

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Социальная дезадаптация детей часто выражается следующими факторами:

1. Низкая учебная мотивация учащихся.
2. Несформированность у учащихся основных учебных или социальных навыков.
3. Различные задержки психического развития, проявляющиеся в снижении объема памяти, трудностях произвольного внимания, высокой истощаемостью ребенка, слабой организацией деятельности, а также возникновением у детей барьеров при восприятии учебной информации и закреплением страха неуспеха.

КАК ПОМОЧЬ ДЕТЯМ ПРИСПОСОБИТЬСЯ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ОБУЧЕНИЯ:

1. Организовать режим труда и отдыха ребенка. Контролировать его соблюдение.
2. Внимательно наблюдать за физическим и психическим здоровьем ребенка, при необходимости своевременно обращаться к специалистам.
3. Помогать ребенку наладить взаимоотношения в новом коллективе сверстников.
4. Установить тесный контакт с классным руководителем, учителями-предметниками, с целью координации усилий по оптимизации процесса адаптации учащихся.
5. Важно помочь ребятам выработать объективные критерии собственной успешности и неуспешности, развивать стремление проверять свои возможности и находить пути их совершенствования. В этом может помочь памятка «Как готовить домашние задания».

КАК ГОТОВИТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, задавай вопросы, если чего-то не понял. Отвечай на вопросы учителя.
2. Точно и как можно более подробно записывай, что задано по каждому предмету.
3. Научись пользоваться словарями и справочниками.
4. Если есть компьютер, научись с его помощью находить нужную информацию.
5. Если то, что проходили на уроке, показалось трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.
6. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что надо сделать, но и о том, как это можно сделать.
7. В случае необходимости обращай за помощью к взрослым или к одноклассникам.
8. Убери со стола все лишнее – то, что может отвлекать. Приготовьте то, что нужно для выполнения первого задания. После того, как подготовишь первый урок, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения следующего, и т.д.

9. Между уроками делай перерывы.
10. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на которые оно направлено.
11. Ищи связь каждого нового понятия с тем, что ты уже знаешь.
12. Если материал, который нужно выучить, очень большой или трудный, разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности.
13. Не оставляй подготовку к докладам, сочинениям творческим работам на последний день, готовься к ним заранее, распределяя нагрузку равномерно.
14. Составляй план устного ответа и проверяй себя.

ПОМНИ: мы лучше всего запоминаем:

- то, чем постоянно пользуемся,
- то, к чему нам надо будет вернуться (прерванные действия),
- то, что нам нужно,
- то, что мы можем связать с другими нашими знаниями и умениями,
- то, что связано с нашими переживаниями (и приятными, и неприятными).

У тебя все получится!

Структура личности подростка...

В ней ничего устойчивого,

окончательного и неподвижного.

Все в ней – переход, все течет.

Л.С.Выготский

Вопросы для обсуждения

1. Трудный возраст и физическое состояние учащихся –подростков.
2. Подростковая психика.
3. Какими видят себя подростки.

По указанным вопросам перед родителями следует выступить психологу и классному руководителю.

Эпиграфов собрания стали слова Л.С.Выготского – одного из ведущих психологов XX столетия, которого называют Моцартом в психологии. Они удивительно точны. Развитие подростка – это начало поиска себя, своего уникального «Я». Это путь становления индивидуальности. Как часто родители делают ошибки в воспитании своих детей, говоря ребенку: «Не выделяйся, будь такой или таким, как все.» В психологии этот период времени называют периодом «брожения» психики, за ним наступает период достаточной уверенности и равновесия. Этот период почти всегда бывает болезненным, это время проблем между детьми и родителями. Многие считают, что задача родителей в этот период – сдерживать половой инстинкт ребенка. Это мнение ошибочно, и оно приводит к новым проблемам.

Что же является самым главным для ребенка в этот период? Вот какую логическую цепочку мы должны в вами сохранить запись на доске):

Любовь – Доверие – Понимание – Поддержка

Как заметил юрист, с каждым поколением дети становятся все хуже, а родители все лучше, и, таким образом, из все более плохих детей получаются все более хорошие родители

Физическое здоровье ребенка – основа его успехов в учении. Состояние физического здоровья и темпы полового созревания детей разные. Они существенно влияют на личностное развитие ребенка. Чем раньше начинается процесс полового созревания, тем быстрее он протекает. При начале созревания в 12 лет – процесс созревания 2 года; в 13 лет =13,5 лет – 3-3,5 года; в 15-летнем возрасте – 5-6 лет. Эти различия типов созревания – причина многих огорчений и переживаний. Последние 60-80 лет серьезными проблемами стали акселерация и ретардация. Акселераты в школьные годы – лидеры в классах. К 30 годам это крепкие и социально приспособленные, но зависимые от мнения окружающих, приземленные люди. Ретарданты наоборот – вначале обидчивые, задиристые, стремящиеся привлечь внимание, замкнутые и подчиняемые в юности, к 30 годам становятся людьми с более прочным душевным ядром и высокими принципами. Подробнее следует рассмотреть признаки и формы проявления повышенной тревожности подростков.

За что и против чего ведет борьбу подросток в переходном возрасте?

Прежде всего:

- за то, чтобы перестать быть ребенком;
- за прекращение посягательства на его физическое начало, неприкосновенность; - за утверждение среди сверстников;
- против замечаний, обсуждений, особенно ироничных, по поводу его физической зрелости.

Правила, которые должны соблюдать родители подростка:

- Помочь ребенку найти компромисс души и тела.
 - Все замечания делать в доброжелательном, спокойном тоне, без ярлыков.
 - Подробно познакомить ребенка с устройством и функционированием организма.
 - Следует помнить, что пока развивается тело ребенка, болит и ждет помощи его душа.
- Психологическая разминка для родителей.

Анализ педагогических ситуаций.

1. Девочка не хочет убирать свою комнату.
2. Мальчик не следит за собой и т.д.

Обсуждение проблемы совместно с родителями.

Подростковую психику иногда называют периодом «гормональной дури». Поиск и становление своего «я» - это высвобождение от влияния взрослых и общение со сверстниками. В семьях, где есть уважение, где каждый имеет право голоса, где у всех есть права и обязанности, реакции эмансипации проходят мягче и порождают меньше конфликтов. Что же должны сделать родители, чтобы сохранить любовь своих детей?

Эти правила (на отдельном листочке) предлагаются родителям для ознакомления:

1. В самостоятельности ребенка не следует видеть угрозу лишиться его.
2. Помните, что ребенку нужна не столько самостоятельность, сколько право на нее.
3. Хотите, чтобы ребенок сделал то, что вам нужно, сделайте так, чтобы он сам этого захотел
4. Не перегружайте ребенка опекой и контролем.
5. Не создавайте «революционную ситуацию», а если создали, разрешайте ее мирным путем.
6. Помните слова И.-В.Гете: « В подростковом возрасте многие человеческие достоинства проявляются в чудаческих и неподобающих поступках.»

В переживаниях подростков огромное место занимают дружба и влюбленность. Девочки чаще мальчиков хотят иметь друга и чаще реализуют свое желание. Девочкам нужны понимание, сочувствие, уход от одиночества, мальчикам – взаимопомощь, понимание. В 4-7 % случаев первая влюбленность ведет впоследствии к браку. Почему возникает влюбленность, это глубочайшая

потребность в индивидуальных доверительных отношениях. Запрещать в этой сфере – значит сделать подростка несчастным. Говорить о предмете влюбленности плохо – значит расстроить взаимоотношения с ним. Любовь и сексуальность для подростка – вещи взаимоисключающие.

Дать оценку проблемы с позиции взрослого человека:

1. Эту проблему назиданиями решать нельзя!
2. Решение проблемы взаимоотношений мужчины и женщины через призму взаимоотношений в доме.

Чем проповедь выслушивать,

Мне лучше бы взглянуть.

И лучше проводить меня,

Ем указать мне путь.

Глаза умнее слуха,

Поймут все без труда.

Слова порой запутаны

Пример же – никогда.

Тот лучший проповедник –

Кто веру в жизнь провел.

Добро увидеть в действии –

Вот лучшая из школ.

И если все мне показать –

Я выучу урок.

Понятней мне движенье рук,

Чем быстрых слов поток.

Должно быть, можно верить

И мыслям и словам,

Но я уж лучше погляжу,

Что делаешь ты сам.

Вдруг я не правильно пойму

Твой правильный совет.

Зато пойму, как ты живешь, По правде или нет.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Уважаемые родители, сегодня алкоголь и наркотики становятся частью молодежной субкультуры. Это реальность, в которой живут наши дети. Невозможно изолировать ребенка от этой реальности, просто запретив употреблять наркотики, гулять на улице.

Как же уберечь наших детей от этого зла?

Лучший путь – это сотрудничество с вашим ребенком:

- Умейте слушать, поймите, чем живет ваш ребенок;
- Говорите о себе, чтобы и ребенку было легче говорить о себе;
- Не запрещайте безапелляционно, задавайте вопросы, высказывайте свой мнение;
- Научите ребенка говорить «Нет», тогда ему будет легче сопротивляться давлению сверстников, предлагающих ПАВ;
- Разделяйте проблемы ребенка и оказывайте ему поддержку;
- Учите ребенка решать проблемы, а не избегать их. Ищите пути решения совместно.

Что делать, если возникли подозрения.

1. Не отрицайте ваши подозрения.
2. Не паникуйте.
3. Поговорите с ребенком честно и доверительно. Не начинайте разговор, пока вы не справились с эмоциями.
4. Если ребенок не желает обсуждать этот вопрос, не настаивайте. Будьте откровенны сами, говорите о своих переживаниях и опасениях. Предложите помощь.
5. Важно, чтобы вы сами были образцом для подражания.
6. Обратитесь к специалисту. Химическая зависимость не проходит сама, а только усугубляется. Если ребенок отказывается с вами идти к специалисту, перейдите сами.

Справочная информация медицинской группы

1. Никотин не выводится из организма, накапливается там. И не только в сосудах, но во всех внутренних органах. И он там не бездельничает, а старательно все в организме человека разрушает. Чем человек меньше, тем быстрее никотин с ним справляется.

Из тех, кто начал курить до 20 лет, каждый четвертый умрет потом именно из-за этого. Может быть, ты слышал о язве желудка, раке легких, стенокардии сердца и инфаркте миокарда — страшных и пока неизлечимых болезнях, поражающих важные человеческие органы. Чаще всего от них страдают и умирают именно курильщики. Каждому седьмому курильщику так закупоривает сосуды ног, что от недостатка питания они отнимаются и затем начинают умирать. Иногда их даже приходится ампутировать (отрезать), чтобы своим гниением они не отравили все остальное тело.

Мозг, отравленный никотином, тоже не может работать как следует, так как сузившиеся из-за курения кровеносные сосуды питают его кровью все меньше и меньше.

Что происходит с человеком? Память у него становится слабой, зрение никудашным. По лестнице он уже бежать не может — одышка мучает. Кожа становится желтой, глаза мутными, голос хриплым. До поры до времени эти изменения незаметны, но жестокий никотин обязательно добьется своего.

Так что, если ты надумал “солидно” выглядеть и для этого решил начать курить, то вспомни о тех лысоватых, сморщенных молодых старичках с сигаретами в желтых зубах, от которых зверски воняет табаком, — это не такое уж далекое для тебя будущее. И уж не обижайся на окружающих, если они не заметят своей “солидности”. И им не понравится плохой запах у тебя изо рта. Тут уж ничего не поделаешь: никакие полоскания, даже с мылом или стиральным порошком, в этом случае не помогают. Ну а как долго тебе удастся скрывать свой новый запах от родителей, это твои проблемы.

2. В природных условиях никотин представляет собой жидкое вещество, содержащееся в растении под названием табак. Он содержится в сигаретах, сигарах, трубочных и жевательных сортах табака. Когда человек закуривает сигарету, никотин вдыхается с дымом. Дым проникает через клетки

дыхательных путей, с током крови быстро достигает головного мозга. При курении никотин способствует повышению частоты сердечных сокращений, в результате чего сердце вынуждено работать интенсивнее и ему требуется больше кислорода. Одновременно угарный газ, образующийся в легких из дыма, уменьшает количество кислорода, поступающего в кровь и к сердцу. Таким образом, во время, когда организму требуется большее количество кислорода, он его недополучает. Кроме того, курение временно повышает кровяное давление, сужая сосуды и учащая сердечный ритм.

Безвредных сигарет не существует. Сигареты с пониженным содержанием никотина и никотиновых смол также вредны, увеличивают опасность разных заболеваний. В сигаретах содержится липкое вещество, называемое смолой. Она похожа на гудрон или вар. Никотиновая смола налипает на легких, приводит к появлению пятен на зубах и пальцах. Часто люди, курящие сигареты с фильтром затягиваются сильнее, таким образом, наполняя легкие тем же количеством табачного дыма и смолы.

В состав табачного дыма входят около 4000 химических веществ, многие из которых ядовиты. Более сорока из них становятся причиной раковых заболеваний. Шансы курильщика на получение рака легких в 10 раз выше, чем у некурящих.

Курение вызывает эмфизему и хронический бронхит. Курильщики часто кашляют, пытаясь избавиться свой организм от дыма и ядовитых веществ.

3. Курение — сухая термическая перегонка табака (и бумаги) под воздействием высокой температуры, которая на горящем конце папиросы или трубки достигает 300°C . Дым, втягиваемый курящим, изгоняет никотин из листьев табака. Никотин быстро растворяется в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов.

Нередко говорят, что одна капля никотина убивает лошадь. Да, для смерти животного достаточно очень небольших доз никотина. Если говорить точно, то одной капли чистого никотина хватит, чтобы уничтожить тройку взрослых лошадей массой до полутонны каждая. Такова действительная сила никотинового яда.

Однажды был поставлен такой опыт: к телу курящего приложили нескольких пиявок, а выделенную им мочу дали выпить мышам. Утром, до первой затяжки, с животным ничего особенного не произошло. Но как только человек выкурил первую папиросу, пиявки отвалились в судорогах, а мыши, получившие его мочу, впали в состояние сильного возбуждения.

Даже одна сигарета небезобидна для животного организма. Подсчитано, что смертельная доза никотина для человека составляет 1 мг на 1 кг массы тела, то есть около 50-70 мг для подростка. Но при этом нужно учесть, что растущий организм примерно в два раза чувствительнее к никотину, чем взрослый. Следовательно, смерть может наступить, если подросток одновременно выкурит полпачки сигарет, ибо в целой пачке как раз и содержится одна смертельная для взрослого доза никотина.