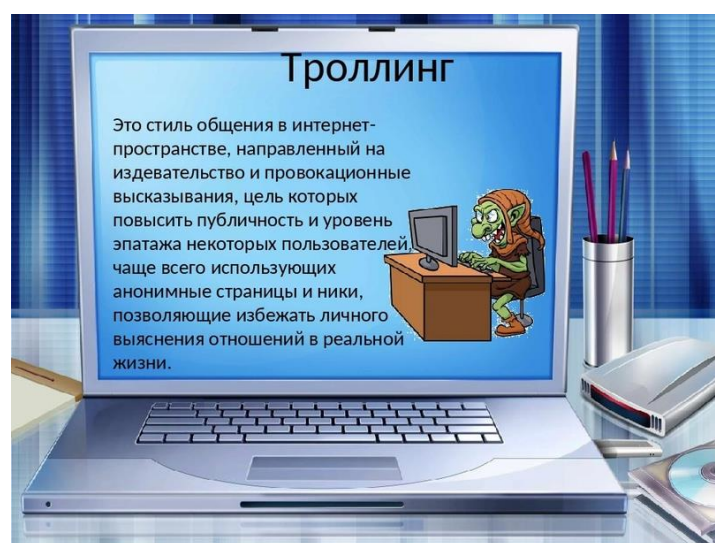
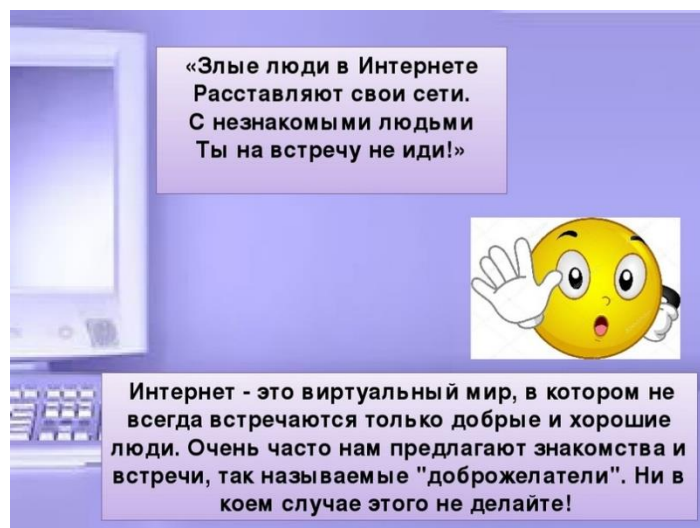
Интернет-безопасность в семье

Очень важный вопрос, особенно в семье, где с определённого возраста дети получают доступ к сети Интернет. Век технологий провоцирует сделать это как можно раньше... Но вот здесь взрослые должны быть очень осторожны!



Дети быстрее нас осваивают интернет-пространство через друзей, знакомых, одноклассников, поэтому нельзя эту тему оставлять без внимания, а лучше опередить их в информационном плане. Родители и сами являются прекрасным примером того, как дети быстро и легко вовлекаются в сеть Интернет. Если в семье родителям это необходимо, то начинайте обсуждать тему интернет-безопасности с 7 лет, с 1 класса, — с того времени, когда ваш ребёнок уже точно может быть вовлечён в сеть посредством других детей в школе или во дворе. В этом ничего плохого нет, но если пребывание детей в сети Интернет соответствует строго определённому времени, а самое главное, грамотному использованию! Этим двум вещам и должны научить родители.





Грамотное использование сети Интернет предполагает прежде всего безопасность! Ребёнок воспринимает виртуальный мир иначе, чем здравомыслящий взрослый, поэтому необходим контроль за временем пребывания ребёнка в сети и точно знать, чем он там занимается. Проводить беседы по правилам безопасности в сети Интернет периодически нужно даже тогда, когда всё хорошо и вы точно в этом уверены!

Одним из явных признаков отрицательного влияния сети Интернет у ребёнка является его реакция на обычные вещи в жизни. Например, ребёнок за компьютером, а на ваш вопрос резко негативно реагирует или вовсе как будто не слышит, а затем раздражается. В таком случае не бездействуйте. Верните ребёнка в реальность, освободив от внимания Интернета (если вы спрашиваете — как? Ответ: словами или физически, повернув его к вам или выключив страницу в сети,

захватившую столь пристальное внимание ребёнка). Затем договаривайтесь и объясняйте снова.

Другой явный признак скрытого сигнала *sos* для родителей — слишком долгое нахождение в сети Интернет. Это означает, что ребёнок очень сильно увлечён чем-то. Вы должны знать, чем. Если в семье доверительные отношения, то ребёнок открыто пойдёт на контакт и не станет скрывать. Не реагируйте на его увлечения сразу негативно. Интересуйтесь его увлечениями, узнайте, знает ли он определённые риски, понимает ли влияние на здоровье и т.д. После этого рассказывайте то, что на ваш взгляд представляет опасность, договаривайтесь о дальнейшем использовании сети.

Полезнее и эффективнее общаться с ребёнком о сети Интернет, его интересах и увлечениях, на какие сайты и социальные сети заходит, — это в ваше общее свободное время. Если его практически нет, скажете вы, то заблуждаетесь, — оно есть, найдите его! Нет почти ничего невозможного для человека, если это важно. Не обязательно для этого сидеть напротив друг друга на диване при контакте глаза в глаза. Это как раз создаёт некоторое напряжение, а ввиду повышенной подростковой эмоциональности, ребёнок может легко покинуть ваше место общения (даже если так у вас случилось, то сделайте замечание, а возможно и продолжение разговора снова, но в другом формате. Это важно для вашего *авторитета*). Общение легко проходит за совместным делом, приборкой, за обедом, ужином или при походе в магазин.



Теперь о том, что больше всего интересует детей. Как правило, это либо игры, либо социальные сети (их может быть несколько сразу).

Не следует регистрировать ребёнка в соцсети до подросткового возраста. По той простой причине, что незачем! «Просто так» или «потому что все» — это не причины, это вседозволенность, вред здоровью, развитие неправильного мышления. У любого действия должна быть какая-то цель, значение.

К интернет-играм не рекомендую привлекать детей дошкольного возраста! Ребёнок должен развиваться посредством сенсорики, моторики, логики, активизации всех психо-физиологических процессов в окружающей действительности, при живом общении, подвижных играх и др. Постоянное использование гаджетов способствует торможениям в развитии мозга, неправильному или ложному мироощущению изначально, снижению физической активности. Многие навсегда наложит отпечаток в здоровье ребёнка, и первым пострадает зрение.

Не предлагайте сами ребёнку соцсети. Если ему интересно, когда она сам видит вас в соцсети, то можете рассказать, поделиться тем, что вы там делаете, не скрывайте, иначе он будет узнавать от чужих людей. Причины тоже станут для ребёнка решающим фактором. Вы — пример для своего ребёнка, в том числе в сети Интернет.

Соцсети являются необходимостью, когда в школе создаются для учебных целей беседы и группы класса, когда проводятся онлайн-уроки или необходимо поделиться заданиями с одноклассниками. Конечно, взрослым нужно проконтролировать время ребёнка в сети или лично, или по телефону, спустя определённое время. С течением времени и возраста вы сможете больше доверять ребёнку и быть спокойнее за него.

Важно рассказать ребёнку о правилах поведения в соцсетях, о картинке на аватарке, о диалогах и других настройках приватности. Не рекомендуется отвечать на вопросы анкеты в профиле человека. Это личные данные, которые не нужно знать всем. Объясните ребёнку, что не всё, то он читает и не всё, что ему пишут, является правдой и нужно слепо выполнять «требования». Расскажите о мошенничестве в любой сети. Посмотрите вместе видео об опасностях Интернета, обсудите детали.

Позаботьтесь о здоровье вашего ребёнка в связи с необходимостью работы в сети Интернет. Вместе с ним делайте гимнастику для глаз каждый день (один он её выполнять вряд ли будет), чтобы мышцы расслаблялись. Ограничивайте время пребывания в сети — об этом просто договаривайтесь заранее.

Спасибо за внимание.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Подросткам о ценности жизни.

Эта статья для подрастающего поколения — для подростков. Это та категория людей, которыми зачастую управляют эмоции, которые учатся прислушиваться к себе, которые часто на пути выбора между сердцем и разумом. Конечно, в подобных обстоятельствах чувствования и реагирования на окружающую действительность совершается много необдуманных действий, повлекших за собой нередко печальные события. О ценности жизни на самом деле стоит говорить с детьми уже лет с 6, когда дети более осознанно способны анализировать, если им подробно объяснять и на понятном для них языке.



Важно и то, что умению справляться с трудностями жизни дети учатся в своей семье (если она нормальная и благополучная). Общение с родителями накладывает большой отпечаток на формирование этой способности в будущем. Родителям следует понимать причины расстройства и грусти ребёнка, уметь достучаться до него, когда уходит и закрывается ото всех (возможно, не сразу, т.е. дать время побыть одному, но под наблюдением на расстоянии).



Но, милые большие дети, если вам не к кому обратиться за помощью, то «рубить с плеча» вы всегда успеете — эта возможность остаётся при вас вне зависимости времени и обстоятельств. А вот решить

ситуацию благополучно можно только тогда, когда в ней разберёшься. Это показатель взросления. Не можете разобраться? — Поделитесь переживаниями с тем, кто вам наиболее близок и кому доверяете.

Поймите, что в жизни нет нерешаемых ситуаций, практически всё можно решить иначе, чем может показаться вам через призму ваших эмоций и односторонних размышлений. Одному это понять бывает сложно, поэтому и важно не быть одному.

Находите в себе силы признаться в себе в чём-то, принять то, что нельзя изменить. Множество людей на планете обречены на некоторые страдания, лишены возможности иметь то, что имеете вы, но каждый (слышите, каждый!) способен сам изменить свою жизнь к лучшему, если захочет. С этой стороны, жизнь — вечная «борьба». Но не за справедливость. Её вряд ли стоит искать в одиночестве или меньшинстве. Борьба с самим собой — умение преодолевать себя и трудности своей жизни. Лишь смелый и упорный в этой «борьбе» выходит «победителем» и получает «приз» — счастливую жизнь, где он станет её хозяином.



Вспомните и назовите (можно про себя) тех людей, которые в вашей жизни всегда рады вам и улыбаются. Кто те люди, которым вы доверяете и любите? Кто из них любит вас? Вот к ним можно прийти с любой проблемой и определить свой дальнейший путь. Нет, они не обязательно должны вам дать совет и решение (это произойдёт и так, если вы им дороги). Обсудив с ними трудную ситуацию, вы сможете расширить границы своего видения её изнутри, с другой стороны взглянуть на всё и найти новый путь. В конце концов, вы сможете успокоиться, переключиться эмоционально рядом с приятными вам людьми, что тоже важно для принятия каких-либо решений.

В жизни часто приходится делать выбор. Но чтобы сделать его правильно, необходимо прислушаться к себе! Почувствовать сердцем, что

не ваше — отойдите. Понять, что вы хотите. А чтобы найти ответ, нужно уметь правильно формулировать вопрос.

От того, где вы и с кем вы — многое предопределяет в дальнейшем развитии событий в вашей жизни. А потому всегда думайте, куда вам идти, с кем и зачем! Многих трудных ситуаций в жизни можно и избежать, не допустить, если более ответственно отнестись к своей жизни — к тому, что вы делаете и говорите.

Скажу по своему опыту, что работа над собой требует много времени, созидания изнутри, готовности к честным размышлениям, чтобы в итоге прийти к тому, что вы хотите. Примерно с 11-12 лет я задалась вопросом, почему боюсь сделать что-то или сказать. Искала причину в себе и нашла. Затем на авторитетном для меня примере со стороны увидела, как можно это принять и измениться к лучшему, — стать той, какой всегда хотела быть. И перешла к действиям. Получалось, конечно, не сразу, не мгновенно, как по волшебству (ведь так не бывает), но с каждым разом всё увереннее и лучше. И я горжусь тем, что смогла и сумела измениться настолько, насколько мне хотелось. И скажу вам больше, ребят, эта большая работа над собой не заканчивается, — она происходит до сих пор, только цели и задачи её меняются по жизни. Делать выбор становится легко. А от этого есть осознание того, что идёшь своим правильным путём по жизни.

Если у вас есть какой-то талисман удачи или некий тотем, в который верите лично вы, то пусть он будет всегда рядом с вами, принося удачу!

Вот что важно ещё, дорогие подростки! Может быть, тайну вам не открою, но мысли материализуются. То, о чём и как вы думаете — притягиваете к себе! Не раз проверено и доказано в моей жизни. Я говорю о том, что действительно работает на практике. Мыслями управляете вы, поэтому, как бы, сами и программируете себя на определённые действия и намерения. Так в большинстве своём происходит.

Самое уязвимое в жизни подростка — его здоровье: физическое, психическое. Выше мы с вами обсудили психическую сторону здоровья. А вот о физической вы слышаны с самого детства, с 1 класса. Важно не только укреплять его известными вам способами, но и не причинять вред. Интересно, о каком вреде идёт речь? Задумайтесь...

Быть взрослыми — быть ответственными за свои поступки, прежде всего. Вы задумывались когда-нибудь в конце дня о том, что вы

полезного и по-настоящему хорошего сделали за день? Не нужно проживать день просто так! Гордитесь собой, если вы сделали себя лучше в этот день, но лучше не кого-то, а себя вчерашних, если кому-то помогли и сам день, независимо от погоды, был тоже прекрасен!

Учитесь видеть жизнь — она в мелочах. Учитесь чувствовать окружающую действительность. Прикоснитесь, например, к коре дерева и приглядитесь к ней — оно живёт больше ста лет и прекрасно себя чувствует. Или всё же оно себя прекрасно чувствует, поэтому живёт до ста лет?))) Так что знайте, — вы уже счастливый человек на этой Земле, если способны чувствовать, свободно дышать, ходить по земле ногами, делать что-то руками, видеть жизнь вокруг и слышать её проявления! Всё остальное, в том числе многие социальные вопросы вполне решаемы. Но как — это зависит от вашего отношения к жизни. Просто берите и делайте. Но думайте, а потом принимайте решения.

Жизнь кажется длинной, пока ты ещё маленький. Но потом ощущаешь, что всё не так... Так зачем тратить её на ненужных людей, ненужные разговоры и поступки, не имеющие ценности? Или без того, усугубляя её ещё и вредными привычками! Курение — зло. Алкоголь — зло. Наркотики — тем более, зло. Вы хотите прожить счастливую жизнь и оставаться здоровым человеком? Для этого нужно быть сильным! Силён тот, кто способен противостоять ненужной моде, рекламе, чужому мнению, плохим поступкам других.

Вот один подросток в 20 лет уже может выглядеть на 40 и страдать от несчастной своей жизни, нездоровье и людей вокруг него. А кто виноват? Почему не сопротивлялись в столь осознаваемом уже возрасте? Что и кому хотели доказать?

А другой подросток в 20 лет выглядит на 16 и вполне счастлив, имеет уже почти законченное профессиональное образование, готов исполнять мечты о карьере, путешествовать по миру и будущей семье, а главное — здоров, значит, ощущает много сил и энергии созидать, жить так, как он хочет.

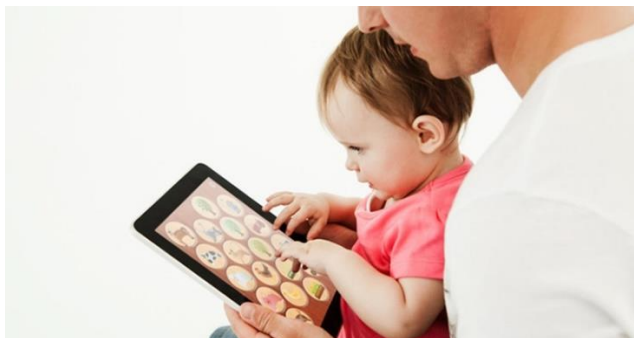
Ценность жизни в том, чтобы не тратить её на всякую ерунду, найти и понять себя, реализовать своё предназначение, чтобы быть от этого счастливым и успешным человеком. А для этого нужно её беречь!

Найдите своё увлечение в жизни, много интересных занятий, хобби, любое дело, которое у вас хорошо получается и творите!

Когда-нибудь и у вас появятся дети. Вы будете тоже переживать за них, помогать им, любить их, стараться сделать всё, чтобы они стали счастливыми и успешными людьми, как вы. Пусть в вашей жизни будет всё то, о чём вы мечтаете. Только помните, что ничего не делается в жизни просто так и само собой вряд ли решается. Приложите для этого усилия, поверьте в себя и других, тогда ваша жизнь будет разнообразной и интересной.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Гаджеты и ребёнок дома. Как спасти ситуацию?





Обратили ли вы внимание на почти всем знакомые картинки выше? Создали технологии, а теперь бежим от них! Но причина, на самом деле, не в технологиях, а в неправильном отношении к ним! Известно, что даже сами создатели «Майкрософт» и других компьютерных программ уберегают своих детей от всевозможных гаджетов с детства. И не зря. А наша обычная канитель жизни многих людей то ли расслабляет, то ли чересчур угнетает, что уже будто нет времени на своих детей. Извините, но хоть на трёх работах работайте, а этот факт не освобождает вас от родительской ответственности, обязанностей по воспитанию, обучению и сохранению здоровья ваших детей. Оправдывает лично вас? Но перед кем? Есть другие варианты. Ищите альтернативные способы организации досуга детей! Увлечённые дети — вот цель данной статьи. Обсудим способы её достижения.

Правило первое — исключить! Не предлагайте детям дошкольного (раннего — тем более!) возраста телефоны и планшеты. Чем занять его в поликлинике или автобусе? Очень просто — книжкой с яркими картинками, игрушкой, вашим общением с ним. Это всё прекрасно работало раньше и сейчас тоже работает! Я проверяла. И да, мои дети лишены гаджетов в дошкольном возрасте. Это был мой осознанный выбор. Пусть у рядом сидящего, предположим, Пети или Кати есть смартфоны с мультиками и играми, а у моего ребёнка — не будет. У него альтернативные занятия, способствующие не только лучшему развитию психических функций, но и не причиняющие вреда здоровью. Проще дать телефон и заниматься своими делами, но что вы получаете взамен? Подумайте.

Чем занять и что делать — об этом поговорим позже.

Правило второе — говорить! Общайтесь с ребёнком, когда ему это нужно. Отложите свои дела. Иногда вижу, как ведёт одна мама коляску и параллельно смотрит в телефон (её внимание порой только на дорогу, чтобы вовремя объехать препятствие). Ребёнок сидит и смотрит на неё молча. Но зато как?! Вы бы видели эти глаза, полные любознательности и готовности слушать речь... Речь, которой нет... Потому что его мама тоже молчит. Дело в том, что с такого раннего возраста происходит формирование окружающей действительности у ребёнка, а помогают ему в этом все психические процессы, конечно, при условии их развития. Ребёнок должен чувствовать тактильно, следить глазами за объектом, слышать живую и интонационную речь. Всё это позволяет ему развиваться умственно и физически! Экран монитора словно создаёт какие-то «помехи». Не думайте, что такие малыши ничего не понимают. Понимают, но по-своему. Они уже учатся у вас.

Правило третье — дружить! Постарайтесь сами меньше зависеть в телефоне именно при ребёнке. Если ваш ребёнок был желанным, по-настоящему любим вами и сейчас, то вам легче будет и понять, и принять это правило. Совместный труд (через убеждение), совместный отдых, совместные игры сближают и развивают куда лучше современных гаджетов, плюс сохраняют здоровье. Многие это знают, многие согласны, но проблему сами с собой взрослые ещё решить не могут. Вы — родитель, Вы — пример. В ваших руках вся организация досуга детей, вся ответственность за них. Но это не должно вас как-то настораживать или пугать, наоборот, — это повод мобилизоваться и приступить к поиску альтернативных вариантов. Остановимся подробнее на них.

Итак, настали каникулы? Выходные? Или просто период самоизоляции дома? Предлагаю альтернативные варианты жизни без гаджетов в простой семье, где они необходимы только по работе или учёбе. Поймите, что нельзя просто так взять и начать их применять — так они не будут работать. Важно сначала подготовить ребёнка к ним. Поэтому начнём с главного:



в каждой семье складывается особенный мир из близких людей и взаимоотношений между ними. Родители могут корректировать этот мир, изменять его в лучших целях. Поэтому от родителей и будет зависеть деятельность детей. Какие бы они ни были, что бы ни говорили, но до 18 лет они живут по вашим «законам» и «правилам» в семье. Поэтому ваша задача — убедить их в пользе ваших намерений с помощью бесед, возможно неоднократных, объяснений, тренировок и т.д. Ребёнок должен понять, почему вы против игрового планшета, который сами же, скорее всего, ему и купили. Нет нужды запрещать, есть необходимость дать понять и осознать фикцию виртуального мира!

1. Договоритесь о времени для игры. Поинтересуйтесь заодно, в какие игры любит играть ребёнок, пусть покажет, как они выглядят (это один из нюансов доверия). Мои дети, к примеру, знают, что могут взять планшет в руки только перед сном. Больше не подходят к нему за весь день и утро. Потому что действует правило, и никто не в обиде.
2. Предложите другие игры для совместного досуга: «бочки», «карты» (их сейчас множество для подростков), головоломки, «монополия», шахматы, шашки, «крокодил», мини-соревнования физической направленности (соседи потерпят полчаса). Можно такие занятия предложить, как рисование, раскрашивание, сбор пазлов (купите новые вместе), эксперименты на кухне на основе физики. Сходите вместе в магазин со списком (пусть ребёнок его составляет с вами), съездите в парк погулять, посидеть у фонтана или пруда с мороженым или горячей кукурузой в руках и помечтайте.
3. Закрепляйте увлечения ребёнка игрушками. До 12 лет, к слову, моя дочь играет в куклы, чему я очень рада и у неё есть большая коллекция кукол Барби со всякими приложениями одежды, членов семьи, животных, мебели — это интересно! Другая дочь

очень любит рисовать и стоять вверх ногами от стены. А сын вообще может весь день катать машинки. Здесь дело не только в том, что дети такие у меня. Имеет значение и то, что они выросли такими, т.е. я обучала их играть с раннего детства. Тяжело маме, когда трёхлетний ребёнок висит на её ноге и капризничает. Так измените ситуацию и покажите ребёнку массу увлечений (не тогда, когда он истошно требует внимания, а в другое спокойное время), организуйте их, на игрушки по интересам денег жалеть, наверное, не стоит. Знаю, что не все дети умеют играть. Их просто этому не научили. Тем более, интересы не устойчивые ещё могут быть, пробуйте одно, другое, третье.

4. Прогулки. Если у вас такой же просторный и хороший двор, как у нас, то вот вам ещё занятие. Мои дети почти весь день проводят на прогулке, и я знаю, где они и что делают. Они используют самокат, велосипед, роликовые коньки, мячи или просто бегают во дворе с друзьями. Они могут играть с ними на площадке в футбол, волейбол, «прятки» и «догонялки». Иногда вижу своих детей, увлечённых играми, и спокойна. А немного в сторонке у перил забора трётся (иначе и не скажешь) группа подростков примерно такого же возраста и ничего не делают (они же выросли!). Точнее, они просто ходят, типо общаются, смеются друг над другом, часто матерятся, иногда курят, но их внешний вид порой «говорит» об этом заранее. В таком случае, родителям стоит вовремя заметить нахождение ребёнка в подобной компании и серьёзно поговорить об этом.
5. Если это ребёнок от 15 лет. Занятия могут быть, например, творческие по дизайн-наборам или большие пазлы. Чтение книг уже не предлагаю, хотя есть читающие дети. можно привлекать к полезному труду — ручная работа с деревом, выжигание, вырезание, работа с изделиями под контролем папы, вышивание или вязание в подарок кому-либо, уход за комнатными цветами, большая помощь на даче взрослым или по дому (мальчик тоже может помыть посуду и пол!), плетение, валяние — много ремёсел можно освоить в таком возрасте, что пригодится затем в будущем (на хобби сейчас можно неплохо зарабатывать). Часто проблема в отсутствии организации деятельности родителями, а не в отсутствии её в принципе.
6. Есть такие ситуации, связанные с гаджетами, которые нужно просто пережить детям и родителям. Я это называю эмоциональным расставанием с планшетом.

Теперь о другой стороне темы. Вы говорите, пытаетесь убедить, но ребёнок будто не слушает. Вот здесь необходимо проявить свой авторитет. Спокойно приходите и забираете планшет. Пусть расстраивается — эмоционально прощается. Трагедии ведь после этого не произошло, правда? Будьте спокойны и уверены, продолжая объяснять вашу позицию. Всё будет хорошо. Ребёнок, глядя на вас, тоже вскоре успокоится. Со своими детьми я тоже когда-то прошла через этот барьер. Порой они просто забывают, что вокруг есть масса развлечений, которые наряду с гаджетами теряют ценность. Не поддавайтесь на эмоции и мольбы ребёнка, чтобы он знал и видел, что вы с ним не играете в такие серьёзные моменты. Может быть, вам потребуется таких два или три «сеанса» эмоциональных расставаний с планшетом пережить. Это зависит от психологического климата в семье, от типа взаимоотношений между детьми и родителями, от авторитета родителя, от вашей стойкости (то есть вы сами должны принять и осознать то, что и зачем вы делаете).

Данная статья несёт опыт многодетной мамы, нацелена на активизацию ваших размышлений и убеждений. Нет не решаемой ситуации в семье, если хотя бы одному она становится небезразличной.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Об отношении к жизни.

Пока вы живёте (что это значит? Задумайтесь...), пока вы здоровы (физически и психически) - можете и вольны быть почти тем, кем захотите. Если ваша мечта кажется вам ещё недостижимой, то это не повод забывать о ней. Наоборот, это повод, чтобы обрести новую мечту, начать работать над собой (что это значит, подумайте), уметь дожидаться своего часа в жизни (ведь всему своё время! И это правда). Мечты и желания делают нас добрее, целеустремленнее, заставляют следовать намеченному пути. Только следовать нужно не просто так, а в согласии с самим собой: разумом и сердцем. Скажите, вы часто прислушиваетесь к себе, своему внутреннему мироощущению? Я верю и знаю, что наши мысли материализуются. Только не подумайте, что происходит это словно по волшебству. Нет, просто так ничего не бывает, из ниоткуда... Нужно приложить усилия, чтобы желаемое стало явью.

Представьте, что вам нужно сделать выбор. Как вы поступите? Вы смотрите на оба варианта (а может быть, их несколько) и не можете решиться... Прислушайтесь к себе, к своему сердцу. По первому ощущению (то есть, интуитивно) вы можете выбрать. Но говорят, есть люди, у кого интуиция плохо работает. Тогда действуйте согласно логике (Что? Зачем? Где? Как?), выбирая более понятный вариант.

В жизни не просто так всё происходит. Многие вещи имеют свои знаки. Умея их распознавать, вы научитесь делать правильный выбор, верные шаги и увереннее начинать новый день своей жизни.

Радостное событие или грустное - оно не случайное.

Тем и прекрасна жизнь, что она разноцветная. Только не все хотят или могут разглядеть её оттенки. И есть причины этому. Особенно в подростковом возрасте кажется, что мир черно-белый (отсюда и юношеский максимализм).

Ценность жизни человек осознает с годами. Поэтому меняется отношение ко многим словам, поступкам, всему происходящему вокруг.

Важно, чтобы в жизни была замечательная семья или верные друзья, а лучше и то, и другое! Они помогают оценивать наш собственный

взгляд со стороны, позволяют открыть новый путь, когда кажется, что его нет.

Люди ценят жизнь больше, когда видят горе (неважно, чьё оно). Люди следят тщательнее за здоровьем, когда столкнутся с болезнью. Когда заканчивается дождь за окном, - мы радостно встречаем солнце.

Детям следует прислушиваться к взрослым не потому, что они старше по возрасту, а потому, что они опытнее и мудрее в жизни. Знают, что всё постепенно проходит. Нет, не легко это говорить. Легко принять, когда понимаешь, почему так в жизни происходит. И всё действительно проходит: и радость, и печаль, и боль. Хотя последнее может лишь утихнуть...

Почаще мечтайте, почаще анализируйте свою жизнь, связывая прошлое с настоящим. Посмотрите на себя со стороны. Каким вы хотите быть? Как вы хотите жить?

У каждого человека в жизни много забот, проблем, дел, счастливых моментов и не очень... Но что бы ни было, знаете, что самое главное, действительно? Возвращаясь к началу статьи, - это сама ваша жизнь, то, что вы сейчас живёте: дышите воздухом, ходите по земле, видите жизнь вокруг и слышите её, имея возможность осязать и чувствовать. Тогда Вы самый счастливый человек на этой планете!

Деньги тоже делают нас счастливыми, но... это бумажки, определяющие наше благосостояние. Оно тоже необходимо, но повезло всем по-разному. Сегодня они есть, завтра — нет. Кое-как заработаем, справимся и станем сильнее. Наши желания, старания и мечты нам, людям, в этом помогут. И семья, и друзья наши — тоже помогут.

Будьте добрыми людьми, честными. Тогда ваша жизнь будет иметь ещё больше смысла и значения! Я желаю всем относиться к происходящему в жизни немного проще, спокойнее, воспринимать как очередной этап, который нужно пережить и, желательно, достойно (да-да, и без вредных привычек!). Иногда что-то или многое в жизни можно изменить лишь словом, делом, действием, поступком. Тогда будьте и смелыми людьми. Именно смелым улыбается удача!

Цените, берегите жизнь свою и чужую. Помогайте, если можете помочь. Помните, что жизнь вокруг прекрасна и "разноцветна", и Вы — её важная часть.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Ответственное родительство

К сборнику памяти В.А. Сухомлинского: пути решения современных проблем семейного воспитания

Ответственное родительство

Василий Александрович Сухомлинский – выдающийся педагог, который всегда заботился о качестве знаний учеников, старался создавать благоприятные условия для их всестороннего развития. У педагога были чёткие представления о том, каким должен быть учитель или родитель. Все педагогические идеи В. А. Сухомлинского успешно воплощались в жизни.

Мне, как учителю и родителю, очень близка по духу педагогика В. А. Сухомлинского. В практике моей работы в школе не раз приходилось применять определённые педагогические приёмы для успешного достижения целей обучающимися. Убеждена, что в современной школе принципы обучения и воспитания В. А. Сухомлинского также имеют свою силу. Но мне бы хотелось подробнее остановиться на семейном воспитании детей, поскольку считаю его главным в формировании всесторонне развитой личности, особенно перед началом обучения ребёнка в школе.

Василий Александрович Сухомлинский писал, что для успешного развития ребёнка в семье важен пример взаимоотношений отца и матери, между которыми есть уважение, любовь и понимание.

В настоящее время есть родители, которые могут сомневаться в правильности своего воздействия на детей, не имеют ответы на многие важные вопросы, не умеют решать проблемные ситуации, возникающие в семье. Причинами здесь выступают разные моменты: отсутствие родительских примеров благополучия семьи, так называемая атака мобильных телефонов и интернета на сознание людей, постоянная нехватка времени на своих детей из-за большой занятости на работе, неумение организовывать своё время в течение суток и, как следствие, неспособность научить этому важному умению собственных детей.

Работая в школе и одновременно воспитывая своих разновозрастных детей, мне совершенно ясно представляются не только причины появления современных проблем семейного воспитания, но и пути их решения. Воспитание – огромный труд родителя не только по отношению к ребёнку, но к самому себе. Поэтому каждому родителю важно как можно раньше понять суть большого ответственного дела. Именно *ответственное родительство* помогает не только решить, но и предотвратить многие проблемы в семейном воспитании.

Есть родители, которые очень нуждаются в разъяснении того, как нужно воспитывать ребёнка, то есть, каких принципов в воспитании важно придерживаться, чтобы, например, защитить его от опасностей интернета, способствовать его нравственному развитию или научиться вместе решать проблемные ситуации. В этом современным родителям сможет помочь школа, взявшая на себя и функцию воспитания детей.

Рассмотрим примеры некоторых проявлений типичных ошибок семейного воспитания и пути их исправления. Вернёмся к истокам человеческого развития – младенческий период. Порой невольно обращаю внимание на мам, идущих с коляской. Каким взглядом на неё смотрит малыш! На самого дорогого человека в своей жизни смотрит так широко и открыто, доверчиво и ещё не теряя надежды, что с ним поговорят... Но мама сосредоточена на экране мобильного телефона, не замечая желание ребёнка общаться. Понимаете, *важно замечать моменты*. Моменты, когда ребёнку необходимо ваше внимание, когда он готов слушать, получать новые эмоции, знания, ощущения. Моменты нельзя упускать, именно они закладывают основы крепкой связи в семье. Дети – уникальные, много- и тонко чувствующие создания! Пусть ещё не способны в этом возрасте сказать и объяснить словами, но они всё понимают на эмоциональном уровне.

В дошкольном возрасте бывают заметны проблемы семейного воспитания в диалоге между родителем и ребёнком. Особенно остро – в манере реагирования ребёнка на речь взрослого, что часто приводит к серьёзным конфликтам в семье. Самое печальное, что результатом капризного поведения ребёнка является достижение им желаемой цели, то есть родитель, таким образом, уступает, отдавая контроль над собой ребёнку. Они способны выражать словами свои эмоции и мысли, отвечать на многие сложные вопросы. Особенно в дошкольном возрасте дети являются «зеркалом» семьи, отражением эмоционального фона семьи. Поэтому важно *заботиться о психологическом климате*

семьи, понять, какие условия создаются для развития, обучения и воспитания детей.

Очень важно уметь устанавливать при общении с ребёнком зрительный контакт, что повышает его внимание, ответственность, серьёзность. Все родительские просьбы, поручения следует произносить спокойно, чётко и неторопливо, убедившись, что ребёнок слушает, воспринимает и осмысливает необходимую информацию. Важно детям объяснять причины того или иного действия, поступка, обсуждая уже даже с позиции взрослого, но только более простыми словами. Последнее успешно реализуется в *совместном досуге*, например, во время прогулки или при совместном просмотре мультфильма. Общие дела (трудовые, творческие) очень сближают детей и родителей. Не нужно бояться родителям *говорить о собственных чувствах*, ощущениях на разные ситуации. Ребёнок должен осознавать ответственность за свои слова, эмоции, проступки.

Важным принципом семейного воспитания является *умение* взрослого *держаться авторитет*. Родительский авторитет предполагает внимательное, местами детальное, отношение к своему ребёнку, своевременное реагирование на его изменения в проявлениях характера или поведения, а также умение становиться для своего ребёнка настоящим другом в семье.

Помнить важно и том, что ребёнок любого возраста в школе или дома ведёт себя так, как ему позволяет. Отсюда появляется необходимость своевременного корректирующего воздействия на него, предполагающее, в первую очередь, создание благоприятных условий для развития ребёнка, что не раз подчёркивал в своих трудах В. А. Сухомлинский.

Подростковый возраст имеет самые неожиданные оттенки в проявлениях характера, способах реагирования на окружающую действительность. В этом возрасте, конечно, нужен контроль, но выступает он уже в другом качестве, то есть не контроль ставится во главу взаимоотношений с подростком. Воздействовать на него лучше через разнообразные виды деятельности, где могут творчески реализовываться его способности, развиваться положительные качества, а вместе с тем, и поддерживаться желаемый уровень общения, основанный на взаимоуважении, взаимодоверии и честности. Таким образом, создаются условия для самореализации подростка.

В проблемных ситуациях важно оценивать их с позиции ребёнка, давайте возможность спокойно высказываться, так как подростку важно быть услышанным. После этого легче будет выстраиваться диалог, проще будет обсуждать проблему и самое главное – договариваться о способах её решения.

Основой семейного воспитания является *принцип долженствования*. В. А. Сухомлинский подробно рассказывает о нём в своём труде «Как воспитать человека». На мой взгляд, данный принцип и есть ответственность перед семьёй каждого взрослого человека. Воспитание, построенное в том числе на принципе долженствования, приведёт к успешному результату в семье, воспитанию всесторонне развитой личности ребёнка. Именно такая воспитательная цель сохраняется и в современное время.

Современные дети живут в окружении интернет-технологий, проводя достаточно много времени в сети-Интернет. Важно научить детей грамотно их использовать, помнить о безопасности в сети-Интернет, ограничить отрицательное воздействие на здоровье детей.

Нужно открывать детям множество «дверей» мира возможностей из реальной жизни, показать оптимальное их сочетание с огромным интернет-пространством. Дети должны уметь правильно размышлять о настоящем и будущем своей жизни, анализировать разные ситуации, иметь возможность выбирать полезное и интересное для себя.

Мы, любящие родители, можем создавать все условия для всестороннего развития детей, то есть успешно реализовывать основные педагогические идеи В. А. Сухомлинского.

Ответственное родительство требуется на любом этапе развития ребёнка. Здравомыслящие родители, учителя в школе понимают, что семейное воспитание - это огромный труд и, прежде всего, - над самим собой. Родители, которые с детства прививают ребёнку нравственность, ответственность, заботятся о психологическом здоровье ребёнка в семье, раскрывают его творческий потенциал и умеют научить его учиться самостоятельно, являются примером успешного и счастливого человека.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Развитие нравственности у ребёнка

Что такое нравственность? Это одновременное осознание и принятие определённых норм поведения человека в семье, в обществе. Нравственность показывает воспитанность. Она не берётся сама из ниоткуда, её следует воспитывать. В семье.

Я считаю своего четырёхлетнего сына достаточно нравственным ребёнком для его возраста. Порой даже приходится удивляться, но затем и гордиться его словам и поступкам. Это значит, что я всё делаю правильно. Но моя статья не о сыне, а о том, как воспитывается нравственность с малых детских лет. Наблюдая как растёт мой ребёнок (к слову, третий), мне совершенно ясно, что влияет и как на развитие детей, плюсом, педагогическое образование очень помогает. Выясним, что важно в развитии нравственности у ребёнка.

Во-первых, это умение говорить и объяснять слово "нет". С первого года ребёнок должен понимать, что в доме, в вашей семье, есть определённые правила, которые устанавливают родители и как бы не менялось его настроение, необходимо следовать им, то есть, принимать их.

Во-вторых, не ведитесь на эмоциональное состояние ребёнка. Любую ситуацию лучше воспринимать спокойно. Если ребёнок оказался нарушителем семейного или общественного порядка, - лучше проявить строгость и убеждение, но то и другое должно быть озвучено спокойно, чётко и обязательно при контакте "глаза в глаза". Иногда обидчивость ребёнка можно легко обернуть в смех и через игру, если речь идёт не о важном в его жизни моменте.

В-третьих, смотрите на поведение ребёнка сквозь призму его мироощущения, то есть, с позиции его возраста и развития! Тогда вам легче будет понять и корректировать его поведение.

Несколько принципов развития ребёнка:

1. Помните, что всё начинается с семьи. Много ребёнок постигает, просто повторяя за родителями. Поначалу Вы можете даже этого не замечать. В общественном месте никогда не ругайте (тем более, не шлепайте!) своего ребёнка, так как это формирует отрицательные качества в его характере и негативно

сказывается на самооценке, а громадное чувство обиды подрывает доверие между вами.

2. Куда бы вы не шли, обязательно проговаривайте действия, намерения, последствия - договаривайтесь о правилах поведения в различных местах заранее. Гуляя по дороге, комментируйте всё вокруг, задавайте вопросы ребёнку о происходящем, об удивительном для него, отвечайте на его вопросы честно и открыто.
3. В три года ребёнок должен помогать вам прибрать вещи, убирать собственные игрушки, расставляя их красиво на свой вкус, знакомиться с полоролевыми установками (это соответствующее поведение и внешний вид мальчика или девочки), которые серьёзно повлияют на формирование ценностей в его будущем.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Мне надо «четыре» — ошибка ленивых учеников.

С каждым годом, работая в школе, я всё чаще сталкиваюсь с данной фразой из уст многих ленивых учеников (радует, что не все ленивые!): — Мне надо «4». Поэтому в данной статье поразмышляем о том, что значит данная фраза для учителей от учеников, не прилагающих для желаемого результата необходимых усилий. В общем, эта статья для вас, уважаемые школьники!

Как учитель, подобную фразу от учеников, которые получают «тройку» взамен своим необоснованным ожиданиям о большем результате, воспринимаю скрыто негативно. Объясню, почему. Негативно, потому что создаётся впечатление, что ученик требует оценку просто так. Это неуважительно и неправильно! Скрыто, потому что не проявляю ощущаемого негатива к такому ленивому ученику, которому и так требуется или мой совет или какая-либо помощь в исправлении работы над собой. Возможно, не все дети осознают тех слов, что произносят вслух. В конце концов, это действительно ещё дети и не со всеми из них дома ведутся соответствующие беседы. Если это среднее звено, то и не так обидно и слышать. Требуется немедленное разъяснение в таком случае. Разъясняю.

Установка «мне надо 4 или 5» сама по себе хорошая, но лишь как личностный мотив, при изначальном стремлении и желании ученика работать на соответствующем уровне! Учитесь подбирать слова, учитесь правильно и уважительно общаться с учителем. Если хотите повысить успеваемость, то вопрос следует ставить совсем по-другому. Например: что я делаю не так? Могу ли я переделать задание? Но самое главное, старайтесь сами не создавать проблемные для вас ситуации с оценками. Напомню, что обязанностью учеников является своевременное и добросовестное выполнение домашних заданий и заданий в классе. Это требует от учеников прежде всего ответственного отношения к учебной деятельности. Нельзя получать «4» и «5» и при этом ничего полезного для этого не делать! Лучше обратите внимание на свои ошибки, недочёты, работайте над их исправлениями и тогда, непременно, будет успешный результат. Трудолюбие в учении основано на ответственности и серьёзности к делу.

Всем ученикам желаю побольше успевать и не лениться в работе, делать то, что нужно и должны :-) Да-да, есть такое слово «НАДО» и «ДОЛЖЕН». Успехов!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Зависимость от телефона.

Сегодня поговорим об очень актуальной теме из жизни современных детей, их родителей и учителей, которые также пытаются бороться с излишней привязанностью детей к телефонам.



Интернет — это не зло, не проблема современного века. Много плюсов интернет принёс в нашу жизнь в век технологий, например, видео общение с родными людьми, которые очень далеко находятся от вас, просмотр любой интересующей информации, фильма, музыки и т.д.

Проблема образовалась именно в неумении некоторых родителей организовать работу детей с интернетом дома и в школе, донести до них значение ограниченного пользования. Часто родители и сами подают пример детям, проводя свой досуг при них только «сидя в телефоне».

Проблема с зависимостью от телефона начинают провоцировать родители ещё с ранних лет, когда предлагают малышу телефон в ожидании, к примеру, очереди в поликлинике. Получается, что сами создают проблему, от которой потом не могут избавиться, — лишь бы дитяшко молчало и спокойно сидело. Но это эгоистично, уважаемые родители,

и неправильно для его развития! Если одно- или двукратно, без фанатизма, предложить ребёнку что-то посмотреть вместе или с целью просто показать, что-либо объяснить — это одно, но речь идёт именно о сформировавшейся проблеме «зависания» с телефоном. В той же очереди в поликлинике, тем более, если Вы знаете, что она будет, лучше принести с собой любимую книжку или купить новую по дороге, чтобы ребёнку было интересно её полистать и обсудить с вами. Также можно взять из дома с собой игрушку, но только ту, которую ребёнок захочет и выберет сам. Предварительно нужно договориться с ним о правилах поведения и необходимости ожидания определённого времени.

Вы скажете: «У других детей есть телефоны, а у моего — нет», «Одноклассники в чатах, а мой — нет». Ну и что? Вы же считаете, что это вредно больше, чем полезно и можете привести причины. Научите ребёнка не «быть как все», хотя в подростковом возрасте, например, это одно из основных стремлений и понимания ими, что норма, а что не норма. Но всему есть определённая разница и границы. Не просто убедите ребёнка в негативном влиянии именно постоянного «просиживания в интернете», а предложите взамен альтернативный досуг и массу других интересных дел, увлечений по возрасту. Договаривайтесь о периодичности пребывания в интернете.



Если Вы думаете, что, купив кнопочный телефон, Ваш ребёнок сразу перестанет играть в игры, то это не так. Друзья дадут посмотреть или поиграть. Здесь важно не просто лишить ребёнка планшета или смартфона, а объяснить о последствиях «зависания» в них. Всегда договаривайтесь и терпеливо учитесь убеждать! Если кнопочный телефон приобрели, то акцентируйте внимание не на том, что нельзя смартфон с играми, а потому его купили, чтобы использовать для звонков и так безопаснее для телефона, для здоровья. Кнопочный не так жаль сломать, потерять, случайно разбить. В конце концов, можно напомнить о родительском авторитете. Если ребёнок не готов

осознать сразу возникшую проблему, то вынужден прислушаться к взрослым. Если и пришлось забрать телефон у ребёнка от нежелания услышать вашу истину, то обязательно спокойно побеседуйте, почему Вы так поступили, когда он успокоится. Такие моменты важно обсуждать до мелочей, что позволит прийти к взаимопониманию и доверию в будущем.

Скажу я вам, что не все дети на переменах в школе проводят время за телефонами! Иногда это 1-2 человека из тех, кто «зависает» в них. Чаще всего подвержены влиянию телефонов с играми мальчики.



Организуйте свободное время ребёнка дома тоже правильно. Если он хочет поиграть в игры на телефоне, то пусть играет, но договоритесь о времени игры и сколько раз в день ему это можно делать. Запрещать не нужно, иначе спровоцируете конфликт, и ребёнок начнёт искать способы реализации своих желаний вне дома, вдали от вас.

Социальные сети также могут принести ребёнку не только пользу, но и вред. Он должен быть в курсе опасностей в сети-Интернет. Также не следует просто запрещать заводить страницу в какой-либо соцсети. Сначала поинтересуйтесь, какие соцсети ребёнку уже известны, поделитесь сами, какие есть ещё. Обсудите суть каждой. Затем узнайте, зачем он хочет ту или иную страницу завести. Какую информацию о себе можно выкладывать, писать, а какую — не следует и почему. Расскажите, что у любого действия есть последствия, мотивы, цели, значение. Ребёнок не должен стесняться показать Вам свою страницу в любой соцсети, если у него нет ничего тайного, странного и всего того, что может настораживать. Вы, как родитель, должны знать, с кем переписывается ребёнок, на какие сообщества подписывается. Всегда лучше предостеречь от опасности, чем пожинать плоды его, якобы «личной» жизни в соцсети. Ну, не может быть там никакой личной жизни до 18 лет!

В общем, в семье тема телефонов — одна из самых важных и её нужно непременно решать своевременно, а лучше заблаговременно, всеми удобными и подходящими способами. Нужно, чтобы ребёнок научился правильно проводить всё время в нём и с пользой больше, чем «просто так» или «потому что все одноклассники там». В своей семье с детьми мне тоже пришлось столкнуться с подобной проблемой, и решали мы её ни один день и месяц. Решили успешно и пережили. Всем желаю взаимопонимания в семье!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Общение с учителем в соцсетях

Здравствуйте. Сегодня мне хочется затронуть, пожалуй, актуальную тему общения учеников, родителей и учителей в соцсетях. Объясняю, почему. Подобная форма общения может быть удобна и комфортна только при взаимоуважении всех участников процесса обучения. Возможно обсуждение многих вопросов, обмен информацией, решение проблемных ситуаций. Но если кто-либо нарушает определённые рамки взаимодействия, то возникают проблемы, провоцирующие в дальнейшем конфликты и личную неприязнь. К сожалению, встречается всякое, но хотелось бы, чтобы последнее происходило крайне редко или вовсе не касалось учителей, детей и их родителей. Это бывает неприятно каждому, кто нравственно воспитан и соблюдает субординацию. Но в обществе всё далеко не идеально. Но говорить об этом стоит, чтобы некоторые люди, возможно, обратили внимание и на минуточку задумались, как бы, глядя на себя со стороны.

Мне пришлось привыкать к общению в соцсетях с моими учениками и родителями. Так всё же легче и проще, то есть быстрее решать некоторые деловые вопросы. Но привыкла, потому что ничего страшного не увидела в этом или мне крупно повезло с моими тактичными детьми и родителями. Несомненно, много плюсов от общения в соцсетях, если оно предполагает культуру общения от каждого, кто взаимодействует. Но порой этого общения настолько много, что хочется закрыться от всего мира и забыть обо всём, кажется, что без соцсетей было бы меньше вопросов.... Нет, не меньше, просто они оставались бы нерешёнными совсем или на срок, или сами собой бы решались как-то — как раньше это и было.

Соцсети позволяют вести беседу как угодно во временных границах. Есть время — ответил, нет — позже. Но не очень бывает понятно, когда человек читает сообщение и не отвечает. Если некогда, то не читайте (человек ведь ждёт ответ и надеется), можно сделать это потом и вполне нормально все к этому отнесутся. А вот если человек часто онлайн и не читает ваши сообщения, то в таком случае вас не должен беспокоить этот факт, поскольку вы не можете знать причины и все дела. Да и если честно, то и не ваше дело, почему — это личное время каждого человека. Поэтому быть назойливым, скажем, — «Почему Вы не читаете?» — неправильно и это ошибка. Таким образом, вы сами раздуваете проблему из ничего.

В соцсетях нужно всем вести себя достойно. В первую очередь, так, как вели бы себя в реальной жизни в данной группе, обществе, с конкретным человеком.

С чего начинать общение с учителем? - с Имени и Отчества учителя! Мне приятно общаться, когда с первых строк ощущаешь уважение к себе (культура обращения и общения сразу показывает это). Знаете, даже когда поздний вечер, то культурному человеку хочется и ответить, и помочь, несмотря на время! Потому что уважение идёт в ответ.

Некоторым ученикам и родителям я позволяю большего, например, нормально отнесусь к их сообщениям даже ночью. Потому что это дети и родители моего класса и точка. Скорее всего я отвечу также по делу и спокойно, т.е. без замечания о времени. Но и к этому я пришла не сразу, постепенно осознавалось, что могу допустить, что — нет. И это тоже дело моё, как учителя. Не все такие — у других свои взгляды на это и пусть. Но мы говорим о некоторых принципах общения! И первое, как вы уже заметили, — это уважительное обращение к учителю!

Например: «Ольга Сергеевна, здравствуйте! ... (далее пишете то, что нужно спросить, сказать, пожелать и т.д.)»

После первых строк приятно читать дальше, потому что, проявляя культуру общения, вы располагаете на нужное вам общение! Также как в реалии, услышав обращение к себе, человек готов обратить на вас всё своё внимание.

Итак, с началом разобрались. **Далее следует правильно формулировать проблему или вопрос.** Предложения должны быть чёткими, смысловыми, желательно небольшими (то есть, желательно сразу суть проблемы). Лишние смайлы и картинки, на мой взгляд, не нужны, потому что лишнее. Проблему приукрашивать эмоционально не обязательно, ведь она и так ясна, если чётко сформулирована, а значит, решение последует и без лишних приукрашек... Это, пожалуйста, для друзей и родных оставьте. С классным руководителем, повторюсь, возможно больше общедопустимого, но это уже на усмотрение учителя и дело конкретной группы людей.

Деловой тон общения с учителем сохранять важно и нужно. Это рамки для всех.

Три самые важные момента, которые позволят вам успешно решать какие-либо вопросы с учителем в соцсетях: уважительное обращение, деловой тон и культура общения, чёткость изложения информации, время.

После дистанционного общения произошло объединение двух форм общения учеников и учителей: живое общение в школе и онлайн-общение. Я считаю, что дистанционно удобно и можно принимать подписанные работы учеников в случае, если они находятся на карантине как контактные. Если же посещают школу в обычном режиме, то в это нет необходимости. Тем более без разрешения присылать сразу работы — это неприлично и просто ставите учителя перед фактом. Но кто здесь решает? Не родитель и не ученик. Да, я могу взглянуть на работу и не проверить её, не ответить на сообщение в таком случае, проигнорировать вовсе и не смотреть работу. Учитель об этом не просил, значит, не нужно этого и делать. Если ребёнок посещает школу, то все вопросы успеваемости решаем, соответственно, тоже лично и в школе. Так что у каждого ученика могут быть разные варианты общения, в зависимости от его индивидуального положения. В любом случае, соблюдаем уважение и сдержанность!

Родителям (некоторым родителям!) также стоит обратить внимание на соблюдение рамок и культуру общения с учителем. Я, например, не против общения с ними в соцсетях и решать какие-то вопросы. Мне пишут многие родители из разных параллелей классов, и мы успешно решаем различные моменты! Потому что они соблюдают культуру общения и поэтому наше с ними сотрудничество возможно и на дистанционном уровне.

К сожалению, но встречались и назойливые ученики и родители, требующие к себе особого внимания, позволяющие себе лишние фразы, собственные домыслы. С такими лицами я обычно не поддерживаю общение, чтобы свести его к минимуму. Потому что неприятно. Встречаются родители, которые не умеют внимательно читать информацию и задают лишние вопросы. Да-да, не умеют! Читают бегло или через строчку, уже теряя смысл. Встречаются родители, которые часто жалуются и их всё время что-нибудь не устраивает. Но нужно нам, учителям, уметь где-то просто не обращать внимания, а где-то повторить кратко и, конечно, затем переключаться, не закливая себя на негативном. Мир прекрасен и достоин большего вашего внимания те, кто его украшают собой!

Общайтесь в соцсетях уважительно и культурно!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Когда жизнь меняется...

Поразмышляем немного...



**ЖИЗНЬ МЕНЯЕТСЯ,
КОГДА МЕНЯЕМСЯ МЫ.**

Да, но в жизни не всегда случается всё так, как мы этого хотим. Почему так происходит? Порой задумываешься, неужели, от того, что где-то сделал ошибку, повернул не туда, вовремя не заметил, — упустил шанс на счастье? Нет. Всё по-другому, сложнее.

Но верно одно: всё к лучшему. Так или иначе, не сразу, так потом это станет более очевидным.

У каждого свой путь. И многое зависит от самого человека, его личных качеств и проявлений характера.

Жизнь учит тех, кто её понимает! Не просто так всё происходит в нашей жизни. Задумайтесь об этом. И это не повод для разочарования в себе или в вашей жизни. Ведь всё может измениться в любой момент, если приложить собственные усилия, задавая при этом определённую «программу» мыслей.

Важно уметь и перестраиваться обстоятельствам, шагая на пути дальше. Падать и подниматься, но лучше не падать или хотя бы не с высока, — в фигуральном смысле, конечно.

Когда жизнь наполнена разными интересными людьми, многочисленными событиями, приятными заботами, хлопотами и приключениями, — жить на свете интереснее! Но и здесь каждому своё. Не каждый человек гонится за «движением» жизни. Есть люди, которым нужна во всём и всегда гармония и тишина — то, что делает его счастливым. Поэтому не стоит всех людей судить по себе, так вы научитесь иногда меньше ожидать от них чего-то, меньше обижаться на них, больше обращать внимания на себя.

Пусть жизнь каждого, кто прочитал данную статью, изменяется только так, как Вы бы этого хотели и, безусловно, станет счастливее, прекраснее, лучше и замечательнее!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как организовать режим дня?

Статья рекомендуется для прочтения взрослому и ребёнку любого школьного возраста в зависимости от степени сформированности самоорганизации.

Что такое режим дня и для чего он нужен?

Режим дня — это планирование дня по времени и действиям, это рас-
порядок всех **необходимых** и **желаемых** дел на предстоящий день.

Следование режиму дня способствует выработке внутреннего настроя на дела, умения планирования и организации своей жизни, формированию чувства времени, ответственности, а также позволяет эффективно распределять все дела и желания, делая каждый прожитый день полезным, важным.

Организация режима дня требует от школьника:

1. *мыслительного анализа* своих действий (необходимых дел) и желаний (желаемых дел);
2. умения грамотно *распределить* их в соответствии *со временем всего дня* и ответственного отношения к выполнению намеченного плана;
3. *внутреннего принятия*.

Родителю стоит продумать и определить, в чём из описанного выше ребёнок может справиться самостоятельно, а в чём его следует направить и подсказать. Согласуйте, обсуждайте, планируйте вместе!

Школьник должен понимать, для чего нужен режим дня, понимать и принимать его значение в его жизни сейчас. Лучше, если у ребёнка режим дня вырабатывается с раннего возраста — это проще и легче как для него, так и для родителей.

Разумеется, мы не сможем расписывать всю жизнь подростка постоянно и не должны требовать его соблюдения бесприкословно (могут возникать спонтанные мысли, желания, новые важные дела, поэтому не стоит воспринимать и относиться к режиму дня фанатично, но лучше, чтобы он всё-таки был).

Важно именно планирование и распределение — это помогает осознавать свои приоритеты, ставить цели и задачи.

Далее, давайте познакомимся с подробной процедурой организации режима дня школьника!

1. Выпишите на листочке списком все важные дела (важные дела = необходимые дела, которые нельзя отменить) на завтра (например, школа, поликлиника, репетитор, аптека, парикмахерская, секция, кружок и т.д.).
2. Укажите напротив каждого важного дела время, когда оно должно состояться (время может быть уже задано или вы определите самостоятельно). Время важных дел планируем в соответствии с расписанием нужных объектов, маршрута по пути вашего следования. Возможно два дела можно сделать одновременно или последовательно друг за другом?
3. Проанализируйте оставшееся время — его и называем свободным. Это время как раз можно использовать на все желаемые дела и ваши предпочтения, включая отдых и развлечения.
4. Вечером, уже перед самым сном, выполняем необходимую саморефлексию:

— подумайте, что сегодня вы сделали за день из того, что намечали?

— ответьте мысленно себе, что из важного не успели и почему? Перенесите несделанное дело в план другого распределения нового дня!

— вспомните, что вас за день порадовало, а что огорчило? Сделайте вывод о ваших поступках: они были правильными или ошибочными?

— мысленно составьте «список» важных и желаемых дел на следующий день, распределяя их очерёдность по времени в течение дня (можно вести специальный деловой блокнот).

Будет замечательно, если планы школьника обсуждаются вместе с родителем, хотя бы на первых этапах (в данной ситуации родитель должен выступать советчиком, а не контролем и организатором). Когда он научится это делать самостоятельно, то можно будет обсудить только итоги дня. Во взрослой жизни ребёнку (тогда уже неребёнку) придётся, так или иначе, планировать свой день, чтобы успевать

делать множество дел. Поэтому лучше для него будет научиться этому важному умению с детства, с юности.

Всем желаю удачи, успехов в делах и всё успевать!

С уважением, всё успевающая Ольга Сергеевна.

Каникулы: что делать ребёнку, что делать родителю?

В наше время пора приближающихся каникул — и радость (особенно, для родителей, что не надо участвовать в уроках), и печаль (особенно, для родителей, что приходится переживать за оставленных без присмотра детей).

До наступления истинных каникул не следует пугать ребёнка чередой дел и обязанностей. Это вызовет у него защитную реакцию и протест ко всему, что связано с домом. Спокойно дождитесь их наступления.

Первый день каникул можно дать ребёнку просто ничего не делать — пусть он ощутит полное безделье, если ему так этого, предположим, хочется. Если ваш ребёнок не посещает кружки и секции, то эта статья точно для вас!

Итак, прошёл первый бездельный день каникул, ура! Вы пришли с работы и не удивлены, видя своё любимое чадо за телефоном или компьютером. Возможно даже вокруг царит беспорядок и хаос... что делать?

Во-первых, выдохните.

Во-вторых, взгляните на ребёнка глазами самого ребёнка, а затем оцените вашу роль. У вас есть варианты поведения:

 **внимание-беседа** (возможно, эмоциональная, но закончится делом);

 **эмоции-беседа** (скорее всего, ссора как результат неприятия, раздражения и непонимания двух сторон);

Обычно маме хочется выпустить эмоции, гневно указав на бардак в комнате или кухне, параллельно обвинив ребёнка в лени, безделье и т.д.

Принятие первого варианта требует мудрости, вашей готовности к диалогу и спокойствия после выдоха. Затем подходим к ребёнку и

добиваемся внимания к себе. Пока воздействуем только на эмоциональном уровне. Наверняка, он задаст вопрос, смотря вопросительным взглядом. Допустите мысль, что для подростка, например, бардак в комнате — это не трагедия, это не хаос, это «так получилось»! Вы родитель — вы смотрите с позиции чистоты и комфорта, потому что у вас иные приоритеты и, самое главное, сформировавшиеся ценности бытия.

После установления зрительного контакта попросите обратить внимание на то, что творится вокруг. И вслух прокомментируйте, если всё ещё ребёнок, кажется, не замечает, что не так вокруг. Далее убедительно и кратко заявляете о немедленной совместной приборке! Да-да, чаще всего совместной. Если ребёнок не приучен убирать за собой, то и один при вас не будет это делать — начнётся ворчание, возражение, раздражение и т.д. Начинайте вместе, разделите обязанности и в процессе их выполнения начните вместе обсуждать его прожитый день сегодня.

Стоп. Теперь отматываем назад....

Итак, прошёл первый бездельный день каникул, ура! Вы пришли с работы и дома порядок, но ребёнок занят гаджетами... Назначайте его добрым помощником общего дела и начинайте также вместе обсуждать его прожитый день сегодня.

Спросите, что делал сегодня он? Куда ходил? Что поел? Не устал ли? (юмор и ирония в общении с подростком поможет или ослабить напряжение или закрепить хороший настрой в дальнейшем диалоге). На ответы не реагируйте негативно, даже если они вас возмущают, иначе ребёнок перестанет честно делиться всем, что есть на самом деле.

Спросите о его дальнейших планах на каникулы. Чаще всего, после небольшой паузы раздумья можно услышать неуверенный ответ: «Не знаю».

Теперь мы подошли к главному!

1. Сообщите ребёнку, что вы рады за его каникулы, за возможность отдохнуть, но отдых должен быть и полезным тоже, то есть для полезного дела всей семье или обществу нужно находить время. Сообщите, что в ваше отсутствие ребёнок — хозяин в доме и ему

подчиняются все, кто ещё в нём остаются без родителей (это домашние питомцы, это даже «дядя Шнюк» под ванной — шутка, но тоже вовремя взбодрит).

2. Обсудите, как бы хотел ваш ребёнок провести каникулы конкретно (куда сходить, что делать). Оцените, что возможно из его пожеланий?!

3. Договоритесь, какие дела он должен сделать по дому с утра или днём (время можно выбрать любое, главное, чтобы дело было сделано). Мальчики тоже пусть моют посуду, подметают пол, вытирают пыль. Если мыслить стереотипно, то это не их дело в будущей взрослой семейной жизни, но уметь выполнять домашние дела качественно должны научиться. Или представьте, неужели, когда ваша будущая сноха будет, например, неделю в роддоме, то Вы тут же придёте к сыну наводить порядок, так как это не мужское дело? Нет.

4. Обсудите возможность использования гаджетов (телевизор, телефон, компьютер, планшет) в соответствии со временем. Самое важное здесь — добиться понимания от ребёнка, почему нужно ограничиваться ему в этом. Если в вашей семье — это большая проблема, то следует действовать строже, жёстче, продолжая убедительно внушать значение такого рода ограничения (по гаджетам есть отдельная статья!).

5. Назначьте день или дни, когда будут делаться все домашние задания, заданные на каникулы.

6. Напомните о личной безопасности. И, несмотря на закатывающиеся в сторону глаза подростка, повторите, что лучше ещё раз предупредить, чем сожалеть потом! А глаза пусть себе закатывает — кстати, отметьте вслух, что вы это заметили. Проговорите о необходимости не открывать дверь сразу на стук или звонок, если у всех членов семьи есть ключи и телефоны; не сидеть на подоконнике с открытым окном и не наваливаться на сетку; выключать за собой воду, газ, свет.

Не бойтесь быть честными и открытыми со своими детьми сами, если хотите, чтобы и они были такими. Признайтесь, что всё говорите и обсуждаете потому, что желаете благополучия этому дому, его здоровью и просто переживаете, как мама, как родитель. Важно, чтобы в общении между вами был необходимый зрительный контакт и соответствующее реагирование (принятие) на информацию. Не используйте гневный тон, строгий запрет. Подросток не должен постоянно

ощущать, что его контролируют (это слово не обязательно понимать в прямом значении как будто «ни шагу в сторону»), не понимают или решают всё за него. Решения должны приниматься в процессе обсуждения, возможности выбора, объяснении причин и последствий.

Спокойно работайте, уважаемые родители в период каникул у ребёнка, но прежде договаривайтесь, что он может вам позвонить или написать. Можете и сами позвонить в течение дня, узнать, чем занят, помнит ли он ваш план на день. Но опять же, делать это нужно аккуратно, как бы интересуясь, а не строго контролируя, перечисляя список обязанностей (выбирайте выражения, но говорите спокойно, используя для осознания наводящие вопросы, если что-то и забылось им), хвалите и одобряйте за то, что ему удалось.

Желаю всем взаимопонимания!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как реагировать, когда ребёнок просится ночевать у друзей?

Первый вопрос, который у меня возникает — зачем? Задайте его. И что ответит вам ребёнок? В лучшем случае это будет неуверенное «просто...», в худшем — «не знаю».

Поэтому здесь для меня, как для родителя, очевиден ответ — нет. Потому что незачем! Несовершеннолетний ребёнок имеет свой дом и ночевать следует в кругу своей семьи или родственников (бабушки и дедушки, тёти и дяди, с которыми у родителей хорошие и добрые взаимоотношения)

Кроме того, дети ещё не осознают в полной мере своих действий, точнее, их последствий. Есть вероятность стать участником или очевидцем каких-либо неприятных событий (вы и ваш ребёнок уверены в поступках, порядочности чужих людей или в том, чем именно будут заняты дети?). Дети дружат между собой и это замечательно! Вот и пусть дружат, а ночевать надо в своих домах, где своё семейное тепло, уют, а самое главное — безопасность и спокойствие.

Также в чужих кроватях можно и подцепить какую-нибудь кожную болезнь (например, чесотку) или стать «жертвой» постельных клещей. А если всё же пришлось переночевать, то важно удостовериться лично ребёнку, что его спальное место перестилается новым свежим бельём! Вопрос гигиены имеет значение, что важно и для взрослого.

Да, ситуации бывают разные в жизни, но мы здесь говорим именно о желании ребёнка, за которым стоит лишь мнение «все ночуют и я тоже хочу». Семьи тоже разные бывают, и если чьи-то родители одобряют подростковые ночёвки, то это их дело, и я, как родитель, не стану их судить. Дело семейное. Но моё категоричное мнение на этот счёт лично мой ребёнок подросткового возраста уже услышал.

Всем желаю успехов и понимания!

С уважением, Ольга Сергеевна.

О воспитании самостоятельности у ребёнка в обучении и в жизни.

Все основы нравственности, ответственности, культуры, самостоятельности должны быть сформированы у ребёнка в семье! Часто бывает так, что родители своих школьников оказывают только внешнее воздействие, например, забрали телефон, желая добиться какой-либо учебной мотивации. Но затем замечают, что никаких особых изменений их воздействие не повлекло. Правильно, и не будет. Потому как есть более важное — *внутреннее* воздействие на ребёнка. Подробнее об этом.

Если в семье между ребёнком и родителем нет доверительных отношений (которые, кстати, они должны суметь выстроить ещё в дошкольный период, а в школьном — закреплять), то внутреннее воздействие на него окажется пустым. И к сожалению, некоторые мамочки начинают причитать, что перепробовали все методы и способы своего влияния и ничего не работает, то есть ребёнок по-прежнему не хочет, скажем, хорошо учиться, интересуясь лишь компьютерами (пусть будет такой пример). На минуточку, а не вы ли, мама, купили ребёнку компьютер? Создали проблему и решайте, но правильно. Логичный вопрос: как? Читаем выше!

Ключевая фраза — доверительное отношение. Если ребёнок не может вам рассказать о своём дне, поделиться новостями, желаниями, то проблема кроется, скорее всего, в родителях. Надо уделять ребёнку больше внимания, больше времени. Надо контролировать на расстоянии и аккуратно, а не тотально! Если забрали телефон, так объясните, почему, а не ставьте сразу ультиматум. Эмоции решат всё за вас, а не разум победит! Это ВАШ ребёнок и никто, никакое общество за него отвечать в полной мере не будет и не должно. Школа лишь помогает, дополняет, обогащает и то, если ребёнок готов взять те знания, что ему предлагаются.

Есть родители, которые с 1 класса всё делают за своего ребёнка, за чем-то сидят с ним каждый предмет и ещё хуже — за него делают домашнее задание. Устал и пора спать? Значит, неверно организовали время и дела. Нужно перестроить в следующий раз и договориться. Ребёнок ведь не знает, как и что следует сделать лучше. Вы, родители,

вы и научите! Да, это труд. Но без труда не будет и результата. А ещё терпение и самое сложное — спокойствие.

Приучайте ребёнка делать свои дела самостоятельно по большей части, и к вам он может обратиться всегда за помощью, но после того, как сам попробует что-то решить. Учите культуре речи в общественных местах, учите обращаться к учителю правильно, учите уважению в своей семье!

В среднем звене подросток должен понимать, то сначала дело, затем отдых и развлечение. Ну, или наоборот, если всё успеет в срок. Если этого понимания нет — объясните, донесите информацию, порассуждайте о последствиях, о желаниях. Научите организовывать его время так, чтобы успевать всё, но в приоритете основное в соответствии с возрастом.

Забыл обувь? Да, балда))) Ну и что? Не трагедия, но беседу провести на этот счёт дома после обязательно надо и в глаза, и со всем должным к вам вниманием, чтобы вы знали, что происходит необходимое восприятие информации.

Не записал ребёнок домашнее задание? Не надо за него это делать!! Подскажите ему, что делать в таких случаях. Пусть сам, но с вашей подсказкой, пробует решать созданные им же проблемные ситуации. А если справится — похвалите за самостоятельность!

Бывает так, что при встрече родителя с учителем в школе в присутствии ребёнка происходит одна из распространённых ошибок. Мамы, дайте возможность ребёнку ответить самому на вопрос учителя! У него есть ответ, своя версия произошедшего, но чересчур активная мамочка своим речевым напором «решает» всё. Много вопросов у таких родителей, которые остаются без ответов и потом у них виноваты кругом все... Услышать нужно и ребёнка тоже. Где это доверие? Что за тип взаимоотношений у вас? В любой ситуации нужно разбираться спокойно. Наша общая цель — обучение и воспитание детей. Любой проступок ребёнок должен *осознать, проанализировать* и извлечь «урок» на будущее. Мы должны помочь это сделать — сделать так, чтобы ребёнок смог посмотреть на себя со стороны.

Дома ребёнку следует самому делать элементарные вещи: заправить кровать (если мама заправит, ворча, то зачем это делать потом, если мама всё равно заправит, пусть и ворча), помыть кружку за собой

после прибранной кухни (как бы под «лозунгом»: чистота кругом — так цени и поддерживай её!), собрать портфель (лучше с вечера и строго по дневнику, тогда, не поверите, ничего не забудет! А если рассеянный обычно ваш ребёнок ещё, то контролируйте его действия, но не навязчиво, спокойно и не обязательно при нём).

Задача родителей — научить, показать - как, объяснить, почему так, а не иначе. Это труд, который в полной мере не хотят осознавать некоторые родители! Задача школы — помочь, поддержать, создать условия для закрепления тех норм и правил общества, которые приняты.

Да, мы все работаем и устаём, но это не оправдание, чтобы не уделить необходимое время ребёнку. Ребёнок требует не только материальных затрат, но и моральных и надо к этому быть готовым! Родители, это ваш ребёнок и прежде всего вы несёте ответственность за его поведение в обществе, за его увлечения, за его несамостоятельность, за культуру речи и др.

В данной статье были лишь слегка затронуты разные моменты жизни и обучения ребёнка, но все они связаны с его самостоятельностью прямо или косвенно. И помните самое главное: дети — зеркало семьи!

Всем семьям желаю благополучия, заботы, любви, внимания, доброты.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как решать первые проблемы в общении с вашим подростком?

Споры и ссоры с детьми, конфликтные ситуации — с этим сталкивается, несомненно, каждый родитель. И это часть нашей обычной и нормальной жизни. Нормальной, если считать, что в споре рождается истина! Но при условии, что родитель *морально подготовлен* к предстоящим трудностям общения со своим ребёнком в любом возрасте. Да, все родители когда-то были детьми и переживали аналогичные проблемы, только решались они по-разному. Дорогие родители, если вы готовы, то далее вчитывайтесь внимательно!

Полагаю, многие родители смогут верно озвучить, чего боятся, точнее, с чем они боятся столкнуться, когда их ребёнок станет подростком. Это и вы в своём подростковом прошлом, это и наше современное общество, это мода, интересы, привычки, запреты, страхи, дикие волнения. **Но** что бы вам не пришло в голову ещё, помните одно — важно то, какие между Вами и ребёнком взаимоотношения и его окружение (с кем дружит, чем увлечён, как проводит свободное время). Именно эти два ключевых момента будут определять будущие события в жизни вашего ребёнка!

Но даже при благоприятном развитии подростка в семье и хорошем, ну или неплохом, известном вам окружении, возможны и даже естественны будут проблемные ситуации в общении. И причина здесь кроется в *физиологическом развитии* подростка! Родителям стоит быть терпеливыми, внимательными и больше спокойными (в смысле, обычно). Физиология — сложный процесс, который имеет разную степень своего проявления в жизни ребёнка. У одних пройдёт более-менее незаметно, а у других вызывает шквал протестов. Всё можно пережить, если знать — *как?!*

Советы родителям: *(в скобках дополню варианты правильного реагирования независимо от сложившейся ситуации)*

1. Требуйте уважения к себе, если оно вдруг начало исчезать в ваших взаимоотношениях.

(- Ты как со мной разговариваешь? — Я тебе не тётя с улицы, имей уважение! — Будешь так разговаривать со своими друзьями!)

2. Не позволяйте повышать голос на Вас.

(- Я не буду с тобой разговаривать в таком тоне! — Ты на кого голос повышаешь? — Не смей повышать голос на мать/отца!)

3. Уважайте формирующуюся личность в вашем подростке.

(- Я знаю, что тебе неприятно, но... — Я понимаю, что ты чувствуешь... — Твоя реакция понятна. — Я тебя услышала. — Ты в этом тоже хорошо разбираешься, давай вместе сейчас и обсудим. — Ты становишься взрослее, ты молодец, что смогла сама правильно решить этот вопрос. — У тебя есть своё мнение и это очень хорошо...)

4. Не позволяйте нарушать границы семейной субординации.

(- Даже если ты будешь возмущаться, но в этом случае я сделаю так, как считаю нужным. — Ты можешь думать обо мне, что угодно, но вслух говорить что попало не позволю! — Тебе должно быть стыдно так себя вести с родителями... он — твой отец/мать! — Знаешь что? Родителей не выбирают. Нравится тебе или нет, но... — Вот когда будет тебе 18 лет, сможешь жить как хочешь, а пока ты в нашей семье, то будь добр уважать определённые правила и нормы общества.)

5. Любите своего подростка.

(- Иди обниму! — Ты когда такой умный стал? — У тебя отлично получилось! — Молодец! — Вот можешь же, когда хочешь. — Супер! — О, прикольно, мне нравится твой взгляд на... — Давай сходим в боулинг/кино/кафе?)

6. Заботьтесь о ребёнке даже на расстоянии.

(- У тебя нет настроения? — О чём ты думаешь? — Чего бы тебе очень сильно сейчас хотелось? — Ты успел поесть? — Почему у тебя зимой шея голая? Надень шарф обязательно! — Как прошёл день? — Ты не забыл взять зонтик? — Я мама и переживаю за тебя, поэтому могу иногда спрашивать об этом и не удивляйся. — Тебе больно? — Во сколько ты придёшь? — Я волнуюсь, как ты там...)

7. Внимательно относитесь к тому, как проявляет себя ребёнок дома в вашем присутствии.

Подробнее рассмотрим последний пункт, так как именно в нём важно то, как поведёте себя Вы, уважаемый родитель: промолчите или отреагируете как-то.

Давайте кратко разберём те ситуации, которые обычны в наши будни. Итак, как часто Вы видите ребёнка? Предложу некоторые периоды в режиме дня подростка, в которых могут возникнуть «тёрки» — проблемы в общении (возможные варианты ответов родителей выделю *курсивом*). Также не забываем о выше перечисленных рекомендациях.

Утро, пора вставать в школу. Ребёнок может проснуться без настроения и решиться на случайное хамство. Как реагировать? Ответ: возмущением и/или сочувствием!

— *Если у тебя нет настроения, это не значит, что нужно его всем тоже испортить.*

— *Я тоже не выспалась, мне тоже так себя вести?*

— *Что поделать, если надо так... Умойся холодной водичкой и станет полегче.*

Звонок в течение дня по телефону. Подросток может рискнуть (чтобы проверить Вас) бросить трубку, не дождавшись окончания вашего разговора, может нудить или поныть, чтобы добиться своего. Как реагировать? Ответ: спокойно, но строго.

— *Это что сейчас было? Не смей бросать трубку, пока я не завершу разговор с тобой! Чтобы это было первый и последний раз. Услышал?*

— *Говори быстрее, чётко и ясно.*

— *Дома поговорим, а пока я говорю — нет.*

Встреча дома после школы/тренировки. Подросток может пройти в комнату и не помыть руки, может пройти так стремительно мимо Вас, что подозрительно, может быть слишком уставшим и поэтому не захотеть разговаривать. Как реагировать? Ответ: по-разному, в зависимости от обстоятельств дела, настроения, возникшей атмосферы вокруг.

— (констатируем факт) Ты пришёл и не помыл руки. (дождитесь ответа или изменения поведения)

— (интересуемся прямо, но спокойно и озабоченно) Что у тебя случилось? (дождитесь реакции, подходите ближе и наблюдайте)

— (отвлекаем и интересуемся косвенно, но спокойно и озабоченно) Я приготовила курицу, давай вместе поедим? Смотри, что я купила сегодня? (дождитесь ответа и изменения действия, а затем спросите о том, что его так взволновало или обидело)

Ситуация с плохими оценками. Подростки иногда могут себе попробовать позволить «забить» на учёбу, а надолго ли? Как реагировать? Ответ: проницательно, глаза в глаза, конструктивным диалогом.

— *И что ты сейчас собираешься делать?*

— *Почему так получилось?*

— *Что-то стало важнее этого предмета, но так не должно быть. Учёба на первом месте, нравится тебе это или нет, но есть слово — «надо» (Можно развернуть разговор о цели обучения в школе, об актуальности именно сейчас хорошо учиться, а не в выпускном классе)*

Ситуация с залипанием в телефоне/планшете. Подросток может быть сильно увлечён соц.сетями, играми, видео-блогами, но всё должно быть в меру. Как реагировать? Ответ: спокойно и с юмором или строго и с возмущением, в зависимости от степени наглости и времени суток.

— *Таааак, кто это у нас в стратосфере сейчас? И давно ты там? (дождитесь реакции на Вас, напомните о времени, спросите об основных делах, договоритесь о времени завершения и наблюдайте за исполнением)*

— *Наверное, я решусь скоро забрать у тебя этот планшет, так как ты слишком долго... или так как ты не сделал это... Как ты думаешь? (дождитесь реакции на Вас)*

— *Так, всё. Время. Заканчивай. (дождитесь ответа и изменения действия)*

— Опять в телефоне/планшете? Неужели нет больше развлечений? Убирай! (дождитесь реакции на Вас, рассмотрите комнату вокруг вслух и перечислите виды занятий и их значение в случае успеха. Обсудите вредное влияние долгого пребывания у экрана в неправильной позе, плохой освещённости, расстояния от глаз. Обязательно договоритесь о режимности использования телефона/планшета для развлечения. Компьютер лучше пусть будет единственным и стоит всегда в общей комнате, где обычно могут находиться несколько человек.

Я надеюсь, что данная статья была полезной и актуальной для вас. Пусть ваше общение с детьми основывается всегда на взаимоуважении, станет лучше, прозрачнее и спокойнее для всей семьи.

С уважением, Ольга Сергеевна.

Как мотивировать ребёнка на учёбу дома?

Мотивация — это побуждение к действию. В данной статье речь, конечно же, пойдёт о побуждении к учебным действиям.

Есть две основные мотивации: внутренняя и внешняя. Определите, с какой у вашего ребёнка есть трудности — от того и действуйте.

Внутренняя мотивация подразумевает осознание ребёнком необходимости и важности обучения в школе, постановка своих целей, осмысление учебной деятельности в школе, понимание и умение учиться самостоятельно.

Но сначала обратимся к более простой — внешней мотивации.

Внешняя мотивация отличается совокупностью внешних условий обучения ребёнка дома или в школе. Это его окружение, это его окружающие предметы во время учебной деятельности.

Если в школе за партой у ученика телефон с играми, наушники, карты и другие отвлекающие его предметы, то он элементарно сам себя уже лишил нужного внимания. Если дома за письменным столом у сына или дочери лежат игрушки, телефон с играми, иные бытовые, не относящиеся к учебному процессу вещи, то, несомненно, нарушается его/её рабочий настрой. Поэтому обратите, пожалуйста, внимание на организационный момент ребёнка! Это очень важно. Чтобы проработать внешнюю мотивацию применяйте для начала *метод наблюдения*.

С 1 класса нужно ребёнку показать и объяснить, что и как расположить на столе, что важно, а что на время придётся убрать из виду. Затем наблюдайте за тем, как он сам будет готовить своё место для выполнения домашних заданий. Не ругайте, не делайте громких замечаний, если видите лишнее. Подойдите и подскажите, дождавшись ожидаемой реакции. Наблюдать надо за работой ребёнка дома по возможности всегда - все школьные годы. Разница лишь в том, что с годами ваше наблюдение станет не прямым, явным, а косвенным! Но даже если у ребёнка всё в порядке с внешней мотивацией и ваша степень

доверия к нему на высоте, что замечательно, — всё же нельзя полностью упускать из виду сам процесс. Ведь иногда достаточно и просто ограничиться краткой беседой — это тоже станет неким *приёмом* косвенного наблюдения.

Нередко в оправдание неудавшейся контрольной или проверочной работы можно услышать от ребёнка, что ему кто-то или что-то помешало. Поинтересуйтесь, конечно, что именно и объясните, что его собственный выбор отвлечься на кого-то или что-то имеет значение и именно это ему помешало, а не другие люди... Брать ответственность за результат — этому тоже следует научиться для созревания внутренней мотивации. Итак, рассмотрим этот вид мотивации подробнее.

Практика показывает, что чаще всего проблемы возникают с недоразвитостью внутренней мотивации! (если уже забыли, что это такое, то вернитесь, пожалуйста, в начало данной статьи)

Развитием внутренней учебной мотивации надо начинать плотно заниматься с начальной школы, усиленно продолжать в среднем звене и лишь закреплять в старшем.

Как развивать? По-разному! По-разному, потому что имеет значение: метод (какие действия вы предпринимаете?), приём (с помощью чего осуществляете ваши действия?), возраст (важно учитывать физиологическое развитие), темперамент ребёнка (в отличие от характера, с ним мы рождаемся и изменить нельзя), условия обучения дома (комфортное рабочее место с необходимыми принадлежностями), время занятий дома (утро, день, вечер).

Всё выше перечисленное влияет на изменение динамики внутренней мотивации, таким образом, если, допустим, в 5 классе ребёнок самостоятельно учится с осознанной ответственностью, а в 7 классе он стал меньше времени уделять учёбе и результаты её неважные, то в определённой степени такое изменение уровня мотивации абсолютно нормально. И вы удивитесь, но зачастую первопричина происходящих изменений в мотивации у ребёнка — его физиологическое развитие, точнее, период полового созревания.

У одних детей пубертатный период проходит бесследно, у других — бурно. Вновь обращу внимание на значение темперамента и окружение ребёнка! Где он и с кем в своё свободное время? Помочь разобраться, направить ребёнка, убедить в чём-то, оградить от чего-то — это наша прямая родительская обязанность. Поэтому нужно грамотно уметь

применять методы и приёмы воздействия на ребёнка, учитывая особенности его развития в подростковый период.

Главный метод повышения уровня внутренней мотивации — *правильная беседа*.

Правильность беседы означает грамотность поведения прежде всего взрослого в диалоге.

Беседу необходимо выстраивать, но не все родители это умеют. Определите цель предстоящей беседы. Часто бывает так, что мнимая беседа со стороны взрослого превращается в выплеск собственных эмоций и негодований, поэтому такое поведение взрослого будет не эффективно. Беседу нужно выстраивать обязательно в форме диалога и прийти к определённому результату (то есть, достигнуть цель беседы).

Для правильности беседы будет иметь значение время разговора, настроение, эмоциональное состояние, контакт «глаза в глаза».

Правильная беседа помогает понять и услышать ребёнка (его причины на происходящее, его мысли, желания, интересы, мечты и т.д.), позволяет ему взглянуть на свои поступки и действия со стороны, обновляет взгляд на многие вещи, которые казались ему определёнными. Подростковый возраст, особенно бурно проходящий, как правило, разделяет жизнь только на белое или чёрное. Но наш мир разноцветен. И какими красками окрасится жизнь вашего ребёнка тоже во многом зависит от вас, родители, потому как Вы — первые его наставники, учителя, воспитатели, помощники.

Беседы нужны и важны в каждом школьном возрасте. Значит, они регулярны или периодичны. Воспитание — это труд, требующий от родителя больших моральных и эмоциональных затрат, несмотря на вашу работу, желания, усталость и т.д. Беседа должна происходить в спокойной атмосфере, где вы и ваш ребёнок уважают друг друга, слышат и обмениваются мнениями. Беседа даёт хорошую возможность договориться. Умение договариваться — тоже непростое дело. Но только Вы, родитель, лучше всех знаете своего ребёнка, поэтому чувствуйте его и действуйте вовремя, тогда всё получится.

Если ваши беседы не приносят желаемых результатов, значит, вы её провели неправильно. Пробуйте снова. Анализируйте свои слова, мысли, цели, реакции, эмоции — в этом будет заключаться работа над ошибками.

Всем родителям желаю терпения, успехов в формировании мотивации к учёбе у ваших детей!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Некоторые ошибки родителей в воспитании детей от 1 до 6 лет

В данной статье рассмотрим воспитание детей дошкольного возраста. Мамы часто проявляют свои ошибки в отношении детей во дворе, в поликлинике, в магазине и других общественных местах. И порой их отношение меня не просто огорчало со стороны, но и привело к созданию подобной статьи.

Любые допущенные ошибки в воспитании ребёнка не прощаются им самим же — они оставляют свой след надолго, только перевоплощаясь постепенно в другие формы проявлений, а затем накапливаются как снежный ком. И с годами родителям бывает ещё труднее в воспитании подрастающего малыша.

Рассмотрим несколько реальных ситуаций, на примере которых проявляются ошибки некоторых современных мам. Предложу вариант правильного психолого-педагогического воздействия на ребёнка в той же ситуации.

1. Дети от 2 до 6 играют в песочнице, и один мальчик вдруг взмахнул лопатку из песочной ямки вверх, не рассчитав свои силы, и песок слегка осыпал головы других ребят.

Реакция мамы — мгновенный ор со словами: «Юра! Что ты делаешь? Нельзя так делать» (иногда и трескает при этом по руке ребёнка)

Ошибка воспитания в том, что мама сразу **не объяснила** Юре, **почему нельзя** и что не так он сделал. Ребёнок понял, что его заругали, таким образом, получил порция негатива, а не воспитательного момента.

Как реагировать правильно? Спокойным, но поучительным тоном объясняем ребёнку:

«Юра, осторожно играй с песком! Не надо его бросать вверх, потому что он попал на ребят и это очень неприятно. Хорошо?» (дождитесь принятия информации в виде положительного ответа или кивка головой)

«Юра, нельзя бросать песок вверх, потому что он случайно может попасть в глаза ребяткам, и глазки тогда заболят. Понял?» (дождитесь принятия информации в виде положительного ответа или кивка головой)

2. Ребёнок 2-3 года нашёл во дворе пластмассовую конструкторную дорогу с парой паровозиков. Покатал немного и сломал (разобрал) дорогу на части.

Реакция мамы — громкое возмущение с оттаскиванием ребёнка под руку в сторону: «Ты что делаешь? Нельзя так делать!» Ребёнок заплакал.

Ошибка воспитания в том, что мама **не объяснила, что плохого сделал** ребёнок и что именно ему нельзя и почему?

Как реагировать правильно? Спокойно подойти и пояснить:

«Сын, а почему ты решил сломать дорогу? (дождитесь ответа или ответной реакции) Как теперь будет ездить паровозик?» (предложите построить самому).

«Дочь, а зачем ты сломала дорогу? (дождитесь ответа или ответной реакции) Давай снова построим, чтобы паровозик смог кататься?» (начинайте строить, спрашивая, куда прицепить часть, чтобы было, к примеру, красиво)

3. Ребёнок в магазине устроил истерику (требование на словах, плач, крик, топот ногами) на отказ мамы купить игрушку.

Реакции мам — уговаривание или ругает громко, не стесняясь матерных выражений.

Ошибка воспитания в том, что при уговаривании ребёнок начал ещё больше и сильнее плакать, требуя желаемое. В этом случае ребёнок понял, что его жалеют. В другом случае мама проявляет явный негатив к ребёнку, унижая его достоинство в обществе.

Как реагировать правильно? **Спокойно и убедительно объяснить причину** или попробовать **переключить внимание** на другое, постепенно уводя от источника раздора. Будьте готовы (если Вас не услышат!) просто поднять и вынести на руках ребёнка из магазина,

а когда он успокоится — обязательно провести с ним беседу о произошедшем.

«Малыш, мы не можем сегодня купить эту игрушку, потому что...» или «Малыш, я смогу тебе купить эту игрушку в другой раз, потому что...», или «Стёп, смотри какой там красивый шарик!», или «Машуль, а может быть вот эту игрушку ты захочешь?», или «Давай мы спросим у папы, можно ли купить? (если папа в соседнем отделе и вы успеете подать соответствующий знак).

4. В ожидании очереди ребёнок 1-6 лет сидит с телефоном/планшетом.

Ошибка воспитания в том, что телефон — средство не связываться с ребёнком, чтобы он молчал и просто сидел. Негативное влияние его доказано на зрение, осанку, психологическое развитие.

Как правильно ждать очередь без капризов?

Дома необходимо морально готовить ребёнка к возможному ожиданию и вместе выбрать развлечение: книжка интересная (для чтения, для рассказов по картинкам в зависимости от возраста), блокнот для рисования, небольшая игрушка (машинка, кукла, головоломка). Если ничего нет под рукой, то будьте с ребёнком каждую минуту, например, в общении (задавайте развивающие вопросы), в игре (игра в слова, игра «повтори» на пальцах кисти), можно обсудить плакаты, висящие на стене. Часто можно встретить включенные телевизоры на стене для просмотра — пусть сидит и смотрит. Рассказывайте и объясняйте ребёнку обо всём, что его заинтересовало.

Примечание: дома также не следует занимать свободное время ребёнка телефоном/планшетом, иначе в поликлинике выше названные методы могут не сработать (у ребёнка будет логичный вопрос: «почему дома можно, а здесь нельзя?»)

Типичной ошибкой воспитания бывает потеря или отсутствие контакта: «глаза в глаза» с ребёнком. И причиной современных родителей — залипание в телефоне тогда, когда ваше активное участие больше всего необходимо в именно моменте.

Ну, а самое печальное, когда родители ещё сами не воспитаны. Грустно слышать громкий мат на детской площадке возле играющих

детей. Больно смотреть на физические наказания в общественных местах (даже резкое отдёргивание руки или грубое оттаскивание ребёнка унижает его достоинство, вселяет неуверенность в развивающейся личности, подрывает родительское доверие, формирует в ребёнке пример ложной нормы поведения).

Важным принципом в общении с дошкольником является *уважение*. Уважение его чувств, желаний. Скажите ребёнку, что Вы понимаете его настроение, ощущение, желание, но есть обстоятельства в жизни, которые не всегда позволяют нам осуществить желаемое, не всё зависит только от желания. Поделитесь с ним своим примером — чего Вы хотели бы, но пока не можете получить. Одним словом, **говорите с ребёнком как со взрослым, объясняя ваши решения, действия**. Постарайтесь говорить всегда правду, не приуменьшая или преувеличивая события, чтобы у ребёнка не было потом разочарований, непониманий.

Важно всякий раз собираясь с дошкольником куда-либо, вслух проговорить основные правила поведения, дождавшись соответствующей реакции или устного согласия от ребёнка в знак принятия информации. При этом очень важно учитывать, что правила должны быть чёткими и короткими для лучшего усвоения (так учитываем возраст!).

Ребёнок, который не понимает или не знает, что такое хорошо, а что такое плохо, который никогда не слышал слово «нет» или «надо» страдает потом от этой родительской ошибки, приходя в детский сад и затем в школу.

Помните, что основы воспитания закладываются родителями в семье.

Помните, что ваш ребёнок — зеркало вашей семьи.

Всем мамам и папам желаю успеха в воспитании детей!

С уважением, Ольга Сергеевна.

О маме.

Эта статья будет о маме. Счастлив тот человек на Земле, у кого есть мама, у кого самые лучшие доверительное и тёплые с ней взаимоотношения и для кого мама является главным человеком в жизни, не смотря на течение времени.

Мы с детства учимся у мамы быть человеком, держим её за руку, осознавая в этом главную защиту и своё спокойствие. С возрастом начинаем настолько доверять маме, что позволяем порой не стесняться рядом с ней быть гневным или обидчивым, потому что мама поймёт и поможет. Мы нуждаемся в ней сразу. Мама всё понимает. Она мудрая.

Повзрослевши немного, мама с нами на расстоянии, но всегда в сердце, в уме, в душе и на связи. Мы помним, что она есть, ей можно и нужно позвонить, чтобы рассказать, как у нас дела. Мама за нас переживает, даже выдавая замуж. Потому что знает и понимает, что впереди не всегда только счастье и не всегда сладко. И как мы с этим будем справляться - покажет всё наше воспитание, образование, вложенное родителями (мамой). Жизнь разнообразна. И без каких-то неурядиц или неудач, мы не настолько сильно, возможно, ценили бы счастье и радость! Но с мамой всегда можно посоветоваться.

Я люблю маму и прочно связана с ней эмоционально. Причём, чем дальше по жизни, тем крепче. Ни дня не могу без её голоса в телефоне или смс. Мне просто важно чувствовать её присутствие в каждом моём новом дне.

Здоровье на долгие годы – это всё, чего мне хочется желать каждый раз на дню. Когда она грустит, то в этот момент я должна стать морально сильнее, чтобы суметь её искренно и правильно поддержать. Мама тоже нуждается в спокойствии.

Сколько бы суеты и событий не было за день, наряду с многочисленными заботами на работе и дома, я всегда знаю, что могу позвонить маме. Потому что мама - главный человек в моей жизни. Пожалуйста, выздоравливай поскорее и никогда больше так не болей!

Всем мамам желаю крепкого здоровья!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Судьба

Я знаю совершенно точно, что есть у человека судьба. И он сам её творит. Как?

Когда делает выбор, когда совершает поступок, когда говорит важную в своей жизни речь. Всегда и каждый день. Только не каждый человек об этом задумывается и размышляет...

В подростковом возрасте я ощутила большую цель своей жизни (но не вдруг, а в процессе работы над собой) - чтобы всё происходило так, как я хочу — всегда ощущать личное счастье и жизненный комфорт. Одно из главных, на чём основывается вся моя жизнь, т.е. судьба, - моё внутреннее мироощущение, которому обычно следую. Я очень часто (а с возрастом всё больше!) прислушиваюсь к себе, особенно, делая выбор. Это помогает. Иногда это спасает. Но всегда к лучшему и, в конечном итоге, выходит правильно.

Понимаете, многие проблемы таятся только в нашей голове — вот это нужно уметь разглядеть и самих себя порой «поругать», мол, что придумала?! Гоните плохие мысли прочь, работайте над собой всегда. Задавайте своей жизни положительную программу, нужный настрой ищите в себе, анализируйте события своей жизни. Мысли материализуются — это 100 % правда. Мои мысли подсказывают мне о многом, но я не экстрасенс — просто хорошо знаю себя, интуитивно могу почувствовать предстоящие события, людей.

Я уже не переживаю о своём выборе, потому что просто прислушиваюсь к себе и делаю правильный выбор. Может быть, не все люди это умеют, но надо пробовать узнавать себя лучше, наблюдать за происходящим и всегда анализировать, тогда и приходит понимание и себя и своей жизни. Вот в последнем большое влияние, к счастью, на меня оказала моя семья - родители. Неоднократно мама начинала обсуждать со мной и братьями наше будущее, рассказывала и свой пример. Мы охотно делились друг с другом мыслями и желаниями, вместе выбирая свой путь. Родители помогали разобраться, что более приемлемо, а что нет и самое главное — почему.

Быть свободным человеком — быть определённым в гармонии с собой в своей жизни. И Вы всегда сами изменяете свою судьбу так, как и когда Вам это будет нужно.

Желаю всем хорошей, именно Вашей жизни!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Профориентация в семье.

В последнее время очень актуальная тема. Сейчас, к сожалению, многие подростки, заканчивая 9 классов, совершенно не имеют представления о том, кем они станут в будущем. В семье, повторюсь, *в семье* должно это обсуждаться, и инициатива идти от родителей (риторический вопрос: «Или только мне слишком повезло в моей жизни с родителями?!»).

Даже играя, ребёнок младшего возраста может как бы «выдать» себя на будущее, пока ещё не осознанно, но интерес к чему-либо можно заметить.

Серьёзно обсудить тему профессионального выбора можно уже в 10 лет. Спросите своего ребёнка, может ли он определить самостоятельно, кем хочет стать в будущем? Только не спрашивайте, кем он хочет работать! Для детского мышления это не совсем одно и то же. Таким образом, **первое**, что важно — правильно сформулировать вопрос. Обращайте внимание на реальность выбора.

От ответа на главный вопрос следует отталкиваться дальше.

А знает ли Ваш ребёнок, зачем он учится в школе? Главная цель? Если затрудняется назвать, то помогите ему с осмыслением! Без аттестата невозможно поступить в колледж или институт, невозможно осуществить мечту и самореализоваться в жизни. Если ребёнок 5-7 класса ещё не определился с выбором профессии, то пусть не переживает пока по этому поводу. Возможно, что истина откроется чуть позже. Или Вы, родитель, поможете ему. Можно вместе с ребёнком обсудить разные профессии, оценить все плюсы и минусы. Только диалог подобного рода должен быть лёгким, как бы, непринуждённым, когда вы оба готовы с желанием окунуться в разнообразный мир профессий! Это **второй** шаг.

Очень важно на этом этапе представить подростку пути и варианты выбора, а также дать понять, что нет идеальной профессии, ибо в каждой имеются свои «минусы», которые один человек может принять в силу разных особенностей (подумайте, каких?), а другой — нет.

Третий пункт профорientации — соотнесение, осознание выбора профессии со способностями и возможностями ребёнка. Без этого не получится качественного профессионала своего дела! Никто не хотел бы оказаться в кресле неквалифицированного стоматолога или на столе непонимающего тонкости медицины хирурга. По замечайте, чем увлечён ребёнок? Чем он окружён в свободное время? Действительно ли то, чем увлечён ребёнок, приносит ему радость и несёт качественный смысл? О чём, наконец, мечтает? Разговаривайте с детьми как можно чаще. И помните, что выбор нельзя сформировать за один раз и за один день. Время меняет многое, но кое-что важное будет оставаться неизменным. Кое-что — это и есть то самое)))

При обсуждении дома вопроса выбора профессии расскажите ребёнку, что важно выбрать работу по душе, чтобы она приносила не только деньги, но и радость от себя самого в ней, чтобы идти на работу не как на каторгу по утрам, а с желанием сделать этот мир чуточку лучше через свои умения, старания и, конечно же, положительный результат! В этом и будет заключаться самореализация.

Если заметить у ребёнка способности или оценить его возможности трудно для самого родителя тоже, то используйте **письменный метод**. На листке пусть будет список различных профессий. Затем вместе вычёркивайте неприемлемые, наименее привлекательные, наименее интересные. Оставшиеся профессии можно разобрать на отдельном листочке на «плюсы» и «минусы». Затем проанализировать все «минусы». Та профессия, где будут «минусы» более приемлемы для ребёнка и менее, так скажем, пугающими, то скорее всего на ней следует и остановиться.

Бывает так, что сделав один выбор, спустя время, появляется новый. Отнеситесь к этому спокойно. Ребёнок ищет себя и неравнодушен к своему будущему — это хорошо. Понаблюдайте со временем, как часто меняются ориентиры. При новом выборе поинтересуйтесь, что именно привлекает? Появляется повод, вновь обсудить профессии — не упускайте это время дома или, например, по пути в магазин, кино-театр.

В случае, если ребёнок совершенно не ощущает себя среди всего многообразия профессий, и родители не могут по каким-либо причинам помочь его сориентироваться (некоторым бывает и трудно вообще обсуждать тему выбора с ребёнком, особенно, если нет доверительных взаимоотношений в семье), то обязательно обратитесь к тестированию. Сейчас в интернете есть множество тестов на профессии, на

самопознание себя, на выявление своих способностей. Или обратитесь к специалисту.

Желаю каждому ребёнку найти «свой мир» в жизни!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Счастливые и несчастливые люди.

О счастье в жизни сегодня хочется поразмышлять, точнее о людях счастливых и несчастливых. Быть может, размышления кого-то заставят задуматься о себе, пересмотреть что-то в своей жизни.

Каждый человек счастлив по-своему — это правда.

Я считаю, что несчастливые люди — это те, кто не дорожит и не ценит свою жизнь, своё здоровье. Соответственно они распространяют это и на окружающих их людей (не дорожит и не ценит жизни других людей, их здоровье).

Люди злятся, оскорбляют, унижают, убивают, ранят, обижают по разным мотивам, но все они так или иначе сводятся к одному — несчастью в жизни.

Даже если у тебя, ребёнка, нет благополучной семьи, то ты можешь не повторять судьбу падших. Я знаю такой пример в ближнем окружении. Можно со временем набраться сил, знаний, чтобы изменить свою жизнь к лучшему — почти всегда.

Когда мы видим физически нездорового, но улыбающегося человека, то можем испытывать сочувствие. Так что нужно, чтобы просто быть счастливым? Может быть, для этого достаточно того, что у вас есть две руки и две ноги, вы ходите по земле, вы дышите воздухом, вы видите жизнь вокруг, вы слышите мир вокруг. И многие настоящие проблемы станут уже не обязательно проблемами! Если нельзя изменить ситуацию в вашей жизни, то попробуйте изменить своё отношение к ней. Поверьте, чуть лучше и легче станет.

Когда мы видим психически нездорового человека, то можем испытывать пренебрежение. Так что нужно, чтобы просто быть счастливым? Может быть, счастье — это и есть быть здравомыслящим человеком, полезным своей семье и обществу? (часто это выражается через профессию)

Когда мы просто боеем ОРВИ, то ощущаем физический и психологический дискомфорт, слабую жизненную энергию. Может быть, для счастья и нужно просто иметь источники жизненной энергии, а когда

она заканчивается, то уметь находить новые, таким образом, не сдаваться, бороться с самим собой и стать сильнее волей.

Знаете, моё счастье в жизни в мелочах! Иметь возможность проснуться утром, пустить солнце в комнату, затем в свою душу. Это иметь возможность побаловать себя вкусным и полезным, когда очень хочется. Иметь возможность приобрести красивую вещь, чтобы чувствовать себя счастливым где-то, когда-то в ней. Иметь возможность быть рядом с тем, кто дорог. Человек сам способен управлять собой, направляя жизненную энергию в нужное русло и осуществить мечту. Может быть, всё дело в приоритетах? Человеческий фактор.

Не позволяйте себе хандрить, когда можно потерпеть. С негативными мыслями, словами, поступками человек теряет свою жизненную энергию и затем уже не способен контролировать свою волю. Вы не несчастный человек, если подумали так, когда наступили трудности в жизни. Вам нужно заняться собой и попытаться со стороны посмотреть на себя и свою жизнь, если что-то в ней не устраивает. Кто ищет, тот находит — тоже правда.

Живите настоящим, с благодарностью на прошлое и планами на будущее. Ставьте цели, а когда достигнете их — новые цели. Поступайте с людьми так, как хотели бы, чтобы относились к вам.

По большому счёту люди часто просто не могут разглядеть счастье (= поверить, что счастливые), позволяя себе окунуться, заикнуться на трудностях. Но даже если так, то прилагая определённые усилия, за чёрной полосой всегда будет белая, за тучами покажется солнце.

Иногда у нас нет настроения, нет желания, нет отдачи, веры — это всё физиологические состояния, контролируемые уровнем тех или иных гормонов в нашем организме. Кажется, что Вы не счастливы сегодня? Нет! Вы счастливый человек, просто сегодня грустите и нужно понять, что может изменить ваше состояние. Смена обстановки, обстоятельств, вкусняшки, свежий отдых — просто ищите своё и действуйте. Не поддавайтесь хандре)

Помните, что в вашей жизни всё устроено не просто так. Для всего есть и приходит своё время. Упустив одно, приобретает другое (значит, упущенное, возможно, и не ваше).

Верится, что счастливых людей на планете больше!

С уважением, счастливая Ольга Сергеевна.

Как улучшить качество своей жизни?

М-да, вот такой вот заголовок появился для новой статьи... А знаете, почему?

Нередко мне приходилось встречать людей, которые жалуются на свою жизнь или на жизнь другого родственника, которые часто сравнивают себя с другими. Иногда даже просто слышен разговор посторонних людей рядом. При этом они очень печальны, грустны и даже немного озлоблены. Но понимаете, — за качество жизни ответственен сам его хозяин! Да-да, именно так. Но люди склонны быстрее найти виноватых вокруг, так будто бы легче справиться с трудностью или обстоятельством, сложившимся у него. Поэтому в этой статье мы поговорим о качестве жизни человека... Отнюдь, это не философская тема, кстати, если кто подумает. Это понимание и принятие всего того, что с вами происходит в жизни. И чем раньше вы это поймёте (ну, или узнаете), тем лучше она, ваша жизнь, и станет.

На качество нашей жизни влияет наше окружение, наши друзья, наша семья, наши интересы и увлечения, наши хобби, наши мысли, наши страхи, наше отношение ко всему, что есть! Потому что человек выбирает себе друга, создаёт семью, появляется там, куда держит путь и т.д. И ответы всегда следует лучше искать внутри себя. Очень полезно анализировать этапы или дни своей жизни. Это опыт. Испытание или наказание, или послание? Но всё равно — опыт!

Нужно научиться делать выводы и принимать решения в своей жизни. От этого она может меняться так, как вы захотите.

Но самое важное — ваши мысли. Они материализуются. Злой человек вряд ли будет счастлив и удачлив... А «выигранный бой» ещё не означает победу в самой «войне» (утрирую).

Не могу не затронуть женский коллектив! О, сколько эмоций можно увидеть, когда в нём начинается обмен мнениями, особенно если они не совпадают. Но и среди других обществ можно встретить непонимание людей при обсуждении разных моментов их жизни. О, эти стереотипы в жизни людей!

Но неужели человек так устроен в большинстве своём, что судит только по себе, по своему лишь взгляду и мыслям, по своей личной жизни или отношению к чему-либо?! Да, меня этот факт беспокоит. Потому что приходится сталкиваться иногда, но каждому ведь не объяснишь и доказывать не станешь. Люди! Пожалуйста, не судите события или факты в жизни других людей по себе — это неправильно. Вы не знаете предпосылки, мысли, обстоятельства и многих других важных нюансов чужой жизни. Про известную поговорку не буду упоминать — это лишь слова.

Не нужно завидовать чужому счастью. Каждый имеет в жизни то, что смог, сделал или же, поставьте к этим глаголам частицы «не»! Но это ваша жизнь, ваши мысли и ваши действия. Даже ваш выбор. А если вы скажете, что его у вас не было — это тоже ваш выбор смириться с тем, что не устраивает.

Посмотрите, люди, на себя со стороны. С каким лицом вы идёте по улице? Как вы стоите или ходите? О чём вы думаете? Мечтаете ли? Одним словом, для улучшения качества своей жизни очень важно заниматься собой!!! От лица и осанки до мыслей и действий.

Я искренне желаю всем людям счастья — оно у каждого своё. Улыбаюсь вам!

С уважением, Ольга Сергеевна.

Проверяем готовность подростка к школе

«Ох, уж эта школа!» — так, наверное, подумают дети и их родители в связи с приближением 1 сентября. Да, действительно, затрат много на новый учебный год, особенно, если ребёнок не один в семье. Но мы с вами не об этом сегодня. Разумеется, обязанность родителей обеспечить детей всем необходимым, что касается школьных принадлежностей, одежды и обуви. Мне хочется позаботиться именно о внутреннем состоянии школьников перед началом очередного года и начну, пожалуй, с их родителей.

Итак, идут последние дни августа...

Уважаемые родители, позволяйте вашим детям хорошо отсыпаться, не оговаривайте, если они вставали в обед. Когда спать, если не сейчас? (каникул это, кстати, тоже касается)

Задача организма — отдохнуть, наполниться новыми силами и энергией!

Как проверить и оценить готовность к школе?

1. Побеседуйте с вашим любимым подростком о прошедшем летнем времени. Пусть он сам проанализирует, как он его провёл? Что планировал? Всё ли успел сделать, а если нет — почему? Можно ли ещё успеть? Как он проведёт оставшееся время? *Здесь важно оценить, насколько ребёнок умеет планировать своё время, реализовывать желания и делать выводы.*
2. Продолжите беседу вопросом о новом учебном годе. Спросите, хочет ли увидаться с одноклассниками? Хочется ли в школу вообще? Но не превращайте диалог в допрос. Давайте возможность высказаться, обращайте внимание на эмоции, уточняйте не ясно сформулированные мысли, помогая заранее предвидеть (и возможно, предупредить) причины будущей апатии, например. *В этом вопросе вы узнаете, сумеет ли ребёнок поработать над собой, когда начнутся первые моральные сложности. Они могут подрывать работоспособность, поэтому важно уметь себя преодолевать, настраивать на работу.*

3. Следите за вашим тоном, общим эмоциональным фоном и настроением на беседу. Помните, что ваша задача — поддержать, помочь морально настроиться на учёбу. Убеждайте, что школа — это лишь часть его жизни, которую нужно преодолеть с определённой конечной целью (насколько он это понимает сам? И какая цель=результат?) *Это моральная поддержка и так вы создаёте условия для проработки каких-либо сомнений, освобождения от будущих «страхов», возможности поделиться, закрепить доверительные отношения, дать понять, что вы понимаете его.*
4. Напомните, что усвоение образовательной программы школы необходимо независимо от нашего настроения или нежелания. Обязанностью школьника является выполнение всех домашних заданий независимо от личности самого учителя, потому что какой бы ни был учитель — учиться нужно и сдавать ОГЭ, ЕГЭ будет он. Обязанностью школьника также является самостоятельное восстановление пропущенного материала по причине болезни, потому что на экзамене эта непроработанная тема принесёт проблему только ему. *Это моральный настрой верного ориентира на пути к знаниям.*
5. Завершите беседу обязательно положительным моментом! А не строгими правилами, ограничениями, ультиматумами. Иначе, вы не поняли цели пункта № 3 и не справились с ним. Ведь у родителей тоже есть собственные «страхи» и сомнения в отношении их детей и те, кто не умеют справиться со своими эмоциями, начинают их тут же обрушивать на ребёнка, провоцируя ссору, непонимание, желание уйти и не возвращаться к теме учёбы в принципе. Вы вполне можете поделиться с ребёнком и своими чувствами, даже сомнениями, если у вас доверительные отношения и сумеете преподнести их (кратко и понятно сформулировать) так, чтобы ребёнок правильно понял вашу обеспокоенность. *Положительное завершение любых ваших бесед позволит закреплению у подростка осознания, что он не остаётся один со своей проблемой или страхом, что он может поделиться с вами и не будет отвергнут, получит совет и в дальнейшем, в будущей жизни, сможет справляться с трудностями самостоятельно.*

Всем желаю поскорее обрести новые силы и энергию на новый учебный год!

С уважением, Ольга Сергеевна.

День Отца. Из личного...

16 октября - День отца! Не привычно, но приятно, что и отцам стали чаще уделять внимание в обществе. В новостной ленте всё ещё встречаются посты о поздравлении. И я решила написать свой... После коротких сообщений курсивом сделаю подборку значимых выводов о роли отца!

Мне радостно и тепло на душе, когда думаю о своём отце. Мне повезло с ним в жизни, потому что у него получилось быть хорошим отцом! Спасибо за это ему. Сейчас он в командировке, но мысленно каждый день со мной.

Однажды меня спросили о самых ярких впечатлениях из детства, и я сразу связала свои воспоминания с отцом. Мы даже похожи с ним. Папа не был скуп на комплименты, и я росла с чувством, что самая лучшая, что «все женихи мои» и любимая дочь. Будучи уже взрослой, я знаю, что он горд за меня, и до сих пор я самая лучшая дочь на свете. *Детям важно знать, что они прекрасны и их любят с детства.*

Но вместе с тем, папа воспитывал меня в строгости. Я знала границы дозволенного в семье (в речи, в поведении) и это повлияло на траекторию выстраивания моих взаимоотношений уже со своими детьми. *Дети ведут себя так, как им позволяет в семье.*

Папа иногда баловал меня, и я старалась не упускать этот момент. Когда он приходил с работы, то первая бежала его встречать, а после приветствия молча наблюдала, словно ждала... А ждала я иногда горстку ненужной ему мелочи, которую обычно высыпал на тумбочку в коридоре. Если я не успевала, то мама, конечно же, забирала))) Мелочь я делила с братьями, или мы сразу договаривались о совместной покупке (чаще, это были любимые жвачки со вкладышами)

Когда мы праздновали дни рождения с друзьями родителей или родственниками, папа радовал тем, что всегда был душой компании. Первый парный танец у меня состоялся с папой - это разгоняло со временем детскую робость, давая ощущение, что я, хоть и маленькая ещё, но дама, леди рядом с ним. Папа благодарил за танец, поцеловав руку словно госпоже, как в светском обществе, которое я видела по телевизору в фильмах. Он умеет веселиться сам и заряжать других. Папа с

гитарой в руках на праздничном мероприятии - один из самых приятных моментов! Он умеет отдыхать душой. Он щедрый и добрый!

А на моей свадьбе, когда кружила в танце, - я поймала его взгляд: он с такой гордостью и искренней радостью смотрел на меня, держа в руках любимую гитару и подпевая одной благородной песне. Эта песня до сих ассоциируется у меня именно с тем его образом. Эту песню люблю теперь, кстати, только из-за того момента.

Папа может быть разным, но всё, что он делает и говорит - накладывает свой отпечаток в становлении, развитии личности ребёнка.

Дети помнят все значимые для них детали и со временем ещё больше ценят, бережно храня в памяти.

Мой папа, поздравляю тебя с праздником, спасибо, что ты есть и ты лучший папа на свете! Здоровья тебе и долгих лет жизни.

Значение вашей речи

Вдохновением написать очередную статью стал неприятный случай, точнее, я стала свидетелем громкого, матерного разговора двух подростков в школе, в моём кабинете, на перемене. Конечно, не могла проигнорировать и обратилась к этим молодым людям.

Виновник инцидента написал объяснительную, с обоими мальчиками была проведена беседа о культуре поведения в обществе и воспитании. *Об этом я сообщила, к слову, чтобы вы не подумали, что такие ситуации игнорируются.* Главное будет другое.

Знаете, меня больше беспокоило не то, что они позволили себе нецензурную речь между собой, а ответ на моё замечание одного из мальчиков: «Нам за это всё равно ничего не будет» и последовала ухмылка... - это пропасть, господа! С такой установкой можно обратно превратиться в обезьяну и перейти на стадный образ жизни.

Дорогие дети, если вы читаете эту статью, то читайте до конца! Она для вас.

Да, скорее всего, за мат в общественном месте вам ничего не будет. А что вы хотели? Вас как-то надо именно наказать? Или эта тревожная ассоциация идёт из семьи? Дело не в том, что за это будет. Дело в том, что ВЫ демонстрируете себя как невоспитанные люди, которые не уважают окружающих людей. Если каждому человеку будет плевать на замечания по отклоняющемуся от нормы поведению, если культура общения не будет восприниматься нормой, то общество людей станет обречено на деградацию. Сначала языковую, затем эмоциональную и моральную. Однако, КАЖДОМУ из вас хочется к себе всегда уважительного отношения, каждый из вас ожидает хорошего отношения к себе и понимания, и каждый, при случае, надеется на помощь и сострадание, каждый в одиночестве задумывается, что где-то был сегодня не прав.

А если говорить о наказании, что вам за это будет... - будет, но со временем и по жизни. Когда вы вдруг окажетесь в обществе деловых и успешных людей, но не сможете поддержать разговор. Вы будете несчастны и завистливы. Когда вы будете ограничены в чём-то и не сможете найти выход из ситуации. Вы будете несчастны и обвините

всех вокруг, кроме себя. Когда вы попадёте в ситуацию, где потребуется помощь, а вы не сможете её получить.

Поймите, вы сейчас в том возрасте, когда кажется, что от вас ничего не зависит. Вы живёте дома с родителями, вы не в состоянии пока, ввиду некоторых причин, решать серьёзные вопросы и обеспечивать себя самостоятельно. Ваше дело - учиться! Учитесь пока есть время всему. Учитесь быть вежливым, учитесь приносить извинения, учитесь вести диалог, учитесь излагать свои просьбы и мысли, учитесь быть человеком.

Подумайте, с каким человеком вам хочется иметь деловые отношения, чтобы, к примеру, ваш бизнес был очень эффективный: неряшливый, грубый и легкомысленный тип или приятный и воспитанный человек? По-моему, ответ очевиден.

Ваша речь, уважаемые, имеет большое значение в жизни, к которой вас готовит ваша семья и школа! А жизнь - это не только то, что сейчас в родительском доме и в школе. Жизнь - это все прожитые дни и моменты, которые оставляют разные следы. Вы не замечаете, но именно сейчас формируете в себе того, кто станет хозяином вашей жизни, вашего личного счастья.

Будьте культурными в обществе, будьте приятными в общении и поведении людьми! Будьте грамотными во всех отношениях. Полюбите себя, помечтайте и поставьте цели. Это модно, это важно для успешности в будущем. Вот дома вам позволено быть кем угодно - это ваше личное дело. Но общество людей определяет нормы.

Возьмите ответственность за себя, потому что только вы решаете, каким вы станете в жизни, и кто вас будет окружать. От семьи многое зависит, но не всё. Сам человек, только сам способен поработать над собой. Проверено. Знаю.

Всем юным подросткам желаю благополучия в становлении, развитии и успехов!

С уважением, неравнодушный учитель, Ольга Сергеевна.