

**Информация
для родителей детей
(1-4 классы)**

Где получить консультацию по юридическим и нормативным аспектам образования?

На сегодняшний день, во многих территориальных отделах образования, в департаментах и министерствах образования, и даже образовательных организациях (правда редко) имеются штатные юристы. Ведут ли они личный прием граждан для консультирования, необходимо уточнять на местах. Но в любом случае, при письменном обращении в эти органы и организации за разъяснениями по каким-то вопросам, Вам обязаны предоставить обоснованный ответ на основании нормативных правовых документов.

Юридические консультации в качестве социальной услуги можно получить в учреждениях социальной защиты населения, в некоторых регионах в МФЦ, насколько компетентны будут специалисты именно в вопросах образования зависит от конкретного специалиста.

Обратиться к юристу могут родители, законные представители ребенка (опекуны, усыновители) или педагоги, считающие, что нарушаются их права, гарантированные российским законодательством.

Кроме этого, можно обратиться в приемную уполномоченных по правам человека и ребенка в регионах, на федеральном уровне <http://deti.gov.ru/>.

О бесплатной юридической помощи с адресами: <https://minjust.gov.ru/ru/pages/pravovaya-informaciya/besplatnaya-yuridicheskaya-pomoshh/>.

Где можно получить бесплатную консультацию по обучению и воспитанию ребенка?

Для получения бесплатной консультации по обучению и воспитанию ребёнка, Вы можете обратиться на нашу Линию помощи родителям напрямую, позвонив по телефону +7 (800) 555-89-81 или напишите Ваш вопрос на нашем сайте <https://uspu.ru/konsult-sluzhba/>.

Всероссийский Детский телефон доверия (бесплатно, круглосуточно) тел.: 8-800-2000-122.

Консультации по обучению и воспитанию детей являются социальной услугой, соответственно их можно получить в образовательных организациях, в организациях социального обслуживания (например Центр помощи семье и детям), а также через общественные организации на благотворительных началах.

Для уточнения информации о таких организациях и услугах на Вашей территории и регионе, необходимо обратиться в территориальные или муниципальные отделы образования, социальной защиты населения, в Органы опеки и попечительства. Информация также может быть размещена на сайте администрации поселения, муниципалитета, на сайтах органов образования и социальной защиты населения.

Где ребенок может получить бесплатное дополнительное образование: кружки, клубы, секции?

Бесплатно предоставляют услуги государственные или муниципальные учреждения, поэтому искать бесплатные занятия следует именно среди них.

Хотя официально кружок может быть бесплатным, но родителям все равно придется вносить какую-то сумму: на инвентарь, подарки детям и педагогам к праздникам и т. д. Зачастую финансирование из государственного бюджета не покрывает все расходы на функционирование кружка, поэтому вводят плату за занятия. При этом стоимость намного ниже, чем в платных секциях.

Почти каждый Дом культуры имеет свой сайт, на котором можно узнать новости работы кружков и секций, а также творческих коллективов и получить информацию о предоставляемых услугах.

На сегодняшний день в части регионов РФ в рамках реализации проекта, можно оформить сертификат - возможность получить дополнительное образование за счет государства вне зависимости от того, где захочет обучаться Ваш ребенок. <https://pfdo.ru/>.

На едином национальном портале дополнительного образования детей можно найти основную информацию по всем вопросам дополнительного образования детей, в том числе об организациях где можно получить дополнительное образование, в том числе бесплатное <http://dop.edu.ru>.

О наличии бесплатных кружков и занятий по дополнительному образованию в первую очередь необходимо уточнить в образовательном учреждении, которое ребенок посещает (детский сад, школа).

О наличии бесплатных кружков на территории, где Вы проживаете, можно выяснить в муниципалитете, администрации поселения, территориальных отделах образования, социальной защиты населения, культуры.

Куда обратиться с жалобой, претензией по вопросам организации образовательного процесса ребенка?

Процесс решения вопросов или проблем всегда надо начинать с того уровня, с тех специалистов и должностных лиц, с которыми они возникли. Обращение может быть сначала устным, попытка путем переговоров

разрешить ситуацию, в случае неудовлетворительных результатов переговоров, если проблемы и вопросы не решаются, необходимо письменное обращение с просьбой, требованием или предложением.

Далее, после установленного срока для ответа на письменное обращение, если ситуация не меняется или ответ на Ваше обращение не удовлетворительный, необходимо обратиться письменно к руководству организации. Далее неудовлетворительные действия или бездействия должностных лиц можно обжаловать в вышестоящие органы как всегда письменным обращением.

В органы власти, в контрольно-надзорные органы жалобу можно подать лично, почтой или электронным способом.

При подаче обращения **лично**, необходимо подготовить 2 его экземпляра, один для подачи, на втором поставят отметку о получении и вернут заявителю. Второй экземпляр с отметкой о получении необходимо сохранить у себя в качестве доказательства обращения и основания для дальнейших обращений.

В случае отправления обращения по **почте** необходимо это делать заказным письмом с описью содержимого, как это делать объясняют сотрудники почты.

При отпадении обращения по **электронной форме**, необходимо внимательно соблюдать условия отправки.

Перед обращением в государственные органы рекомендуется внимательно ознакомиться с теми нормативными правовыми актами, СанПиНами, которые регулируют Ваш вопрос.

Первый уровень государственных органов — это **муниципальный или территориальный отдел образования**, который наиболее приближен к работе образовательных организаций.

Следующий уровень это региональный – департаменты, министерства краевые, областей, республик.

Последний уровень – федеральный:

Министерства образования и науки - <https://minobrnauki.gov.ru/>

Предмет жалобы или обращения:

вопросы связанные с деятельностью ВУЗ-ов

Министерство просвещения - <https://edu.gov.ru/>

Предмет жалобы или обращения:

вопросы связанные с деятельностью детских садов, школ и колледжей,

Рособрнадзор - <http://obrnadzor.gov.ru/>

Предмет жалобы:

Несоответствие образовательных программ государственным стандартам;

Нарушение порядка лицензирования образовательных учреждений;

Несоответствие квалифицированным требованиям учителей и преподавателей;

Нарушения при проведении ЕГЭ и ОГЭ;

Недостаточная оснащенность школ учебниками и другим школьным инвентарем.

Контакты контрольного органа в регионах - <http://obrnadzor.gov.ru/o-rosobrnadzore/vzaimodejstvie-s-subektami/>

Возможно обращение в прокуратуру, которая занимается вопросами контроля работы и деятельности различных органов власти, государственных и других организаций, в том числе осуществляет надзор за тем, как все эти органы и организации соблюдают закон.

Также решение должностных лиц можно обжаловать в судебном порядке.

В отдельных случаях, когда имеет место быть действия с признаками преступления, целесообразно сразу обратиться в Следственный комитет РФ, минуя все инстанции.

Срок рассмотрения жалоб и обращений в государственные органы и организации 30 дней с момента принятия и регистрации. Если требуется дополнительное время для проверки фактов и иных действий, срок рассмотрения может быть увеличен до 30 дней, о чем дополнительно уведомляется заявитель.

Какую помощь оказывает психолого-медико-педагогическая комиссия?

Основными направлениями деятельности комиссии являются:

1) проведение обследования детей в возрасте от 0 до 18 лет в целях своевременного выявления особенностей в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей;

2) подготовка по результатам обследования рекомендаций по оказанию детям психолого-медико-педагогической помощи и организации их обучения и воспитания, подтверждение, уточнение или изменение ранее данных комиссией рекомендаций;

3) оказание консультативной помощи родителям (законным представителям) детей, работникам образовательных организаций, организаций, осуществляющих социальное обслуживание, медицинских организаций, других организаций по вопросам воспитания, обучения и коррекции нарушений развития детей с ограниченными возможностями здоровья и (или) девиантным (общественно опасным) поведением;

4) оказание федеральным учреждениям медико-социальной экспертизы содействия в разработке индивидуальной программы реабилитации ребенка-инвалида;

5) осуществление учета данных о детях с ограниченными возможностями здоровья и (или) девиантным (общественно опасным) поведением, проживающих на территории деятельности комиссии;

б) участие в организации информационно-просветительской работы с населением в области предупреждения и коррекции недостатков в физическом и (или) психическом развитии и (или) отклонений в поведении детей.

Где и как можно получить консультацию дефектолога?

Если Вам необходимо получить помощь (консультацию, рекомендации, программу развития и др.) у специалиста коррекционного профиля (учителя-дефектолога, учителя-логопеда, учителя-сурдопедагога, учителя-тифлопедагога), но Вы не знаете, куда Вам нужно обратиться, то мы подскажем верные шаги:

1. Вам необходимо найти контакты Центра ППМС (психолого-педагогической и медицинской и социальной помощи) в вашем регионе. Если Вы не знаете, как это сделать, то можно обратиться к материалам сайта <https://ovzrf.ru/navigator/> — это навигатор ППМС-центров, куда вошли 458 ППМС-центров из 85 регионов РФ.

2. Если рядом с Вами такого центра не оказалось, то необходимо обратиться в Департамент или Министерство образования (или образования и науки) вашего региона. Там есть специальное подразделение (отдел, подведомственная организация, центр), которое осуществляет курирующую деятельность службы оказания коррекционной или психолого-педагогической помощи.

3. Вы, конечно, можете обратиться к сторонним специалистам, но всё же мы советуем не избегать альтернативной консультации специалистов ППМС-центров и ГППЦ (городской психолого-педагогический центр).

Попробуем разобраться почему необходимо обратиться именно в такие центры:

- здесь обычно проводится комплексное обследование детей от 3 (а в некоторых регионах от 0) до 18 лет педагогом-психологом, учителем-логопедом, учителем-дефектологом;
- можно получить консультацию родителям (законным представителям) детей от 3 до 18 лет по волнующим вопросам поведения, развития, воспитания и обучения;
- специалисты центра оказывают психолого-педагогическое сопровождение детей раннего и дошкольного возраста с особыми образовательными потребностями, в том числе с детей «группы риска», и их семей;
- здесь возможно получить индивидуальные и групповые (подгрупповые) развивающие, коррекционные и адаптационные занятия по индивидуально подобранным программам;
- специалисты центра оказывают социально-педагогическую и психологическую помощь детям и подросткам.
- специалисты центра оказывают методическую и практическую поддержку педагогов и специалистов, реализующих инклюзивную практику.

Виды психолого-педагогической помощи, которую можно получить в ППМС-центре:

Психологическое консультирование: выявление причин возникновения психологических проблем, их разрешение и восстановление эмоционального равновесия; эмоциональная поддержка клиента и повышение его психологической компетентности; помощь в решении личностных проблем, изменение отношения человека к проблеме, социальному окружению и самому себе.

Психологическая коррекция: комплекс мероприятий, направленных на преодоление или снижение выраженности отклонений в развитии, эмоциональном состоянии и поведении личности.

Психологическая реабилитация: это система психологических и педагогических мероприятий, направленных на формирование способов овладения знаниями, умениями и навыками, оказания психологической помощи относительно формирования самоутверждения и надлежащей самооценки человеком своих возможностей, усвоение правил общественного поведения и безопасного образа жизни.

Логопедическая диагностика и консультирование, которую осуществляют специалисты центра: выявление нарушений устной и письменной речи ребенка; определение методов и способов их коррекции.

Психолого-педагогическая профилактика: своевременное предупреждение возможных нарушений в развитии личности ребенка, межличностных отношений в семье и с социальным окружением.

Психолого-педагогическое просвещение: распространение психолого-педагогических знаний; повышение уровня их психолого-педагогической культуры учащихся, их родителей и педагогов.

Составной частью любого вида психолого-педагогической помощи может являться психолого-педагогическая диагностика, выражающаяся в оценке индивидуально-психологических свойств личности и направленная на выявление проблем в развитии, обучении, поведении, уточнение их особенностей, причин возникновения.

Коррекционно-педагогическая помощь

Для детей в возрасте от 3 (в ряде регионов от 1,5 лет) до 18 лет развивающие и коррекционные занятия проводят квалифицированные специалисты различных профилей: педагог-психолог, в том числе нейропсихолог, семейный психолог, учитель-логопед и учитель-дефектолог, специалист по адаптивной физической культуре и др.

На основе анализа результатов диагностического обследования ребенка на психолого-педагогическом консилиуме специалистами центра составляется индивидуальный маршрут психолого-педагогической помощи. Направленность помощи, ее длительность, форма проведения, количество занятий в неделю зависят от характера и степени выраженности трудностей в развитии, обучении и социальной адаптации у ребенка.

Психолого-педагогическая помощь осуществляется в тесном сотрудничестве с родителями. Совместная реализация необходимого объема помощи предполагает не только реализацию коррекционно-развивающей программы для ребенка, но и сопровождение специалистами родителей, регулярную диагностику достижений ребенка, при необходимости корректировку маршрута помощи. Совместная систематическая работа специалистов и родителей в условиях проектирования и реализации индивидуального маршрута психолого-педагогической помощи ребенку всегда приводит к устойчивым положительным результатам.

Что такое семейное обучение?

С точки зрения закона РФ право на семейное образование гарантировано ребенку по статье 17 закона «Об образовании в Российской Федерации». Основное общее образование в нашей стране является обязательным (статья 66 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации»). Каждый гражданин должен окончить хотя бы 9 классов

Важно не путать «самообразование» и «семейное образование». В России самообразование возможно только по достижении возраста 15-и лет и получения аттестата об окончании 9-и классов. Семейное образование доступно всем школьникам, но подразумевает самостоятельное освоение основной образовательной программы.

Что такое семейное обучение.

Семейное обучение — это форма получения образования вне образовательной организации. Подразумевается осознанный добровольный уход из школы и обучение ребёнка силами семьи. При этом ребёнок так же, как все школьники, получает аттестат, поскольку обязан сдать государственную итоговую аттестацию.

Причины ухода на семейное обучение на дому разнообразны:

- Родители и дети недовольны школой, в которой учат кое-чему и кое-как или происходят постоянные конфликты.

- Способности ребёнка выше среднего, и ему скучно на уроках в обычной школе. Возможно и обратное, когда ученику необходим свой темп занятий.

- Ребёнок — профессиональный спортсмен или музыкант и не успевает посещать занятия.

- Семья часто переезжает или живёт в другой стране.

Переход на семейное обучение осуществляется так:

- Уведомление органов местного самоуправления.

- Отчислиться из школы и прикрепиться к школе уже для прохождения аттестаций;

- Подбор школы для сдачи промежуточных (итоговых) аттестаций и организация учебного процесса

- Организовать учебный процесс.

Кому подходит семейное образование?

Семьи выбирают семейное образование по разным причинам: школьная травля; конфликт с учителем; в виртуальной школе программа, которая больше подходит ребенку; ребенку психологически комфортнее учиться дома; семейное образование экономнее, чем учеба в частной школе.

Ориентироваться в первую очередь стоит на потребности и способности ребенка. Кому-то обязательно нужно присутствие близкого взрослого рядом, кто-то лучше усваивает материал в привычной обстановке, а кто-то не видит смысла тратить время на дорогу в школу, если современные технологии позволяют учиться из любой точки мира и приезжать в школу только для аттестации. Если у вас есть сомнения, проконсультируйтесь с детским психологом.

Плюсы семейного обучения	Минусы семейного обучения
<ul style="list-style-type: none">• Это полноценная форма получения образования.• Это наиболее гибкая форма обучения, дающая максимум свободы — от выбора программы до выбора школы для аттестаций.• Доступно всем.• Позволяет давать ребёнку качественные знания, с учётом его интересов и потребностей.• Можно учиться онлайн в удобном темпе, без привязки к месту и правилам конкретной школы.	<ul style="list-style-type: none">• Не все дети способны учиться без надзора со стороны школы, а родители не всегда располагают ресурсами, чтобы отладить учебный процесс.• Семейное образование в России пока в новинку. Приходится объяснять, что можно учиться не в школе и это нормально.

В России можно учиться в школах и вне школ. В школах обучение осуществляется в очной, очно-заочной или заочной форме. Вне школ обучение происходит в форме семейного образования (с 1 по 9 класс) и самообразования (10–11 классы).

Как снизить тревожность ребенка?

Чтобы снизить тревожность у ребенка необходимо:

1. Регулярно внимательно выслушивайте ребенка. Ощущая безопасность в общении с вами, ребенку будет легче рассказать о переживаниях, возникших в сложных ситуациях.

2. Не предъявляйте завышенных требований к ребенку и ожиданий от него. Если требования слишком сложны для ребенка, и он не может выполнить их, то это порождает ощущение слабости и неуверенности в себе. Если есть сложности освоения ребенком школьного предмета, не показывайте своей озабоченности. Разберите с ребенком темы и задания, которые вызывают затруднения.

3. Старайтесь поменьше критиковать ребенка. Никогда не говорите ребенку, что он плохой, потому что приносит домой плохие оценки. Оценка показывает его достижения, а не то, какой ребенок. Оценивайте не личность, а поступки ребенка.

4. Оказывайте поддержку ребенку, проявляйте заботу о нем и как можно чаще давайте позитивную оценку его действиям и поступкам. Чаще хвалите ребенка за конкретные поступки и достижения.

5. Не сравнивайте успехи вашего ребенка с успехами других детей, особенно в его присутствии. Сравнивайте результаты деятельности ребенка с результатами, которых он достиг вчера, неделю или месяц назад.

6. Проявляйте последовательность в воспитании ребенка. Не запрещайте без всяких причин то, что является эмоциональным благополучием в семье. Часто ваша тревога передается ребенку. Стабильное разрешали раньше.

7. Ребенок очень чувствителен к атмосфере в семье, и одним из условий снижения его тревожности эмоциональное состояние родителей важно для эмоционального благополучия ребенка.

8. Критикуя ребенка за что-либо, не унижайте его. Уменьшите количество замечаний.

9. Создавайте у ребенка ощущение безопасности в доме, где он может чувствовать себя спокойно и расслабленно. Общение с ребенком не должно сводиться исключительно к обсуждению его успехов или неудач в школе. Ребенок должен ощущать, что он вам интересен и важен сам, а не только своими достижениями.

10. Помогите найти ребенку занятие, в котором он смог бы проявить свои способности и чувствовать себя успешным. Выберите вместе с ним кружок, секцию, который его интересам. Важно, чтобы это была та деятельность, которая удастся ребенку. Кроме того, находясь в обществе сверстников с общими интересами и увлечениями ребенок легче сможет найти друзей.

Что делать, если у ребенка проблемы в общении, и как научить его решать конфликтные ситуации?

1. Объясните ребенку, что конфликт является частью жизни человека и нет людей, которые никогда не конфликтовали. Его нельзя оставлять нерешенным.

2. Внимательно выслушайте переживания ребенка. Не перебивайте, помогайте вопросами составить полный рассказ о случившемся. Конфликт может сопровождаться или возникать на почве негативных эмоций (злость, обида), но его разрешение приносит удовлетворение, потому что позволяет лучше понять друг друга и найти решение, устраивающее обе стороны конфликта.

3. Обсуждайте с ребенком сложные для него конфликтные ситуации и помогайте анализировать причины возникновения споров и недопонимания со сверстниками. Важно разобрать, как можно было бы поступить по-другому, спрогнозировать разные варианты поведения в сложившейся ситуации и обсудить последствия.

4. Учите ребенка искать выход из сложившейся ситуации, учитывая интересы всех сторон.

5. В случае, если ребенка охватывают сильные чувства, расскажите ему о пользе озвучивания их («Я сержусь, когда ты обзываешься...» и т.д.).

6. Важно предупредить ребенка, что применение физической силы и использование оскорблений усугубит конфликт. С гневом нужно учиться справляться при помощи специальных упражнений.

7. Напомните ребенку о важности извинений, если он неправ. Если в конфликте или споре с вами, не правы вы найдите силы принести извинения. Так ребенок поймет, что извиняться – проявление не слабости, а силы.

Какими способами можно преодолеть детскую агрессию?

Не запрещайте ребенку выражать негативные эмоции. Злость, которая способствует и сопровождает проявление агрессии в поведении, – такая же естественная эмоция, характерная для любого человека, как страх, радость и удивление. Ищите причины агрессии. Анализируйте ситуации, когда она возникает. Реакцией на что она является. Подумайте, чего добивается ребенок таким поведением.

Придумайте варианты и предложите ребенку подходящий конструктивный способ выражения накопившейся энергии. Это снизит интенсивность агрессивных поведенческих реакций. Каждому человеку нужен выход негативных эмоций и разрядка. Посещение спортивных секций и ежедневные подвижные игры окажутся полезными в этой ситуации.

Регулярно разговаривайте с ребенком, попытайтесь узнать, что его волнует. Если ребенок агрессивен, логично предположить о существовании конфликтов со сверстниками. Уделяйте внимание обсуждению конфликтных ситуаций, анализируйте причины и способы выхода из конфликта. Сообщайте ребенку о необходимости контролировать применение физической силы и сдерживать желание оскорблять сверстников, так как это усугубит его положение в классе и отношения с детьми и педагогом. В случае, если ребенка охватывают сильные чувства, расскажите ему о пользе озвучивания их («Я сержусь, когда ты обзываешься...» и т.д.).

Хвалите ребенка за его «сильные» стороны, поддерживайте его самооценку с опорой на реальные достоинства.

Старайтесь поменьше критиковать ребенка и иронизировать над ним. Больше обращайтесь внимания на его положительные стороны поведения, а не на негативные.

Минимизируйте агрессивные воздействия среды, в которой находится ребенок (фильмы, мультфильмы, компьютерные игры, речь, содержащая грубые слова). Ребенок часто воспроизводит в собственном поведении то, что наблюдает, в силу необходимости отреагировать возникшие чувства в процессе наблюдения или по причине непонимания смысла того, что он видит.

Старайтесь общаться из позиции «на равных», проявляйте уважительное отношение к ребенку.

Соблюдайте правила и требования, которые предъявляете к ребенку (запрещаете ребенку использовать грубые слова то, следите за тем, чтобы самим не использовать их в присутствии ребенка).

Способствуйте развитию коммуникативных навыков ребенка. Расширяйте круг его общения. Дружеские, приятельские отношения важны для уверенности в себе и положительной самооценки.

Что делать, если ребенок проявляет нежелательное поведение в школе и дома?

Поведение ребенка во многом зависит от поведения родителей. То, что говорят и делают родители — это почва как для желательного, так и для нежелательного поведения. Очень часто родители говорят: «Мой ребенок так себя ведет, потому что он устал», «Мой ребенок так себя ведет, потому что у него отцовский характер» и так далее. У всех нас есть склонность объяснять поведение какими-то внутренними причинами, с которыми мы ничего не можем поделать. Однако в реальности очень многие виды поведения в значительной степени контролируются факторами внешней среды. Так что в большинстве случаев можно изменить поведение, если изменить контекст, в котором оно происходит. Итак, есть несколько стратегий, с помощью которых родители могут изменить контекст поведения, и могут создать «условия успеха» для ребенка.

1. Отслеживайте хорошее поведение

Родителям нужно внимательно следить за ребенком и стараться «поймать» его за тем, что он сделал хорошо. Слишком уж просто родителям, когда ребенок хорошо себя ведет, сказать себе: «Отлично, ребенок хорошо играет, я могу переключиться на свои дела». Поэтому получается, что когда происходит желательное поведение, на него никто не обращает внимания. Хвалите ребенка за хорошее поведение, обращайтесь на него внимание. Убедитесь, что, когда ребенок ведет себя хорошо, он что-то за это получает, что такое поведение выгодно для него.

В противном случае, очень часто получается, что когда ребенок ведет себя хорошо, его все игнорируют, но когда он начинает баловаться и делать что-то неправильное, родители тут же подбегают к нему: «Что ты делаешь?» И получается, что для того, чтобы получить родительское внимание, заставить маму вернуться в комнату, ребенку нужно опять вести себя плохо. И это ловушка, в которую можно угодить.

2. В случае проблемного поведения подумайте о его причинах.

Если нежелательное поведение все-таки происходит, подумайте, что именно получает ребенок в результате. Обязательно есть что-то, что делает это поведение выгодным для ребенка. Это может быть ваше внимание. Это может быть специфическая реакция взрослого или другого ребенка, которую он хочет вызвать. Или он кричит, потому что вы попросили его сделать то, что он не хочет делать? Попробуйте определить, что он пытается получить таким образом.

Если же вам это удалось, то, по возможности, старайтесь сделать так, чтобы это поведение не приводило к нужным ребенку последствиям. И если у вас получится, вы увидите, что ребенок переходит на желательное поведение, потому что оно работает, а от проблемного поведения больше нет никакой пользы.

3. Специально планируйте ситуации, в которых ребенок сможет потренироваться в желательном поведении.

Как можно чаще создавайте ситуации, в которых ребенок сможет проявлять желательные навыки. Подсказывайте ему, учите его. В каких-то ситуациях можно подсказать ребенку использовать уже имеющийся навык, в других нужно учить ребенка новому. Например, во время приготовления домашнего задания, попросите его контролировать время, объяснив, сколько его нужно на то или иное задание, и помогая на первых порах. В результате это поможет ребенку не потратить полдня на уроки, и сэкономленное время будет своеобразной наградой. Предоставьте ему инструмент для контроля над внешним миром.

4. Сделайте свои ожидания предельно конкретными и понятными.

Еще одна очень важная стратегия — делить каждую задачу ребенка на маленькие и четкие шаги. Неясные и абстрактные требования — это ошибка.

Например, если Вы говорите дочери: «Уберись в своей комнате», для Вас эта фраза может значить одно, а для нее нечто совершенно другое. Ваши критерии чистой комнаты, и ее критерии совсем не обязательно будут совпадать. Более конкретная инструкция, в данном случае, прозвучит примерно так: «Собери всю одежду, которая валяется в комнате, повесь ее в шкаф на вешалки или сложи и убери в ящик для белья». Таким образом, Ваши ожидания становятся гораздо более понятными.

Другой момент — задачу нужно делить на простые и конкретные шаги, с каждым из которых можно легко справиться. Можете сказать: «Сначала повесь на вешалки то, что должно висеть». После того, как это будет сделано, нужно похвалить ее (мы помним — важно акцентировать хорошее поведение): «Просто замечательно,

огромное тебе спасибо!» Потом можете сказать: «Часть работы сделана, теперь давай поднимем вот эту одежду и уберем ее в ящик».

Если Вы скажете: «Прекрати бегать!», Вы вряд ли добьетесь желаемого. Но если Вы скажете: «Иди рядом со мной», то вероятность, что послушают, будет гораздо выше. Так что важно сделать свои инструкции конкретными, избегать частицы «не», делить задачи на простые шаги и регулярно хвалить за их выполнение.

5. Создайте для ребенка расписание, где любимые и нелюбимые занятия будут чередоваться.

Если у Вас будет распорядок дня, когда желательные для ребенка занятия будут естественным образом следовать за не очень желательными, это может значительно улучшить его поведение.

Так что, если Вы измените распорядок дня так, чтобы предпочитаемые ребенком события шли после каких-то сложных задач, его мотивация выполнить поставленные задачи станет выше, и вероятность успеха тоже повысится. Лучше растянуть дела во времени, включая что-то приятное между ними.

6. Никогда не забывайте, что вы здесь взрослый.

Идея в том, что дети будут плохо себя вести, обязательно будут. Они будут ругаться, будут пытаться вывести вас из себя. Их действия будут вызывать у вас страх, беспокойство и злость, они будут вас расстраивать. Важно напоминать себе: «Это я здесь взрослый». Если ребенок плохо себя ведет, Вы не должны быть вторым маленьким ребенком, обижаться и расстраиваться.

Ребенок не пытается расстроить и «довести» вас. Ребенок пытается сообщить вам о какой-то проблеме, которая требует решения. Ребенок пытается показать, что он не знает, как это делается. Или ребенок показывает, что он не хочет этого делать. Так что Ваша задача как родителя, либо научить его это делать, либо гарантировать, что он получит что-то в результате, так что в следующий раз он будет мотивирован вести себя хорошо.

Как создать доверительные отношения с ребенком?

Дети младшего школьного возраста много времени посвящают общению со сверстниками. На первый взгляд, это спасение для занятых родителей, а на второй – проблема. Вы рискуете оказаться с ребёнком в «разных мирах». Изменения появятся не сразу, но, поверьте, ваш авторитет, как родителя, ослабеет. Ведь поведение сына или дочери будет формироваться не дома, а под влиянием друзей.

Ваша цель в ближайшие годы – добиться доверительных взаимоотношений с ребёнком. Так вы справитесь с чрезмерным влиянием сверстников и создадите прочную основу для общения с детьми, когда они достигнут подросткового возраста. В этой статье я расскажу про принципы выстраивания прочных и доверительных отношений с детьми школьного подросткового возраста.

1. Сохраняйте контакт с ребёнком

В наше время дети самодостаточны. Они сильно ориентированы на сверстников. Поэтому в выходные родители почти не общаются с детьми. Ваша основная задача – сохранение связи с ребёнком. Не поддавайтесь уговорам разрешить ему «ещё немного» поиграть с друзьями.

Пусть он лучше проведёт время в семейном кругу – отложите дела на потом и посвятите себя простому общению с ребёнком. Ведь сейчас вы закладываете основу для позитивных отношений с будущим подростком.

Сохраняйте контакт с ребёнком. Именно сейчас вы закладываете основу для позитивных отношений с будущим подростком

2. Создайте необычные семейные традиции

Например, проводите воскресные завтраки в кафе, собирайте яблоки в сентябре или готовьте костюмы для праздничного маскарада в декабре, стройте скворечники весной и ходите на рыбалку летом, читайте книги по вечерам или перед сном. Главное, не превращайте это в рутину. Чтобы укрепить контакт с детьми, придумайте такое занятие, чтобы каждый с нетерпением ждал этого семейного события.

Чтобы укрепить контакт с детьми, придумайте такое занятие, чтобы каждый с нетерпением ждал этого семейного события

3. Отмечайте проявление самостоятельности в ребёнке

С годами дети становятся всё более независимыми. В этом процессе каждый проявляет себя по-разному. Периоды самостоятельности у ребёнка в младшем школьном возрасте часто сменяются на несамостоятельность с требованием дополнительного внимания от вас. Можно сказать, что у ребёнка активизируется «внутренний малыш», которому нужно больше внимания.

Не настаивайте на том, чтобы дети всё время вели себя разумно, «по-взрослому». Дайте им возможность оставаться самими собой.

4. Учите детей решать проблемы и договариваться

Знаю, как это утомительно, – постоянно вести переговоры со своими детьми. Некоторые родители считают, что секрет воспитания терпеливого характера у ребёнка – это заставить его не перечить.

Такой метод подойдет, если хотите, чтобы ваши дети выросли людьми, которые следуют приказам и делают только то, что им говорят; чтобы они были открыты давлению со стороны сверстников и жили с постоянным чувством вины.

Я уже не говорю о том, что когда дети повинуются без вопросов, они превращаются во взрослых, которые слепо делают то, что им сказано. Так, выполняя приказы других, человек сходит с верного пути.

Если ребенок не может выразить собственное мнение, то есть вероятность, что он попадет под влияние сверстников, а также будет чувствовать себя беспомощным и ведомым в различных жизненных ситуациях.

Если хотите, чтобы ваш ребёнок взял на себя ответственность за поведение, он должен научиться думать самостоятельно, участвовать в решении проблемы, высказывая своё мнение.

Это не значит, что вы позволяете ребёнку делать всё, что он хочет. Дайте ему шанс добиваться своего с помощью достойных аргументов, действуя разумным, очаровательным, шуточным способом. Главное, чтобы решение проблемы подходило вам обоим. Применяйте эти способы, если хотите, чтобы ребёнок достиг своих целей в жизни.

Имея ввиду эти навыки, не разрешайте детям бесконечно ворчать на вас и, как результат, вопреки здравому смыслу, отменять свою точку зрения.

Важно, чтобы дети умели просить то, что им нужно и делали это, не через крики и нытьё, а чётко излагая свои мысли, аргументируя свою позицию. Не говорите сразу «нет», обязательно выслушайте их доводы, выскажите своё мнение и предложения. Если они справедливо опротестуют ваше решение, согласитесь, только обязательно скажите и обоснуйте – почему.

Дайте им время подумать над вашими словами и продолжайте диалог, пока не придёте к совместно выработанному решению.

5. Не перегружайте свой день

Вчера было воскресенье. Муж должен был работать. Когда он спросил, что интересного я собираюсь делать с детьми, у меня не было планов. Признаюсь, я с нетерпением ждала этого дня, чтобы не вести детей в футбольную секцию или на урок музыки. В городе огромное количество способов интересно провести время.

Но я знаю, это похоже на оправдание, – шёл дождь, и если бы мы пошли к метро, промокли бы до нитки. Поэтому пока с утра я убиралась в доме, дети (5 и 9 лет) превратили наш зал в игровую комнату с разбросанными повсюду вещами и игрушками. После обеда сын делал домашнюю работу, а дочь придумывала книгу лабиринтов. Потом я читала дочке, а сын рисовал американские горки. Уютный, тихий, спокойный, весёлый день с полным отсутствием электроники. Настоящий рай по сравнению с буднями, забитыми до отказа делами. Каждый ребёнок заслуживает таких дней. Каждую неделю. И я тоже! Кто-то считает их «днями спокойной семейной жизни». Я же называю их так: жизненно необходимые.

Не перегружайте свой день. Отдохните и проведите его вместе за приятными занятиями

6. Ограничьте время пользования электроникой

Это важно сделать, когда телефоны и компьютеры в жизни ребёнка начинают конкурировать с чтением книг. Известно, что неограниченное использование электроникой создает зависимость, от которой в будущем сложно избавиться. Конечно, ребёнок будет пользоваться техникой для выполнения домашней работы, и, если позволить, то чаще для развлечения.

Кто-то скажет, что лучше сидеть за видео-игрой, чем провести весь день у телевизора. Нет, ничем не лучше. Вы хотите, чтобы ваш ребёнок к шестнадцати годам превратился в компьютерного наркомана? Нет. У ребёнка может быть определённое время на игры, просмотр роликов на youtube или общение со сверстниками онлайн. Однако нужно научиться соблюдать «золотую середину». Важно, чтобы в жизни ребёнка, кроме гаджетов, были другие увлечения и интересы. Пусть он участвует в школьной пьесе, читает Хемингуэя, танцует, занимается спортом, или позовёт друзей, чтобы вместе поработать над интересной поделкой. Помогите ему найти такие интересы и увлечения и поддерживайте его в этом.

Как насчёт сотовых телефонов? Если ребёнку не нужно быть с вами на постоянной связи, и он ходит в школу в сопровождении взрослого, тогда отложите покупку телефона. Нет ни одного повода покупать его для девятилетнего ребёнка, который всегда находится под присмотром. Так вы освободите себя от дополнительной проблемы. Дети младшего школьного возраста, в силу своего психологического развития, еще не готовы к тому, что предлагает смартфон.

7. Обратите внимание на взаимоотношения со сверстниками

Круг общения – один из факторов, влияющих на то, какими вырастут ваши дети. По мере взросления значение мнения друзей для ребёнка усиливается. Если сверстники отвергают и высмеивают, то высока вероятность того, что у него появится комплекс неполноценности, который может преследовать человека всю жизнь. Детские роли часто переносятся во взрослую жизнь. Ребёнок, у которого появилась нелепая роль в классе, например, ампула клоуна или говоруна, часто переносит этот образ во взрослую жизнь. К сожалению, от этого потом трудно избавиться.

Убедитесь в том, что ваши дети свободно общаются со сверстниками. Очень важно, чтобы их приняли в коллективе и там сложились хорошие отношения. Если вы заметите некорректное поведение по отношению к ребёнку, проанализируйте причину происходящего, проговорите конфликтные моменты и научите его находить выход из сложных ситуаций.

8. Устраивайте семейные советы

Семейные встречи, которые проходят в определённый день и час, создают замечательную атмосферу для обсуждения побед, неудач, планов, разногласий между братьями и сёстрами.

Найдите тему, которая волнует вас. Дайте детям почувствовать, что семья заботится о них и их мнение также имеет значение.

Озвучьте основные принципы таких встреч. Например, каждый имеет право слова. Когда один человек говорит, – остальные внимательно слушают. Позволены только положительные и конструктивные отзывы.

Попробуйте проводить такие советы в форме игры. Чтобы несговорчивые дети тоже приняли участие в семейных посиделках, закажите пиццу, назначьте им важную роль дежурного или секретаря. Или используйте эстафетную палочку, которая будет переходить из рук в руки по мере обсуждения тем.

9. Обсуждайте ценности вашей семьи

К сожалению, мы редко говорим на эту тему с близкими родственниками. Поэтому у нас есть риск уступить тому, что предлагает современный мир. Именно из него дети черпают основную информацию. К сожалению, она не всегда положительная. Предполагается, что дети негласно впитывают семейные ценности в себя, наблюдая за поступками родителей и копируя их поведение. Однако, такое мнение ошибочно.

Настало время обсуждать тему принципов и ценностей вашей семьи. Найдите способы помочь детям осознанно следовать им. Для этого важно периодически проговаривать их с ними. Это касается не только детей, но и вас, родителей.

10. Ослабьте контроль

Зачастую мы стараемся во всём контролировать детей и оберегать их от неверных поступков. Но помните, что гиперопека лишает ребёнка самостоятельности и он перестаёт сам принимать решения. Дайте ему возможность совершать ошибки и искать пути их исправления.

Сейчас между вами и ребёнком должно быть больше связи и меньше контроля. Поэтому ваша лучшая стратегия – это близкие отношения, чётко выстроенные границы и бесконечное соперничество и поддержка.

Наилучшая стратегия родителей – это доверительные отношения с детьми, чётко выстроенные границы в общении и поведении, а также сочувствие и поддержка.

Как быть, если ребенок ничем не интересуется, неактивный?

«Мой сын ничем не интересуется», «Хобби у дочки нет, не то, что у меня в детстве», — что-то подобное говорят многие родители. И действительно, немало детей не имеют каких-то увлечений, а кружки/секции посещают только потому, что туда их записали мама с папой. Почему же так происходит? Психологи называют причины, которые обычно провоцируют такую «безынтесную жизнь».

1. Запреты. Взрослые сами отбивают у ребенка интерес к новому, когда постоянно говорим запрещающие слова и фразы. «Не трогай», «не лезь», «положи немедленно», «не вздумай», «перестань» ... Так зачем к чему-то тянуться, если мама это скорее всего запретит? Будет обидно — и только то.

2. Родители сами ничем не интересуются. Хобби остались в детстве, а из интересов — только просмотр телевизора да ленты в соцсетях? Что ж, дети копируют своих родителей, и если взрослые ничем не увлекаются — понятно, как будут вести себя их чада.

3. Родители не отвечают на вопросы. Или, точнее, отвечают — но ответов не дают...«не знаю», «мне некогда, отстань», «спроси у папы», «вырастешь-узнаешь» и тд. Вместо «я не знаю, но давай вместе поищем ответ в интернете, книжке. Мне тоже это интересно». Так мама и папа гасят в ребенке искорку интереса, и он не успевает загореться новой идеей.

4. Детско-родительские отношения нарушены. А проявляется это вот так:

Ребёнок делает всё наперекор, протестует, не слушается, делает всё, лишь бы не то, что предлагают родители, даже если ребёнку самому интересно предложение родителей, он будет пытаться доказать значимость именно своего обратного мнения или решения.

Теперь, когда вы знаете причину, помочь ребёнку заинтересоваться чем-то, найти любимое хобби будет гораздо проще.

Но мы все же рекомендуем лучше присмотреться к собственному ребёнку: а у него точно нет никаких интересов? Или же его интересы вас не устраивают, кажутся вам глупыми, ничтожными, «недостойными звания хобби»? Подумайте — и если найдете то, что действительно будоражит вашего малыша, непременно попробуйте это сделать вместе.

Родители младших школьников жалуются: «Приходит из школы, падает на диван, и, если встает, только за планшетом. Игрушки его не интересуют, кружки выбирать не хочет!»

Но для первоклашки школа - очень большая нагрузка. Он должен вести себя по-взрослому, а не как малыш, концентрировать внимание в течение 4 - 5 уроков, писать, читать, считать - невзирая на то, что хочется ему и что нравится. К тому же классы большие, а в коридорах - сотни других детей, часто более взрослых и шумных. Поэтому, если ребенок приходит и падает, дайте ему часик полежать отдохнуть. Лучше в тишине.

Не загружайте первоклашку кружками и секциями - начинать нужно с какого-то одного дополнительного занятия в неделю, другие - по желанию и самочувствию ученика - подключайте не раньше второго полугодия. Адаптация к школе - сама по себе большая нагрузка.

Если с дивана не сходит ученик 2 - 4-го класса, ситуация несколько иная. Проверьте, не перегружен ли он школьными и внешкольными занятиями? Успевают ли отдыхать? Нет ли у него конфликтов в классе со сверстниками или учителями (это может вызвать чувство бессилия и апатии). С помощью наводящих вопросов попытайтесь понять, не обижают ли ребенка старшие дети? При этом спрашивайте не в лоб, поскольку на прямой вопрос вам могут не ответить - из-за страха или стыда.

Если у школьника есть хотя бы одно увлечение или интерес - этого уже достаточно! Вам кажется, нужно добавить еще языков и спорта? Что ж, начните с себя - запишитесь на фитнес и в языковую школу. А там и ребенок подтянется. Ну или вас это перестанет так тревожить.

Вместо того, чтобы читать, смотрит видео и играет в планшете? Вполне объяснимо. Видеоинформацию воспринимать значительно легче, чем самому складывать буквы в слова. А человек ищет, где легче. Поэтому не надейтесь, что удастся отвлечь ребенка от виртуальной реальности с помощью добрых старых книг. Запрещать гаджет тоже нельзя, ведь для ребенка это еще и средство обучения. Установите правила: например, пользоваться смартфоном и планшетом не более часа в день после того, как выучены все уроки. Когда школьник подрастет и у него появится свой личный гаджет, куда родителям путь будет закрыт (как к личной переписке), сразу оговорите установку специальной программы родительского контроля. Она поможет понять, сколько времени проводит ребенок в сети, и оградит от нежелательного контента.

Как вести себя с ребенком в ситуациях возрастных кризисов?

В развитии ребёнка выделяют стабильные и критические возрасты, которые регулярно сменяют друг друга. Стабильный возраст относительно устойчив, развитие ребёнка в этот период происходит за счёт небольших изменений, которые постепенно накапливаются до определенного предела. В критический период развитие приобретает стремительный, революционный характер. Новое отношение ребёнка к действительности возникает как отрицание старого отношения. Кризис, как правило, сопровождается трудновоспитуемостью, новыми, подчас деструктивными, формами поведения.

Младший школьный возраст относится к стабильным возрастам, он лежит между двумя кризисами - кризисом 6-7 лет и подростковым. Кризис 7 лет - это критический возраст, которым открывается весь период школьных возрастов. Таким образом, говоря о проблемах младшего школьного возраста мы должны иметь в виду проблемы двух возрастных периодов - кризиса 7 лет, критического возраста, и собственно младшего школьного возраста, стабильного периода.

К критическому периоду можно отнести проблемы, связанные с самим фактом поступления в школу. К ним относятся:

- 1) трудности, связанные с новым режимом дня;
- 2) трудности адаптации к новому коллективу сверстников;
- 3) трудности взаимоотношений с учителем;
- 4) трудности, связанные с новой позицией ребёнка в семье, позицией школьника.

Особенно сложны эти проблемы для детей, не посещавших детский сад.

Во многом, перечисленные трудности, связаны с недостаточной подготовленностью ребёнка и семьи к обучению ребёнка в школе. Как правило, эти трудности благополучно преодолеваются по мере вхождения ребёнка в школьную жизнь. Но порой они становятся настолько острыми, что требуют обращения к психологу за консультацией.

Психологические трудности собственно младшего школьного возраста — это уже трудности стабильного периода развития, они связаны с процессом обучения.

Проблемы адаптации к обучению в школе, как правило, проявляются в следующем: затруднения в учебе, вплоть до неуспеваемости; нарушения взаимодействия с учителем и со сверстниками; нарушения дисциплины; отказ или угрозы не ходить в школу.

Проблемы, связанные с учебной деятельностью, имеют разные причины, которые лежат и в области семейных и детско-родительских отношений, и в сфере отношений со сверстниками и учителем, в неправильной организации учебного процесса, в недостаточном учете индивидуальных особенностей ребёнка.

Неразрешившиеся школьные проблемы, их фиксация, могут приводить к снижению самооценки и уверенности ребёнка в себе, возникновению у него чувства вины, нарушениям поведения, проблемам в детско-родительских отношениях. Сам ребёнок или семья часто не в состоянии решить эти проблемы, здесь необходима помощь специалиста - психолога.

Что такое буллинг (травля) и как действовать в такой ситуации?

В первую очередь, важно понять следующее: если Вашего ребенка дразнят, это не говорит о том, что с ним что-то не так. Младшие школьники (1-4 класс), еще не отделяют слова о себе окружающих и собственные представления о себе, самооценка младшего школьника очень уязвима.

Важно объяснить малышу, что его особенности – это неотъемлемая часть личности и они ни в коем случае не делают его плохими. Это обидчик решил быть плохим и обзывать. Также важно не подхватывать правила игры обидчика и не выдавать ту реакцию, которую он хочет получить.

Хочу порекомендовать Вам несколько техник, которые помогут Вам защитить внутренние границы вашего ребенка и научить его не пропускать обидные слова через себя:

1. «Техника толстокожего слона». Учимся самовнушению: «Я слон, я толстокожий, и все обидное, что мне говорят, отскакивает от меня, как мячик»;
2. Принцип непроницаемой стены. Представьте, что Вы окружены непроницаемой стеной. Там, за ней, кто-то кричит, шумит - а Вы как будто его не слышите;

3. «Коллекция достоинств»: составьте список своих положительных качеств. В следующий раз при встрече с обидчиком вспоминайте этот список. Это поможет Вам сохранить самообладание.

[Алгоритм действий для родителей от проекта «Травли.нет»](#)

Ваш малыш — сильный человек, так как пытается не поддаваться на провокации со стороны сверстника. Но то, что происходит не может оставаться без внимания. Поэтому, рекомендуем обратиться за помощью к школьному психологу или к учителю, директор школы. Также ребёнку можно предложить позвонить на единый телефон доверия для детей, подростков и родителей: 8-800-2000-122, который работает круглосуточно. Психолог выслушает и поддержит его в такой нелегкий период жизни.

Как организовать каникулы ребенка?

Каникулы — долгожданная пора прекрасного времяпрепровождения для детей и их родителей. Как сделать, чтобы ребёнок мог с пользой насладиться каждым мгновением отдыха? Необходимо правильно организовать его. Нужно чётко понимать: от того, как ученик проведет каникулы, как он отдохнёт, зависит успешность его обучения в следующей четверти. Итак, базовые правила по организации отдыха школьника во время каникул:

1. **Соблюдаем режим.** Время подъема и «отбоя», часы приёма пищи, гигиенические процедуры: всё это должно соответствовать возрасту и потребностям школьника.
2. **Следим за питанием.** Постоянное употребление конфет, батончиков и прочих сладостей, газировки, еды из фаст-фуда не принесут здоровья ученику.
3. **Занимаемся спортом.** Пусть ребёнок не забывает о ежедневной утренней гимнастике, а игры на свежем морозном воздухе прибавят бодрости, укрепят и закалят его.
4. **Расширяем кругозор.** Предлагаем ученику интересные книги для чтения во время каникул, посещаем библиотеку.

Помним, что во время каникул самое главное — восстановиться после напряженной учёбы и подготовить организм к следующему учебному периоду. А варианты могут быть самые разные.

Если же ребёнку предстоит остаться на каникулах одному дома, то не забывайте о его безопасности: проведите инструктаж, чаще звоните ему.

Расскажите, чем он может заняться дома, когда вы на работе:

1. **Давайте задания.** Пусть прочтёт определённое количество страниц детской книги, а вечером перескажет. Пусть нарисует рисунок или подготовит стенгазету на заданную тему. А можно изготовить поделку, коллаж, аппликацию. Подскажите ребёнку идеи для интересных дел, и пусть он меньше просиживает у компьютера или перед телевизором.
2. **Давайте волю творчеству.** Предоставьте возможность для творчества детей. Обеспечьте девочек пальцами, нитками, схемами вышивок, красками, кистями и бумагой, а мальчиков — новым современным конструктором. Пусть занимаются, ведь новое всегда вызывает интерес.

Многим родителям легче усадить ребёнка перед компьютером или телевизором, чтобы он не ныл от безделья. Однако не многие знают, что младшим школьникам рекомендуется проводить время у компьютера не больше 20 минут, а ученикам постарше — не более 30 минут. Сидение перед экраном таит в себе опасность потери зрения, выработки плохой осанки, а слабая физическая активность приводит и к появлению всяческих болезней. Поэтому тщательно продумайте, чем мог бы заниматься ребёнок, находясь дома.

И еще несколько идей для удовольствия и пользы:

1. Развивающие занятия в дополнение к школьной программе.
2. Чтение для удовольствия и пользы.
3. Прогулки в стандартной и игровой форме.
4. Культурная программа для развития.
5. Общение с друзьями и личное время.
6. Интересные творческие занятия.
7. Кулинария для будущей хозяйки.
8. Хозяйственные дела для трудового воспитания.
9. Создание альбома воспоминаний

Нужно ли реагировать на проявления сексуальности у ребенка, и если нужно, то как?

Сексуальное воспитание играет ключевую роль в развитии. На некоторых этапах становления личности у ребенка будут появляться вопросы, на которые он обязательно должен получить ответ. Желательно, чтобы эти ответы были заранее подготовлены родителями, ведь избежать этой «интересной» темы не получится. Реагировать нужно всегда. Разбираемся вместе, что делать, если ребенок начал проявлять интерес к интимной теме.

6-9-летний ребенок уже должен знать, что такое секс в таком ключе: это когда мужской половой орган проникает в женский. В этом возрасте ребенку нужно объяснить, не запугивая, что в мире есть насилие, и это значит не только, что кого-то бьют и ругают, а и заставляют что-то сделать против воли. И девочка, и мальчик должны знать, что существуют «плохие» взрослые, и что запреты на общение с чужими людьми всегда верные.

Ребенок должен быть твердо уверен, что его тело – его собственность. Он должен открыто рассказывать о действиях других людей родителям.

В возрасте 10-12 лет должен появиться интерес к всему, что связано с менструацией и поллюцией. Конечно, дети сами об этом не спросят, поэтому интерес к этим темам нужно поднять родителям. Объяснить, что это – нормально и не стоит этого пугаться, ведь так бывает со всеми.

Уже в 13-16 лет ребенок будет интересоваться самим сексом. Поэтому он должен иметь представление об интимной жизни, беременности, методах контрацепции, заболеваниях, которые передаются половым путем.

Список всех важных тем, которые стоит обсудить с ребенком:

- Название частей тела, важность гигиены.
- Почему интимные части тела называются интимными? Почему не все люди должны видеть их?
- Что такое границы тела?
- Почему нельзя другим разрешать фотографировать свои интимные части тела? Почему нельзя отправлять фотографии своих интимных частей?
- Как выйти из неудобных или опасных ситуаций? К кому обратиться за помощью?
- Разговор о хороших и плохих прикосновениях других взрослых и даже детей.
- Тема доверия между родителем и ребенком.

Чего нельзя делать в сексуальном воспитании ребенка?

В любом воспитании, особенно в сексуальном, есть некоторые нюансы, которые нельзя нарушать. Эта информация будет главными тезисами общего полового воспитания детей. Вот, что нельзя делать в сексуальном воспитании ребенка:

- Не стоит оттягивать разговор, аргументируя тем, что ребенок еще мал.
- Нельзя говорить о частях тела с ребенком, как и о мастурбации, как о чем-то «грязном», «противном», «неправильном».
- Части тела, особенно интимные, нужно называть своими именами.
- Не запугивайте ребенка или подростка. Страх — это разрушающая сила, которая может принести вред психике ребенка.
- Не напускайте «тумана», но и не застревайте в деталях при разговоре на личную тему.
- Ни в коем случае не перебарщивайте, не внушайте значимость интимной стороны жизни для взрослого человека. Если ребенок не в состоянии осмыслить полученные сведения, он начнет фантазировать. Искаженные таким образом представления могут травмировать его психику.
- Недопустимо, чтобы маленький ребенок становился свидетелем интимных сцен в кино и тем более — интимной близости родителей.
- Не смейтесь и не хихикайте, даже если вопрос о частях телах или близости покажется вам забавным. Ваш ребенок не должен устыдиться собственной любознательности.
- Ни в коем случае не спешите при разговоре. Выясните, хочет ли ваш ребенок узнать больше, нужно ли ему это? Спросите его: «Я ответил/ответила на твой вопрос?»
- Не ругайте и не стыдите ребенка за то, что он расскажет вам секрет.

С чем могут быть связаны трудности в овладении письмом и чтением?

Обычно, когда говорят о трудностях детей в овладении письмом и чтением, подразумевают дисграфию и дислексию. Так, дисграфия — это расстройство процесса письма, а по отношению к младшим школьникам можно говорить не о расстройстве, а о трудностях овладения письменной речью. Ошибки, которые они делают при письме, специфические, в основном не связаны с правилами орфографии и не являются единичными, а встречаются часто: пропуск согласных и гласных; замена букв, в том числе и в ударной позиции; замена букв, близких по звучанию и по написанию; неправильное написание предлогов и приставок, мягкого знака; несоблюдение границ предложения.

Дисграфия проявляется ошибками в письме, которые регулярно повторяются у детей без сопутствующих патологий (умственной отсталости или снижения слуха).

Ошибки на уровне букв и слогов обусловлены несформированностью звукового анализа слова (пропуски, перестановки, вставки, повторы как букв, так и слогов). Например: «снки-санки» или «кичат-кричат».

Ошибки на уровне слова связаны с затруднением вычленения из речевого потока речевых единиц и их элементов (слитное написание слов, предлогов со словами, либо отдельное написание приставки со словом). Например: «и дут», «по дкроватю», «светилалуна».

Ошибки на уровне предложений связаны с недостаточностью языкового обобщения, это не позволяет школьникам уловить различия частей речи. Это приводит к нарушению структуры предложения. Например: «гуся вышли изадвора пошли на прут».

Ученые выделяют три группы причин дисграфии:

Биологические причины: наследственность, поражение или недоразвитие головного мозга на разных периодах развития ребенка, патологии беременности, травмы плода, асфиксия, серьезные соматические заболевания, инфекции, поражающие нервную систему.

Социально-психологические причины: синдром госпитализма (нарушения, обусловленные длительным пребыванием человека в стационаре в отрыве от дома и семьи), педагогическая запущенность, недостаточность речевых контактов, воспитание в двуязычных семьях.

Социальные и средовые причины: завышенные требования к грамотности в отношении ребенка, неправильно определенный (слишком ранний) возраст обучения грамоте, неверно подобранные темпы и методы обучения.

Дислексия — расстройство процесса чтения: ребенок не может овладеть навыками чтения (иногда даже на уровне слияния слогов) или автоматизировать этот навык, несмотря на нормальное интеллектуальное развитие и сохранные слуховой и зрительный анализаторы. При чтении часто допускает те же ошибки, что и при дисграфии — не дочитывает правильные окончания слов, пытается угадать слово по нескольким первым буквам, пропускает буквы или заменяет их другими.

Симптомы дислексии в дошкольном возрасте: запоздалое развитие речи, трудности в изучении и произношении слов, плохая словесная память (трудности при вспоминании слов, путаница), путаница в расположении букв и слов, трудности с распознаванием слов, замена слов, схожих по смыслу и звучанию, переворачивание (инверсия) и перестановка (транспозиция) букв, слогов и слов при чтении, отказ читать вслух и писать, ошибки в произношении слов, трудности с восприятием, пересказом, изложением и обобщением информации и др.

В числе социальных факторов дислексии наибольшее значение играют дефицит речевого общения, синдром «госпитализма», педагогическая запущенность, неблагоприятное речевое окружение, билингвизм, раннее начало обучения грамоте и высокий темп обучения. Ведущей предпосылкой дислексии у детей является несформированность устной речи.

В зарубежной литературе широко распространена теория наследственной предрасположенности к нарушениям письма и чтения – дисграфии и дислексии у лиц с правополушарным типом мышления. Некоторые авторы указывают на связь дислексии и дисграфии с явным и латентным левшеством.

Однако самостоятельно определить причины трудностей в овладении письмом и чтением не представляется возможным, так как существует высокий риск ошибочных выводов, поэтому рекомендуем Вам обратиться с ребенком к специалисту, который безошибочно определит не только причины данных трудностей, но и путь по их преодолению.

Почему нужно развивать мелкую моторику?

Мелкая моторика рук взаимодействует с такими высшими свойствами сознания, как внимание, мышление, оптико-пространственное восприятие (координация), воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь. Развитие навыков мелкой моторики важно еще и потому, что вся дальнейшая жизнь ребенка потребует использования точных, координированных движений кистей и пальцев, которые необходимы, чтобы одеваться, рисовать и писать, а также выполнять множество разнообразных бытовых и учебных действий. Можно делать массаж пальчиков и кистей рук малыша, давать перебирать ему крупные, а затем более мелкие предметы – пуговицы, бусины, крупы, разминать пластилин, тесто, использовать игры-шнуровки, рвать, мять бумагу, использовать столовые приборы во время приема пищи, конструкторы, открывать/закрывать баночки и многое другое. Хорошим помощником в развитии мелкой моторики станут различные развивающие игрушки, которые родители могут сделать сами.

Поступая в 1-ый класс, дети с затруднениями мелкой моторики, недостаточной сформированностью навыков зрительно-двигательной координации испытывают затруднения с письмом: у них быстро устает рука, теряется рабочая строка, не получается правильное написание букв; нередко встречается и «зеркальное» письмо, когда ребенок не различает понятия «лево», «право», «лист», «страница», «строка», не укладываются в общий темп работы. Все это отрицательно сказывается на усвоении детьми программы 1 класса и вызывает необходимость организации дополнительных упражнений, цель которых - подготовить руку ребенка к систематическому письму, сформировать элементарные специфические графические навыки письма.

Книги по развитию мелкой моторики рук для детей разного возраста доступны в любом магазине. Так де существует множество бесплатных логопедических порталов. Введите возраст вашего ребенка и запрос по развитию мелкой моторики рук. В широком доступе большое количество разнообразных упражнений, которые Вы можете подобрать именно для вашего ребенка.

Оценка двигательного, нервно-психического, речевого статуса детей с нарушениями мелкой моторики должна проводиться коллегиально командой специалистов: детским неврологом, ортопедом, офтальмологом, психологом, логопедом-дефектологом. При необходимости выполняется комплекс медицинской диагностики: ЭЭГ, ЭМНГ, рентгенография верхних конечностей, [визометрия](#), [церебральная МРТ](#).

Непосредственное обследование моторных функций включает:

- пробы на статическую и динамическую координацию движений (воспроизвести пальцевую и кистевую позу, совершить движения пальцами рук);
- выполнение предметных действий (со шнурками, пуговицами, лентами);
- исследование сформированности графомоторных навыков (рисование, обводка, штрихование, копирование рисунка/текста).

Важным диагностическим направлением является обследование уровня речевого развития детей. Исследуется связная речь, лексический запас, грамматическая составляющая, фонематическое восприятие. Выявляются нарушения звукопроизношения, просодики, темпа и ритма речи.

Признаки плохой сформированной мелкой моторики рук у ребенка 1-4 класса. Следствием низкого уровня сформированности мелкой моторики становятся школьные трудности. Дети имеют неаккуратный, неразборчивый почерк. Несовершенства устной речи часто приводят к развитию дисграфии. Характерна плохая успеваемость по трудовому обучению, рисованию. Дети стараются не участвовать в коллективных мероприятиях, олимпиадах, соревнованиях, требующих выполнения действий на скорость. Все это приводит к снижению познавательной активности, мотивации к обучению.

Что делать, если Ваш ребенок мало говорит по сравнению со сверстниками?

Как понять, что у ребёнка проблемы с общением? Может казаться, что у школьника всё хорошо: нормальные оценки, учителя не жалуются на поведение, одноклассники не обижают. И в то же время ребёнок несчастлив. Возможно, дело в том, что у него не получается завести себе друзей. Вот несколько признаков, по которым это легко понять:

- ребёнок неохотно ходит в школу и возвращается из отсюда грустным;
- в разговорах не упоминает одноклассников;
- отказывается звонить или писать ребятам, если нужно узнать домашнее задание;
- никто не приглашает ребёнка в гости, и сам он никого не зовёт.

Почему возникают проблемы с общением?

Старшее поколение часто винит в этом гаджеты. На самом деле дети чаще всего используют смартфоны и планшеты как раз для общения: обсуждают видео в ТикТоке, делятся контентом, дискутируют в соцсетях. И всё же бывают случаи, когда ребёнок предпочитает виртуальное общение потому, что в реальности ему трудно найти друзей. Происходить это может по разным причинам.

Причина 1. Застенчивость

Излишняя робость и нерешительность не позволяют ребёнку подойти и заговорить с другими детьми, поучаствовать в игре или ответить у доски.

Решение: чтобы свободно сходить с людьми, нужно преодолеть стеснительность. Для этого у ребёнка не должно быть проблем с самооценкой. Избежать их можно, если относиться к ребёнку внимательно, давать больше самостоятельности, регулярно замечать его успехи, а критиковать только по делу и конструктивно.

Поощряйте стремление ребёнка к общению, хвалите за смелость. И никогда не осуждайте его личные качества, только сам поступок. Одну и ту же информацию можно подать по-разному. Сравните: «Ты не сказал "спасибо", какой невоспитанный, мне за тебя стыдно!» или «А почему ты "спасибо" не сказал? Застеснялся? Не надо стесняться, а то можно подумать, будто ты плохо воспитан. Но это ведь не так, правда?». Второй вариант не навредит самооценке ребёнка.

Причина 2: Отношение в семье

«Молчи, когда взрослые разговаривают!» — ребёнок, который постоянно слышит такое, никогда не научится общаться.

Решение: Разговаривайте с ребёнком на разные темы, интересуйтесь его мнением, просите рассказать об увиденном на прогулке или в кино. Ребёнку, с которым много общаются дома, будет проще разговаривать со сверстниками. А если его участие в каком-то разговоре нежелательно, объясните это мягко: «Мы обязательно всё обсудим с тобой после, но сейчас нам нужно поговорить отдельно».

Если вы поддерживаете добрые отношения с окружающими, приглашаете в гости друзей, заботливы и внимательны к близким — у вашего ребёнка сложатся правильные представления о том, как общаться с другими людьми. Прекрасные примеры дружбы можно найти в литературе и кино. Обсуждайте отношения героев и их поступки — правильно ли они поступают в тот или иной момент, и что бы сделал ребёнок на их месте.

Причина 3. Отсутствие навыков общения

Другие дети сторонятся ребёнка, который не умеет вести себя в обществе: дерётся, отбирает вещи, кричит и не слушает других.

Решение: Такое поведение — повод задуматься, не копирует ли он кто-то из близких или из телевизора. В любом случае необходимо научить ребёнка общаться со сверстниками. Расскажите о правилах, которые надо соблюдать, чтобы другие дети хотели дружить с ним:

- не обижай других;
- ничего не бери без разрешения и не выпрашивай;
- если хочешь присоединиться к игре — попросись, но если отказали — не навязывайся;
- делись тем, что тебе нравится;
- если тебе доверили секрет — храни его;
- не ставь себя выше других;
- учитывай чужие интересы;
- если друг попал в беду — помоги чем можешь;

- если друг затеял плохое — останови его;
- если сам поступил плохо — признайся и больше так не делай;
- принимай помощь и советы от других ребят.

Эмпатия поможет ребёнку понять, что чувствуют другие, а эмоциональный интеллект позволит разобраться в собственных чувствах. Помогите ребёнку развить эти качества — они незаменимы для цивилизованного общения.

Причина 4. Неудачный опыт

Ребёнок попытался завязать новые знакомства, но столкнулся с грубостью или сам по неосторожности повёл себя нехорошо. Теперь он обижен, зол и отказывается общаться с другими детьми.

Решение: Подобные проблемы ребёнок должен научиться решать сам, но на первых порах ему понадобится помощь. Подробно обсудите произошедшее. Пусть он поймёт, что обида и гнев не помогут исправить положение. Объясните, кто, где и почему был неправ, и как избежать повторения ситуации.

Позволять ребёнку учиться на своих ошибках — не значит оставлять наедине с проблемой.

Причина 5. Неумение постоять за себя

Часто детей воспитывают с мыслью, что нужно быть послушным и добрым со всеми. Бывают ситуации, когда это может обернуться против ребёнка. Например, он не может противостоять агрессии других детей и ведётся на их подначки. В результате ребёнок разочаровывается в общении и предпочитает одиночество.

Решение: Ребёнок должен быть готов к тому, что не все дети будут относиться к нему хорошо. Оградить сына или дочь от всех неприятностей не получится, но можно научить правильно на них реагировать.

Научите ребёнка говорить «нет» в ситуациях, когда нарушают его границы или предлагают поучаствовать в сомнительных делах. Объясните, что на обзывательства лучше реагировать с юмором — это часто обескураживает обидчиков. И никогда не лезть в драку первым, но защищаться, если другого выхода нет.

Причина 6. Отсутствие круга общения

Никто из одноклассников не разделяет интересов ребёнка, или ему самому неинтересно общаться с ними.

Решение: Помогите ребёнку найти друзей в другом месте. Посещайте центры детского развития, театральные студии, секции и кружки — ребёнок лучше сойдётся с детьми, которые любят то же, что и он. Держите дома игры, в которые можно играть компанией и приглашайте в гости детей, знакомьтесь с их родителями. Главное — подбирайте круг общения ненавязчиво. Если ребёнку не хочется общаться с каким-нибудь мальчиком или девочкой — он имеет на это право.

Причина 7. Интроверсия

У ребёнка интровертивный тип личности: в шумных компаниях ему тревожно и некомфортно.

Решение: Интроверсия — это не проблема. Людям с таким характером приятно быть наедине с собой, они привыкли полагаться на себя и не нуждаются в постоянном общении. Если ваш ребёнок интроверт, не стоит заставлять его общаться с другими детьми — таким образом вы можете травмировать его психику.

Как помочь ребенку, если у него постоянные конфликты с детьми в классе?

В каждом классе есть свои лидеры, которые «диктуют» группе настроение. В школьных классах, где отношения строятся на взаимовыручке и товарищеском духе, даже ребенок-интроверт без проблем впишется в большую группу самых разных детей. Но современные дети нередко правят силой, а отношения в группе регулируются правилом «сильный побеждает слабого».

Если ваш ребенок учится в классе, который подходит под второе описание, то существует несколько причин, почему сверстники могут отказываться дружить, игнорировать или, наоборот, травить вашего сына или дочь.

Чрезмерная или недостаточная эмоциональная реакция на поступки других детей. Под этим термином понимается поведение ребенка, когда в ситуациях, где следовало бы уверенно дать отпор, он, напротив, будет терпеть и пытаться игнорировать происходящее с ним. А в случаях, когда просто подшутили над ним не со зла, он отчаянно будет лезть в драку и осыпать оппонента оскорблениями.

Неумение здраво реагировать на критику. Если ребенок бросает какое-либо занятие не потому, что у него что-то не получается, а из-за реакции окружающих, то подобное поведение автоматически ставит вашего ребенка в зависимость от мнения других детей.

Физические недостатки. Различные шрамы на лице, косоглазие, хромота и прочее заметно влияют на обращение сверстников к ребенку. К сожалению, существуют такие физические отклонения, которые невозможно исправить: детский церебральный паралич или синдром Дауна. Дети, не понимая серьезности этих болезней, скорее начнут насмехаться над ребенком, чем как-то ему помогать.

Внешний вид. Мы не будем говорить о росте или биологических особенностях организма ребенка. Однако неряшливость, грязная одежда, лишний вес — это все исправимо. От внешнего вида зависит не только отношение одноклассников к вашему ребенку, но и популярность ребенка у противоположного пола.

Помогите ребенку самостоятельно или прибегнув к помощи специалистам, нивелировать приведенные причины и риск частых его конфликтов заметно снизится.

Как снизить риск возникновения конфликтов у ребенка, который поменял школу. Если ребёнок новенький, он вызывает у других детей любопытство. Подготовьте его к тому, что одноклассники подойдут и

спросят, кто он, откуда, что он любит, в какие игры играет, какие фильмы смотрит. Возможно, ему будет легче не растеряться и отвечать уверенно и прямо, если он заранее подумает над ответами на эти вопросы.

Возможно, в классе новеньким ребёнок будет не один. Кому-то в классе будет так же страшно и одиноко. Объясните ему, что можно подойти и спросить: «Привет! Ты тоже новенький? Я — да!» Вдвоём детям уже будет проще. Но замыкаться на первом найденном знакомом не стоит — ребёнку нужно познакомиться и с другими одноклассниками, понять, с кем у него больше общего.

Посоветуйте ребёнку показать его интересы и таланты. Возможно, он любит какую-то книгу, игру, болеет за спортивную команду. Он может взять с собой вещи, которые помогут увидеть это людям с похожими интересами. В первые месяцы вообще важно делать то, что ребёнок любит: рисовать, петь, заниматься спортом, — это поможет ему притянуть близких по духу людей.

Нужно быть приветливым и научиться начинать разговор первым. Это не так сложно. Можно просто сделать комплимент или спросить что-то у одноклассника про него самого: «Отличная сумка! Классный цвет!», «О! Ты тоже любишь „Гарри Поттера“!» Важно научиться быть внимательным слушателем. Тренироваться можно на соседях, в ближайшем магазине, при походе в музей или парикмахерскую.

Люди любят помогать другим и выступать в качестве эксперта. Им всегда приятно знать, что они могут дать хороший совет и продемонстрировать жизненный опыт. Не нужно бояться спрашивать: «Я новенький и ничего здесь не знаю, не подскажешь, где библиотека?» — и быть благодарным за помощь.

Запишите ребенка на кружок, который отвечает его интересам. Там он познакомится с детьми с похожими увлечениями. Подросток способен сам выбрать для себя дополнительные занятия, так что давить на него не стоит. Но помните, что совместная деятельность лучше всего помогает завести друзей.

Ребёнку стоит активно участвовать в жизни класса, искренне высказывать своё мнение, но следить за тем, чтобы никого не задеть и не обидеть.

Можно найти одноклассника, который живёт рядом с вами, или просто дойти до метро вместе. Совместный путь здорово сближает — это идеальное время, чтобы обсудить день, да и просто поговорить обо всём на свете.

Многие родители не одобряют компьютерные игры, но для детей это важная часть жизни. Пара партий в игру, в которую играют одноклассники — и ребёнку уже есть о чём поговорить с ними, чем заняться вместе. Онлайн-игры для нескольких пользователей рассчитаны на взаимодействие и коммуникацию. Они часто сплачивают коллектив гораздо быстрее и эффективнее любого педагога или психолога

Как помочь ребенку, если он неправильно произносит звуки?

Самая распространённая причина — ограниченная подвижность мышц артикуляционного аппарата, иногда связанная с укороченной уздечкой, большим языком или высоким нёбом. Это не является патологией, но усложняет задачу ребёнку.

[Р] и [л] — звуки, для которых необходимо верхнее положение языка, а точнее кончика языка за верхними зубами, и ротовой выдох. В образовании этих звуков обязательно участвует голос. Воздух может проходить между боковыми краями щёк и языка. Тогда получаются сонорные звуки [л], [л']. Если кончик языка поднимается за верхние зубы к альвеолам и «дрожит» под влиянием воздушной струи, возникают сонорные звуки [р], [р'].

Возможны органические причины, такие как травмы и болезненные процессы, поражающие различные звенья речевого аппарата и отделы нервной системы, имеющие отношение к речевой функции. На произношение звуков [р] и [л] также могут повлиять слабый выдох и нарушение переключения (дифференциации) носового и ротового вдоха и выдоха.

Звук [р] — вибрант. Чтобы правильно артикулировать этот звук, помимо верхнего положения, необходим сильный направленный выдох (воздушная струя, которая проходит через «середину рта»). Для звука [л] необходим острый кончик языка и плавный, направленный выдох через рот. Для его произнесения не требуется сильный выдох.

Когда обращаться за помощью

Скорректировать звуки можно в любом возрасте. Но в 5 лет это займёт несколько месяцев, а в 7–8 лет — год и больше. Каждое неправильное произнесение звука как насечка на коре головного мозга: ребёнок запоминает и привыкает говорить так. Если он уже 8 лет говорит звук [р] используя корень языка и мягкое нёбо, перевести звук на кончик языка гораздо сложнее, чем когда он только начал так говорить.

Если ребёнок произносит горловой звук [р], на французский манер, скорее всего, без помощи логопеда звук уже не встанет и не будет произноситься правильно. В таком случае лучше обратиться к специалисту как можно раньше, потому что горловое произношение очень быстро «застревает в речи».

Со звуком [л] история схожая, но в случае пропуска или отсутствия данный звук достаточно прост в постановке. Иногда маме достаточно пару раз посмотреть, как работает логопед и дальше повторять упражнения дома.

Рекомендации для родителей:

Много читать. Заведите привычку обязательно, хотя бы раз в день по 10–20 минут, читать с ребенком стихи и сказки. Это поможет значительно расширить словарный запас и познакомить ребёнка с красотой и благозвучием русского языка. Он будет слушать, как произносятся слова, и стремиться их воспроизводить.

Чаще разговаривать с ребёнком. Стимулируйте и поощряйте собственную речевую активность ребёнка. Обсуждайте интересные события и явления, вечером вспоминайте прошедший день и просите ребёнка рассказать о том, что запомнилось и понравилось больше всего. Дети не сразу начинают говорить правильно, но частые тренировки с языком быстрее дадут положительный результат.

Развивать мелкую моторику. Банальный, но очень действенный совет! Мелкие движения пальцев запускают работу коры головного мозга.

Делать артикуляционную гимнастику. Для звука [р] необходим направленный ротовой выдох, поэтому необходимо делать дыхательные и артикуляционные упражнения:

- «Свеча» — тренировка ровного, медленного выдоха. Пусть малыш постарается задуть воображаемое или реальное пламя свечи (вдох через рот). При этом необходимо следить, чтобы не надувались щеки, для этого их можно слегка придержать пальцами. Можно сдувать шарики для пин-понга, салфетки, дуть в свистки и дудки.

- «Забей гол в ворота». Соорудите из конструктора или другого материала ворота, возьмите шарик от пинг-понга или любой другой легкий шарик и поиграйте с ребёнком в футбол. Он должен дуть на шарик, стараясь загнать его в ворота. Можно взять два шарика и посоревноваться, кто быстрее. Для постановки звука [л] малышу понадобится тянуть острый язык вверх (за верхние зубы), дышать ртом, зажимая кончик языка между зубами (чтобы не было вместо [л] — [н]): попросите ребёнка зажать кончик языка между зубами, улыбаться и дышать через рот.

- «Пароход гудит». Цель — вырабатывать подъём языка вверх. Ребёнок должен приоткрыть рот и длительно произносить звук «ы-ы-ы» (как гудит пароход). При этом надо следить, чтобы кончик языка упирался в верхние резцы или был зажат между зубами. Это наиболее близкое к произнесению звука [л] положение.

Что делать, если ребенок не общается, замкнут?

Если маленький человек общается неохотно и с трудом, не любит и не умеет дружить, ведет замкнутую жизнь, ему обязательно нужно помочь. Ведь нежелание выстраивать связи и обзаводиться контактами может сильно осложнить жизнь ребенка в будущем – тогда, когда ему придется взаимодействовать с коллективом в школе, в институте, на работе.

Не нужно искать в замкнутости генетические корни: мол, «папа был такой же нелюдим» или «мама тоже всегда была стеснительной девочкой». Замкнутость — это приобретенная черта характера. И приобретается она в качестве защитного механизма перед лицом опасностей мира внешнего. Так малыш пытается оградить свой внутренний мир от вторжения извне.

Что это за опасности? Замкнутый ребенок, как правило, становится таким под воздействием внешних факторов. На его характер влияют особенности воспитания (слишком строгого, например), общая обстановка в семье, а также в детском саду или в школе, пережитые им конфликты. Причиной замкнутости может быть болезнь, психологическая травма, особенности темперамента.

Психологи обычно родителям замкнутых и необщительных детей рекомендуют никогда не называть своего ребенка «замкнутым» вслух, поскольку он и так это чувствует и переживает из-за своего душевного состояния. Помогайте малышу реализовывать себя в хобби. А еще лучше — будьте на шаг впереди. Например, ребенок заинтересовался географией — а вы тут же преподнесите ему большой глобус. Если у ребенка что-то не получается, не критикуйте и не обвиняйте его, называя «неумехой» или «растяпой». Замкнутый ребенок и так слишком критично относится к самому себе. Лучше пробуйте приободрить его. Внимательно слушайте истории своего малыша и никогда не говорите, что вам некогда, задавайте вопросы, интересуйтесь его делами. Если мама с папой отказываются выслушать его, он воспринимает это на свой счет и в следующий раз уже не сделает попытки пообщаться. Доверяйте своему ребенку, всегда советуйтесь с ним, учитывайте его мнение. Замкнутым детям не хватает доверия со стороны окружающих, поэтому предложение обсудить что-то вместе даст ему веру, что с его мнением считаются и его уважают. Объясните малышу, что страхи есть у всех. Приведите в пример собственную историю или историю из жизни кого-то из знакомых. Тогда ребенок поймет, что он не один такой на всем белом свете, ему будет легче бороться со своим страхом быть открытым. Почаще говорите со своим ребенком о его страхах и вместе ищите пути их преодоления. Если малышу не удастся подружиться с ровесниками, помогите ему — объясните, как это лучше сделать, с чего начать разговор, почему важно интересоваться другим человеком. Хвалите и наказывайте ребенка всегда вовремя и только по заслугам. Замкнутый ребенок заслуживает точно такие же отношения, как и самый общительный малыш: не стоит его расхваливать без повода или отменять наказание, когда он совершил серьезный проступок.

В зависимости от готовности Вашего ребенка выходите с ним в людные места. Чтобы привыкнуть к среде сверстников, надо уделять общению много времени. Парк, детский сад, игровая площадка – подойдет все, что угодно. Главное – не подталкивать кроху настойчиво «пойти поиграть с другими детьми». Пусть понаблюдает, привыкнет, заинтересуется. Если родители не будут давить на ребенка, он сам потихоньку начнет строить свои социальные связи. Провоцировать общение. Ненавязчиво, искусно: например, попросите передать деньги за билет кондуктору, или узнать, сколько стоят его любимые сладости. Если малыш отказывается, не надо настаивать, попробуйте в другой раз. Учите ребенка выражать эмоции и чувства словами. Если он сидит с отсутствующим видом, обязательно поинтересуйтесь, что случилось. Читая сказку, просматривая художественный фильм обсудите, какие эмоции испытывает тот или иной персонаж, акцентируйте внимание на положительных эмоциях.

Предложите угадать, что чувствует человек, сидящий напротив в вагоне метро. Как можно чаще обсуждайте происходящее вокруг с погруженным в себя ребенком. Старайтесь чаще обычного бывать в гостях и приглашать к себе гостей. Ребенок не только будет учиться общаться с другими людьми. Видя общительность родителей, он на их личном примере будет убеждаться, что общение – это интересно, полезно, весело!

Процесс перевоспитания необщительного ребенка – это прежде всего сложная и продолжительная работа родителей, но в конце этого непростого пути Вас ожидают важные достижения ребенка, которые в будущем в значительной мере облегчат ему взаимодействие в социуме.

Что делать, если ребенок не понимает обращенную к нему речь и не следует инструкциям?

Как часто многие из нас думают про себя: «Мой ребенок совершенно меня не слышит и даже не пытается идти на диалог. Когда я прошу его что-то сделать, он делает вид, что меня нет, не обращает на меня никакого внимания, занимается своими делами. После нескольких попыток я перехожу на крик, но это не меняет дела. Как заставить его меня слушаться?»

К сожалению, это проблема многих родителей. И возраст ребенка здесь не имеет какого-то решающего значения. Это бывает и в 3, и в 7, и в более старшем возрасте.

Почему же дети себя так ведут? Многие дети действительно показывают родителям свою глухоту и полное нежелание общаться. Но вместо того, чтобы полностью переложить вину на ребенка, сначала обратите внимание на свое собственное поведение.

Многие родители, сами того не замечая, провоцируют детей на такое поведение своими бесконечными упреками, критикой, нотациями, отсутствием должного внимания и уважения. Родители сами своими действиями прямо или косвенно заставляют детей изолироваться от всего того шума и мешающего звука, исходящего из уст папы или мамы.

Тем не менее, есть несколько приемов и методов, которые однозначно Вам помогут в данной ситуации.

1. Всегда при любых обстоятельствах говорите вежливо, тихо и спокойно. Не повышайте голос, а понизьте его, это принесет Вам неожиданный результат.

2. Займитесь работой над собой. Станьте внимательным слушателем для своего ребенка. Помните, что слушать нужно в два раза больше, чем говорить. Слушайте и слышьте своего ангелочка каждый день, каждую минуту!

3. Когда Вы хотите обратить на себя внимание и добиться от ребенка какого-то действия (убрать комнату или игрушки, выполнить уроки, вынести мусор, сходить в магазин, просто прислушаться к Вашему мнению), не разговаривайте с ребенком из соседней комнаты.

4. Выключите все раздражители, мешающие Вас слушать – телевизор, радио, магнитофон. Подойдите к ребенку и, установив контакт глаз, скажите КОРОТКО и ЯСНО: уроки, ведро, магазин или нужно убрать в комнате и т.д.

5. Спросите: «Ты готов со мной поговорить?», прежде чем начать общаться.

6. Будьте строги и категоричны, но уберите весь гнев с лица. Улыбайтесь, ожидайте хорошего поступка от сына или дочери.

7. Не ожидайте немедленного вскакивания с дивана! Дайте ребенку некоторое время собраться с мыслями.

8. Если ребенок не реагирует, меньше говорите, больше делайте. Возьмите его за руку и отведите туда, где нужна его помощь или работа.

9. Попросите ребенка повторить Вашу просьбу. Если у него не получилось – спокойно повторите то, чего Вы от него ожидаете.

10. Не ждите, что Ваш ребенок изменится сразу же.

Терпение и спокойствие – Ваши главные помощники и верные друзья!

Как помочь ребенку, если в семье говорят на двух языках?

Дети-билингвы, чаще всего, — это дети, растущие в семье, где родители говорят на двух разных языках. Относятся к двум разным культурам. Например, мама украинка, папа - армянин. Также это могут быть другие значимые родственники, проживающие в семье: бабушки, дедушки, тети, дяди и т.д.

Второй вариант — это дети, родители которых сознательно воспитывают двуязычных детей. Так, например, в понедельник, среду, пятницу в семье разговаривают на русском языке, а во вторник, четверг, субботу - на французском. Или первая половина дня проходит в английском стиле, вторая - в немецком.

Если такие правила введены с раннего детства и вся семья безоговорочно их поддерживает, то дети с молоком матери впитывают двойную языковую культуру. Зачастую психологических и логопедических проблем не возникает, если нет спорных вопросов и конфликтов в семье по этому поводу. Дети растут и наравне со своими сверстниками изучают лексические значения и языковые функции обоих языков.

Есть факторы, способствующие развитию билингвизма у детей. Например. Постоянное, длительное нахождение в двуязычной среде, где близкие люди разговаривают на разных языках. Дети, общаясь с ними, понимают и отвечают на том языке, на котором разговаривает значимый взрослый. Происходит некое подражание, копирование, присвоение языка. При этом очень важен общий эмоциональный фон в семье. Когда родители любят и поддерживают друг друга, помогают детям приспособиться к билингвальной среде. Тогда и дети легко и с

радостью изучают оба языка, в совершенстве овладевают устной, а в дальнейшем - и письменной речью. Если же один из носителей другой языковой культуры эмоционально холоден, не слишком отзывчив и общителен, наверняка произойдет перекокс.

Можно выделить некоторые особенности воспитания детей-билингвов.

Прежде всего, важна последовательность и предсказуемость. Впрочем, как и во всем, что касается детей. Чем четче выставлены рамки и прописаны правила поведения: когда, где и с кем на каком языке говорить, тем легче билингвы смогут общаться в семье и в обществе. Родители сами не должны нарушать установленные правила. Также я бы выделила, что необходимо расширять кругозор таких детей за рамками семьи. Это могут быть различные языковые кружки, лагеря, друзья в социальных сетях. Возможно углубленное изучение двух языковых культур, посредством просмотра фильмов, походов в музеи, библиотеки, путешествия. Еще, конечно, очень важно хвалить детей за их успехи, замечать улучшения даже в мелочах, поощрять за проявленную инициативу, и поддерживать во всех начинаниях.

Какие же ошибки допускают родители в воспитании детей билингвов?

Отсутствие последовательности в действиях, во времени, месте изучения языков. Нет четких правил с кем, и в каких ситуациях ребенок говорит на одном из языков. Неравномерное изучение языков, большие перемены и перерывы могут быть из-за ряда причин: отсутствие учителя, переезд на другое место жительства, развод, конфликты в семье. Тогда ребенок некоторое время не может общаться с носителем данного языка. Также необходимо эмоционально теплое общение с взрослыми с самого раннего возраста, разнообразная совместная деятельность взрослых с детьми, богатство их непосредственных восприятий, обеспечивающих содержание детской речи.

Как помочь ребенку, который отвлекается, не может сконцентрироваться на информации, на уроке?

Порой детям сложно сосредоточиться на выполнении домашней работы: они вертятся на месте или, наоборот, смотрят в одну точку. Риторическое «Ты меня вообще слушаешь?» пролетает мимо их ушей. В такие моменты важно не раздражаться, а найти к ребенку правильный подход.

Концентрация внимания — это навык. А любой навык можно наработать и улучшить.

1. **Не надо: думать, что ребенок намеренно отвлекается.** Вместо этого лучше выяснить причину рассеянности. Перед тем, как упрекнуть ребенка в рассеянности, вспомните: проблемы не из-за детей, а у детей. Они нервничают, или таково их физическое развитие.

2. **Не надо: решать проблемы за ребенка.** Вместо этого лучше: научить его самостоятельно справляться с трудностями. Помогите ребенку с анализом ситуации: «А что ты раньше делал, чтобы перестать переписываться с друзьями и закончить домашнюю работу?», «Как тебе перестать отвлекаться на шумного младшего брата?». Лучшее решение проблемы, особенно для более старших школьников то, до которого они додумались сами. Скажите, что проводите «эксперимент». Потом вместе посмотрите на результат, чтобы понять, сработал ли план. Если музыка в наушниках заглушает крики сиблингов, и ребенок спокойно доделывает домашнее задание, то стратегия рабочая. Если нет - обсудите, как еще можно справиться с трудностью.

3. **Не надо: срывать на ребенка каждый раз, когда он бездельничает.** Вместо этого лучше: деликатно намекнуть, что отдохнуть можно после уроков. Истеричный тон только напряжет ребенка — а стресс точно не поможет ему сконцентрироваться на работе. Вместо того чтобы кричать, сделайте глубокий вдох-выдох, а затем поинтересуйтесь: «Ты опять смотришь в телефон. Это твое домашнее задание?», «Тебе завтра рано вставать. Уверен, что выспишься, если поздно возьмешься за уроки?» Вопросы активируют работу лобной доли коры головного мозга, а она отвечает за рациональное мышление. Дети не могут удержать внимание на задании, если чувствуют давление.

4. **Не надо: заставлять ребенка сидеть за заданиями без отрыва.** Вместо этого лучше: устраивать перерывы. Детям сложно долго сохранять внимание на одном деле. Во время перерыва с малышами можно провести разминку, чтобы развить мелкую моторику.

5. **Не надо: навязчиво контролировать.** Вместо этого лучше: поддерживать и помнить, что и у вас, и у ребенка должно быть личное пространство. Всячески помогать детям, давать им советы и разъяснять задания — замечательно, но постоянные указания и контроль принесут больше вреда, чем пользы. Поэтому вместо того, чтобы стоять над душой, лучше скажите ребенку, что нужно сделать, и дайте ему пространство.

6. **Не надо: заставлять ребенка фокусироваться на чем-то, что ему неинтересно.** Вместо этого лучше: найти для него по-настоящему увлекательное дело. Если вы уже все перепробовали, а ребенок не хочет учиться, посмотрите на проблему под другим углом. Может, школьнику слишком сложно или, наоборот, слишком легко?

7. **Не надо: пускать все на самотек, если ситуация длительно не меняется.**

Вместо этого лучше, во избежание упустить серьезные проблемы, обратиться за помощью специалистов: психолога, невролога, психиатра

Как помочь гиперактивному ребенку?

Гиперактивность (СДВГ) – медицинский диагноз, который вправе поставить только врач на основе специальной диагностики, общем заключении специалистов. Родители могут заметить особенности поведения, определенные симптомы и обратиться к врачу – невропатологу, психологу – за консультацией, а затем вместе с ними начать помогать ребенку. Если диагноз «гиперактивность» поставлен достаточно рано и родители выполняют рекомендации специалистов, к школе симптомы сходят на нет. Но, к сожалению, многие родители обращаются за помощью, когда ребенок уже посещает школу и, начались проблемы с учебой. Резко ухудшается общее состояние и поведение ребенка, теряется интерес к учебе, не усваивается программа, появляется неадекватное поведение сложности во взаимоотношениях со сверстниками.

К счастью, развитие синдрома дефицита внимания и гиперактивности можно предотвратить. Для этого следует придерживаться обычных правил здорового образа жизни: соблюдать режим сна, много гулять на свежем воздухе, употреблять простую здоровую пищу, придерживаясь рациона, в котором преобладают овощи, фрукты и ягоды, отказаться от добавленного сахара. Все это снижает нагрузку на нервную и эндокринную системы ребенка и дает им возможность полноценно развиваться.

Остановить развитие СДВГ также поможет спокойная доброжелательная атмосфера в семье, а скандалы и конфликты между значимыми для ребенка людьми могут стать спусковым крючком для прогрессирования синдрома.

Три направления работы с гиперактивными детьми.

Реабилитационная практика показывает, что работать с дошкольниками и школьниками, которым был поставлен диагноз СДВГ, нужно в трех направлениях: формирование правильной функции психики; отработка коммуникативных способностей; работа с гневом.

Учитывая индивидуальные особенности ребенка, данные цели должны достигаться с помощью нестандартных решений, а занятия проходить в виде простых игровых заданий. Начинать лучше с выработки усидчивости и внимательности, чего в первую очередь не хватает таким детям.

Большое значение в коррекции поведения малышей с неустойчивой психикой имеет работа с детским психологом. На первом этапе это будут индивидуальные занятия, в которые со временем должны включаться и другие дети. Такой тренинг должен строиться в форме игры с эмоциональным фоном, приемлемым для ребенка. Игры, организованные психологом, снимают эмоциональное напряжение и агрессию, повышают концентрацию внимания, учат самостоятельно разрешать спорные ситуации.

Вокруг ребенка должна быть спокойная обстановка. Любое разногласие в семье усиливает отрицательные проявления. Важна единая линия поведения родителей, согласованность их воспитательных воздействий.

Рекомендации родителям гиперактивных детей:

1. Четко определите ритм жизни ребенка, когда у него обед, когда прогулка. Формируйте одинаковые ритуалы перед сном, это дает ощущение уверенности. У многих мам присутствует «синдром отличницы», когда они боятся установить какие-либо правила ребенку, от чего тот «стоит на голове».

2. Как минимум до 7-летнего возраста сделайте крен на подвижные игры, прогулки, где ребенок может делать то, что ему хочется. Не подменяйте эти возможности занятиями в спортивных секциях. Дайте ребенку двигаться, сколько ему нужно и как он хочет. Не обязательно учить их каким-то играм. Если помните, в советское время дети проводили на улице 5-6 часов в день.

3. Дайте ребенку как можно больше телесного контакта: обнимайте, качайте. Если больше времени проводите с младшими детьми, ежедневно выделяйте хотя бы 15 минут на то, чтобы побыть только со старшим, сделайте так, чтобы он тоже ощутил себя ребёнком, с которым нянчатся. Говорите ласковые слова, пойте колыбельную и т.д.

4. Уберите из своей речи объяснения, дайте ребенку получить личный опыт. Если он бежит на дорогу или играет с запрещенными предметами, не читайте ему лекций, просто подойдите и разверните в обратном направлении, взяв за руку или плечо. Заменяя слова действиями. Мы даем ребенку телесный опыт, ему он более понятен.

5. Строим четкие границы в отношениях с ребенком. Если маме больно, когда малыш дергает ее за волосы, убираем его руку, не терпим.

6. Не торопим ребенка, даем ему почувствовать свои эмоции. Часто в суете родители не дают этого сделать. Пришли забирать из садика и «быстрее одеваться», не дав даже слова сказать о том, что сегодня он пережил. В ответ ребенок начинает еще больше скакать и тянуть время.

7. Посмотрите на своего ребенка с его позиции, восхититесь тем, сколько в нем энергии, наполненности, энтузиазма. Впустите это в свою жизнь, возможно, у вас будет больше точек соприкосновения. Примите его как некое благословение, которое пришло в семью через его личность.

8. Не забывайте: если все члены семьи чересчур сдержанные, то ребенок просто входит в свободную роль и проявляет чувства, в которых все ограничено. Так он неосознанно сохраняет баланс в семье

9. Обратите внимание на личность педагога, который находится с ребенком в садике. Некоторые считают, что малыш должен выполнять его приказ только потому, что взрослый так хочет. С современными детьми такое не прокатывает, здесь работает принцип действия из внутреннего побуждения. Нужно увидеть, что движет

ребёнком, и направить этот познавательный интерес в мирное русло. Только так можно договориться с ребенком, даже самым активным.

10. Научите малыша расслабляться. Возможно, ваш с ним "рецепт" обретения внутренней гармонии — это йога, спокойная музыка.

1. 11. Если врач - невропатолог назначает курс лекарств, массаж, особый режим, необходимо строго соблюдать его рекомендации.

11. Сообщите педагогам, воспитателям о проблемах ребенка, чтобы они учитывали особенности его поведения, дозировали нагрузку.

13. Всегда убирайте опасные предметы из поля зрения малыша (острые, бьющиеся предметы, лекарства, бытовую химию и т.д.).

В какой ситуации нужно обращаться за психолого-педагогической помощью?

Основные тревожные моменты, говорящие о том, что нужно обратиться за психолого-педагогической помощью:

Отсутствие интересов. Обычно для детей характерна любознательность и желание открывать мир вокруг. Если у ребёнка нет хобби, он не знает, чем себя занять, его не увлекает ни один школьный предмет — стоит проконсультироваться с психологом. Вероятно, когда-то его хобби высмеяли. А, может, ему навязывают интересы, и он боится протестовать.

Агрессивное поведение. Если ребёнок регулярно выступает агрессором, скорее всего, ему нужна помощь психолога. В совсем юном возрасте — около трёх лет — истерики и злость могут быть своеобразными «исследованиями»: что можно и что нельзя, как Вы отреагируете. Но если ребёнок продолжает проявлять чрезмерную агрессию в возрасте постарше, обижает животных или сверстников — психолог поможет разобраться с причинами.

Неумение правильно осмысливать негативные эмоции. Часто выражается в истериках, скандалах, драках с родителями или другими детьми, или наоборот — замкнутости в себе, нежелании разговаривать. Когда ребёнок злится, расстраивается, чувствует обиду — это нужно признавать и выражать экологичными способами: «Я понимаю, что ты сейчас чувствуешь... Ты чувствуешь то-то и то-то, потому что... Давай сейчас сделаем то-то и то-то». Психолог научит ребёнка понимать свои эмоции и справляться с ними.

Повышенная тревожность и страхи. Ребёнка, который боится присоединиться к игре в футбол во дворе, прочесть стихотворение перед родственниками во время семейного праздника или поехать в лагерь, не стоит дразнить «трусишкой» и стыдить за переживания. Возможно, причина кроется в психологической травме, которую нужно проработать со специалистом. Под травмой в психологии понимается сильный эмоциональный стресс и реакция на определённое событие, которое нанесло вред психическому здоровью ребёнка. Вероятно, в похожих обстоятельствах в прошлом он сталкивался с насилием или травлей.

Проблемы в общении со сверстниками. Иногда дети стесняются вливаться в социум, не умеют заводить друзей, ни с кем не общаются и всегда остаются в стороне.

Низкая учебная мотивация. Проблемы с учёбой — частый запрос у детского психолога. Иногда дело не столько в конкретных пробелах по предметам, сколько в конфликте с педагогом или одноклассниками. Специалист поможет выяснить, в чём заключается реальная причина и как исправить ситуацию.

Резкая смена настроения. Эмоциональные перепады говорят о том, что ребёнок находится в напряжённом и растерянном состоянии. Часто дети реагируют так на сложные изменения в жизни: например, развод родителей или переезд в другой город. Психолог поможет справиться с нестабильным настроением.

Частые болезни. Если дети регулярно болеют, скорее всего, что-то не в порядке с их эмоциональным состоянием. Внешние психологические факторы — скандалы в семье, унижения от учителя в школе, травля сверстников, равнодушие родителей — влияют на физическое самочувствие ребёнка. Все психологи работают с этим, но можно обратиться к тому, кто специализируется конкретно на психосоматике.

Как помочь ребенку адаптироваться к обучению в школе?

Процесс адаптации ребенка к школе во многом определяется помощью и поддержкой родителей.

1. Важно, чтобы вы сами были спокойны в этот период. Ваша уверенность в том, что все будет хорошо, а ребенок непременно справится со всеми проблемами — залог успешной адаптации.

2. Помогаем первокласснику отрегулировать режим дня и нагрузки. Если ребенок ранее не посещал кружки или секции, то не рекомендуется вводить их в период адаптации, лучше отложить начало занятий до второго полугодия первого года обучения или начала 2 класса.

3. Сохраняем контакт с ребенком, оказываем поддержку. Стараемся узнать как можно больше о школьной жизни: об одноклассниках, учителе, рассказываем о своей школьной жизни. Расспрашиваем ребенка не только об уроках и оценках, но и о его друзьях, занятиях на переменах, смешных случаях, о его чувствах и мыслях.

4. Не «обрубаем» детство с началом школьной жизни. Стараемся включить в повседневный распорядок жизни ребенка прогулки, игры с друзьями и просто свободное время, которое первоклассник может использовать по

своему усмотрению. Однако игры на планшете или телефоне должны быть ограничены (рекомендации не больше 45 минут-1 часа в день).

5. При возникновении сложностей в учебе или конфликтов с одноклассниками начните с того, чтобы выслушать ребенка, покажите, что Вы понимаете его чувства («я вижу, что ты сейчас расстроен, злишься, обиделся...»), а потом обсудите, как правильно поступить в данной ситуации. Большая часть проблем решится уже на этом этапе, а если ситуация требует участия взрослых, обратитесь к учителю.

6. Важно научить ребенка правильному отношению к неудачам, объяснить, что нормально, когда что-то сразу не получается и расстраиваться из-за этого тоже нормально. Однако, чтобы научиться делать что-то сложное, нужно попробовать еще раз или обратиться за помощью.

7. Любите ребенка безусловно, будьте внимательны, сравнивайте его с ним самим, а не с другими детьми

8. Очень важно, чтобы общение между детьми и родителями не сводилось только к обсуждению школьных дел и уроков, а оставалось время на совместные дела, мероприятия, игры, шутки.

Как сориентироваться в образовательных программах начальной школы?

Как сориентироваться в образовательных программах начальной школы? Прежде, чем мы вкратце опишем существующие образовательные программы, заметим, что все они на выходе дают примерно одинаковый необходимый набор знаний и умений. И очень многое для их прочного усвоения зависит от учителя.

Существуют образовательные системы и образовательные программы. Систем всего три: система развивающего обучения Л.В. Занкова, система развивающего обучения Д.Б.Эльконина-В.В.Давыдова и традиционная система.

Система развивающего обучения Д.Б. Эльконина - В.В. Давыдова. Программа сложная, но интересная. Нацелена на формирование у ребенка теоретического мышления. Школьник учится изменять себя сам, выдвигает гипотезы, ищет доказательства, аргументирует. У школьников формируется осознанный подход к изучению дисциплин, учебная самостоятельность и инициативность. Подходит для хорошо подготовленных детей.

Развивающая система обучения Л. В. Занкова. Дидактическая система была разработана в 60-х годах. В основе ее лежит идея слить обучение, воспитание и развитие в единый процесс. Учить детей без двоек, без принуждения, развивать у них устойчивый интерес к знаниям и потребность в их самостоятельном поиске. Система Занкова охватывает лишь начальное звено обучения. Урок строится в форме диалога, есть творческие и поисковые задания

Традиционная система обучения. В настоящее время внутри традиционной системы обучения, принятой во всех российских школах, действуют несколько программ: «Начальная школа 21 века», «Школа 2100», «Школа России», «Перспективная начальная школа», «Планета знаний», «Перспектива» и др.

Программа «Школа России»	Это традиционная школьная программа, по которой обучались все мы в советское время. Рассчитана на всех детей без исключения. Она актуальна, в ней появились задания на развитие логики, нестандартные задачи. Программа легко усваивается.
Программа «Школа-2100»	По этой программе учат учиться – здесь много заданий на логику, развитие интеллекта. Большинство заданий дается в готовом печатном виде: нужно лишь что-то дорисовать, вписать число или значок в клеточку. Обучение разноуровневое. Предусмотрена система занятий как для сильных, так и для слабых детей.
Программа «Начальная школа XXI века»	Щадящая программа с длинным адаптационным периодом для первоклассников. В учебных программах упор делается на развитие воображения и мышления, а не восприятия и памяти, как в традиционной школе. Много коллективных, командных занятий. Считается самой природосообразной возрастных особенностям ребенка.
Программа «Перспективная начальная школа»	Упор делается не на знания, умения и навыки, как в нынешних программах, а на надпредметные компетенции. Например, на математике будут в первую очередь развивать интеллект и логику. Дети будут дополнительно заниматься внеучебной работой. В первом классе к 22 учебным часам добавятся еще 10 на рисование, музыку, спорт. Разработчики считают, что программа подойдет большинству детей.
Программа «Планета знаний»	Основная особенность этой программы заключается в ее целостности — в единстве структуры учебников, в единстве форм учебного процесса, в единстве используемых учебных схем, в единстве сквозных линий типовых заданий, в единстве подходов к организации учебной и внеучебной деятельности.

Где можно ознакомиться с программами, которые реализует школа?

Информацию о программах можно посмотреть на сайте школы. Следует встретиться с будущим учителем, который предложит ту или иную программу, обсудить все волнующие вас вопросы. В каждой школе существует так называемая входная диагностика, которая позволяет определить успешность ребенка в той или иной программе.

Как организовать режим учебы ребенка?

1. Перед тем как начать составлять режим дня для вашего ребенка, посмотрите на тот режим, который сложился естественным образом. Посмотрите, на то, как быстро ребенок просыпается, сколько времени у него уходит на завтрак и на дорогу в школу. Оцените, что следует поправить, возможно, приходится слишком торопиться, чтобы успеть в школу или ребенок сильно устает после тренировки и у него нет сил на домашнее задание, он постоянно жалуется, что не успевает поиграть. Продумайте эти моменты, продолжая наблюдать и экспериментировать с расписанием. Так у вас получится правильно распределить время, чтобы ваш ребенок все успевал.

2. Режим дня можно оформить с помощью листа и ручки, также подойдет бумажный или электронный планер. Оставляем «время про запас», чтобы не бежать и не суетиться.

3. Младшему школьнику необходим отдых, поэтому в режим дня обязательно включите время для отдыха. Сон младшего школьника должен составлять не меньше 10 часов. Ученикам начальной школы также необходимо 2 часа дневного отдыха после школы.

4. В режим дня включите расписание уроков ребёнка. От количества уроков в школе и учебной нагрузки зависит время отдыха после школы.

5. Добавьте в режим дня увлечения и хобби ребёнка, а также различные кружки, которые посещает ваш ребёнок и прогулку на свежем воздухе.

6. Для того, чтобы с утра не спешить, отведите время перед сном ребёнка для того, чтобы подготовить школьную форму и собрать рюкзак с учебниками.

7. После школы, когда ваш ребенок уже отдохнул и набрался сил, наступает время для выполнения домашнего задания. Школьнику необходимо делать перерывы по 10 минут между выполнением домашнего задания, например, 30-40 минут выполнения домашнего задания и 10 минут перерыва. При умственном напряжении необходим чистый воздух, который улучшает работу мозга, поэтому периодически проветривайте помещение.

8. Уже в начальной школе полезно начинать приучать ребенка к отслеживанию времени по часам. Для этого подходят часы со стрелками. Постепенно начинаем обращать внимание ребенка на то, сколько времени у него ушло на то или иное дело, так у него сформируется «чувство времени» - основа самоорганизации и планирования.

Как научить ребенка выполнять домашние задания самостоятельно?

Что родителям необходимо делать, чтобы помочь ребенку стать самостоятельным в выполнении домашних заданий?

Первое. Важно вместе с ребенком составить режим дня и обратить особое внимание на время, отведенное на выполнение домашнего задания (выполнение домашнего задания не стоит начинать на голодный желудок или откладывать его на поздний вечер). При том, это время должно быть не сплошным, а чередоваться с небольшим отдыхом. Не забываем, что ученик начальных классов может быть внимательным и сосредоточенным на выполнении конкретного задания не более 20 минут. Вы можете установить для своего ребенка цель: например, сосредоточиться на работе в течение 15 -20 минут, после чего ребенок может отдохнуть 5 минут. Соотношение времени работы и отдыха может быть разным для каждого ребенка.

Второе. Важно поддержать инициативу ребенка в желании выполнить что-либо самостоятельно. Терпеливо ждем, когда ребенок закончит начатое, помогаем в случае просьб с его стороны. Сдерживаем свое желание все сделать за ребенка. Обязательно хвалим ребенка за самостоятельно выполненное действие. Но не следует ограничиваться общими словами «молодец», «умница» и пр., а дополняем похвалу характеристикой качества выполненного действия, например: «ты сделал все аккуратно», «твои буквы и цифры получились очень красивыми...». Если были погрешности в выполнении, стоит поддержать ребенка, ведь формирование любого навыка требует времени. В этом случае стоит указать ребенку, на что ему обратить внимание в следующий раз, показать, как лучше сделать.

Третье. Попробуйте визуализировать объем домашнего задания. Совместно с ребенком напишите или нарисуйте список дел. После того, как ребенок выполнил одно задание, он может отметить в списке выполненное дело (раскрасить или поставить галочку). Когда ребенок видит домашнее задание в визуальной форме и может отслеживать свой прогресс, ему легче сосредоточиться на задаче.

Четвертое. Совместно с ребенком или самостоятельно определяем поощрение за выполнение домашнего задания (например, в календарике или ежедневнике ребенка разместить наклейку или какой-нибудь символ = флажок, звездочку).

Пятое. Проверять домашнее задание стоит не всегда, а только тогда, когда ребенок просит об этом, будучи не уверенным в результате. Можно сказать: «Если у тебя есть вопросы по домашнему заданию, то ты всегда можешь обращаться ко мне. Если я занят, я все равно отвечу на твои вопросы». Также, проверять домашние задания стоит по предметам, в которых у ребенка есть трудности, или снижается успеваемость. Обсудите с ребенком предметы, по которым проверка домашнего задания необходима.

Как понять, какие у ребенка способности и помочь развить их?

Действительно, многие родители задумываются о том, каковы способности их ребенка, и беспокоятся о том, чтобы не пропустить время для их развития. И это замечательно, что Вы задумались об этом, пока Ваш ребенок учится в начальной школе. Время проявления способностей очень разное. Иногда способности ярко проявляются уже в раннем возрасте, но бывает, что человек «находит» себя в юношеском или более зрелом возрасте и достигает больших успехов. Считается, что разные виды способностей проявляются в разные периоды, так, например, математические – рано проявляющиеся способности, а способности к гуманитарным наукам – более поздние.

Чем же родители могут помочь ребенку в развитии и его способностей?

В первую очередь, предоставив ему возможность пробовать все, что ему интересно, это касается и кружков, и различных интересных мероприятий. Важно показать ребенку многообразие мира, и в какой-то момент он может почувствовать, что это именно то, чем он хочет заниматься. Так, например, после выставки импрессионистов ребенок может почувствовать любовь к искусству, которую пронесет через всю жизнь.

Для выявления способностей ребёнка родителям нужно наблюдать за ним, подмечать предпочитаемые виды занятий и способствовать разнообразию доступных видов деятельности. И если родители замечают, что из всего многообразия занятий ребёнок занимается чем-то с большим желанием и увлечённостью – это сигнал, что у ребёнка именно в этом направлении есть склонности. Поддержите их – расширьте это направление, сделайте его более разнообразным, запишите в кружок или секцию.

В то же время, важно понимать, что младший школьный возраст – это возраст экспериментирования, познания себя и мира, ребенок может быть переменчив в своих интересах, сегодня он хочет заниматься рисованием, завтра – футболом, послезавтра – видеоблогингом. И это хорошо! Знаменитый математик и педагог А.Н. Колмогоров писал о том, что узконаправленное обучение непродуктивно для развития творческих способностей, а ребенок, у которого много интересов и занятий, вырастет творческой личностью.

Иногда родители, искренне стремясь к развитию способностей своих детей, совершают ошибки, которые могут отбить у ребенка желание заниматься любимым делом. Кратко перечислим, чтобы было легче их избежать:

1. Подмена интересов ребенка собственными интересами и желаниями. Бывает, что у родителей возникает бессознательное стремление реализовать себя через своего ребенка, но ребенок - личность со своими склонностями и интересами.
2. Завышенные ожидания от ребенка, ожидание успехов и побед. Такое отношение невротизирует ребенка, у него возникают сомнения, будут ли его любить, если он не победит на конкурсе или признается родителям, что не хочет больше ходить на танцы.
3. Развитие только сильных сторон. Развитие должно быть гармоничным и разносторонним.
4. Излишняя критика. Критика может надолго отбить у младшего школьника желание заниматься даже тем, что ему нравится.

Что такое мотивация и как ее развивать?

Младший школьный возраст является благоприятным для развития учебной мотивации.

Учебная мотивация - направленность учащегося на отдельные стороны учебной работы. Мотивация учения в младшем школьном возрасте развивается в нескольких направлениях.

Широкие познавательные мотивы (интерес к знаниям) могут уже на середине этого возраста преобразоваться в учебно-познавательные мотивы (интерес к способам приобретения знаний); мотивы самообразования, представленные пока в самой простой форме — интерес к дополнительным источникам знаний, эпизодическим чтением дополнительных книг.

Широкие социальные мотивы (желание быть культурным, развитым), с которым ребенок приходит в первый класс, приводят к более глубокому осознанию причин необходимости учиться, что делает социальные мотивы более действенными. Позиционные социальные мотивы в этом возрасте представлены желанием ребенка получить одобрение учителя.

Мотивы сотрудничества и коллективной работы присутствуют в самом общем проявлении. Интенсивно развивается в этом возрасте целеполагание в учении. Младший школьник научается понимать и принимать цели, исходящие от учителя. Удерживает эти цели в течение длительного времени, выполняя действия по инструкции. При правильной организации учебной деятельности, у младшего школьника можно закладывать умения соотношения цели своим возможностям. Безусловно, большую роль в создании условий для учебной мотивации играет учитель, так как именно он является главным источником мотивации на учебу. Однако и мы, родители, можем помочь учителю в поддержании интереса нашего ребенка к учению.

Что же делать?

1. Мы помогаем ребенку расти: не заставляем, принуждаем, требуем и контролируем, а помогаем и защищаем: это как с растением — его нужно подпитывать, защищать, а не тянуть за верхушку, не торопить.
2. Нам важно узнать, какие сферы или предметы его интересуют. Все дети, и ваш, ребенок в их числе, испытывают потребность в познании, самосохранении, росте и развитии, в общении и положительной самооценке.
3. Удовольствие и радость появляются при реализации вышеуказанных потребностей, а неудовольствие, разочарование и даже гнев – когда они не реализованы. Ребенок будет мотивирован (и на учебу в

том числе), в случае соблюдения цепочки: Я стараюсь - у меня получается - есть приятный мне результат - я стараюсь... Для того, чтобы эта цепочка работала и наш ребенок был успешен, мы :

4. Рассказываем о личном примере (как учились мы, но не в назидательном тоне, не забывая, что иногда мы тоже шалили и не всегда делали уроки)
5. Помогаем составить ребенку режим дня.
6. Вспоминаем о личном примере (говоря ребенку о том, что надо читать книги, вспоминаем, а часто ли мы при нем читаем книги?)
7. Доверяем и заботимся о нем. Делаем маленькие поощрения за успехи.
8. Справедливо оцениваем, не преувеличивая и не преуменьшая его достижения в учебе.
9. Предоставляем ребенку свободное время, для того, чтобы он многое попробовал того, что ему хочется самому

Самое главное: любим ребенка безусловно (не за то, что он отличник и послушный, а за то, что он есть), даже тогда, когда он не успешен и непослушен.

Как научить ребенка учиться?

Как научить младшего школьника учиться? Важно понять, что каждый ребенок должен не просто накопить полученные знания и умения, а уметь ими пользоваться, уметь использовать знания для решения теоретических и практических задач.

Проблему «как научить ребёнка учиться» невозможно решить без развития самостоятельности. Через какое-то время, когда вы видите, что ребёнок освоил навык «делания уроков», постепенно старайтесь начинать оставлять его одного.

Важно объяснить, что неудача - не катастрофа, а нормальное явление при освоении сложных задач. Предлагайте помощь, вместе разбирайте, в чем сложность. Хорошо, если у ребенка сформируется представление, что ошибка, неудача – показатель того, что в чем-то нужно дополнительно разобраться.

Ориентируйтесь на интересы. Важно, чтобы вашему ребенку было интересно учиться. Научиться учиться — значит найти то направление, в котором ребёнок захочет развиваться. Попросите ребёнка поразмыслить, что ему даст тот или иной навык в отношении его любимого дела. Предположим, ему нравится кататься на самокате. Подтолкните его к пониманию, что знание английского языка поможет ему общаться с райдерами со всего мира. Если же вам кажется, что у вашего ребенка нет такого интереса, то помогите ему найти хобби, занимайтесь чем-то вместе и найдется та область, которая станет для него интереснее других. Замечательно, если у взрослых в семье есть такие увлечения (работа или хобби), видя увлеченного и заинтересованного взрослого, ребенок невольно начинает подражать такому образу жизни.

Если у вашего ребенка возник вопрос в плане обучения, не старайтесь ему давать сразу правильный и точный ответ. Рекомендуется подтолкнуть его к самостоятельному поиску ответа, дав общее направление, где и как искать. Конечно, потом желательно обсудить, правильно ли он нашел ответ, но пусть ребенок привыкает к этапу самостоятельного поиска решения.

Часто наши дети совсем забывают про время, это нормально. Но для эффективного навыка учебы необходимо, чтобы ребенок самостоятельно научился чувствовать время и следить за ним. И в этом Вы тоже можете помочь своему ребенку. Для начала убедитесь, что у него сформировано «чувство времени», и он знает, сколько времени ушло на выполнение задания или игру в телефоне. Только после этого стоит помогать ему учиться планировать время, оставляя время «про запас», исследовать, где происходит «утечка» времени, постепенно передавать ему контроль за временем, начиная с наиболее безопасных дел.

Позвольте ребёнку контролировать процесс обучения, предлагайте ему выбор. «Открывай дневник, показывай, что задали», «Пиши на черновик — приду, проверю» — многие родители узнают себя в этих фразах. Младший школьник не видит целого, поэтому пока что не может выбирать, что ему учить, но определиться, в какой последовательности делать уроки, он может. Так позвольте ему это сделать, мягко помогая в случае необходимости, постепенно снижая свою долю участия в этом процессе.

Как мы понимаем, навык «умение учиться» можно развивать, особенно в младшем школьном возрасте, однако это требует времени и терпения со стороны взрослых.

Как действовать, если ребенок неуспешен по одной или нескольким дисциплинам?

В целом, трудности в учебе могут связаны с рядом многообразных факторов: психологическая неготовность к школьному обучению, личностная и школьная тревожность, стрессовая обстановка в семье, соматические заболевания, конфликты во взаимоотношениях с одноклассниками, буллинг и т.п.

Очень важно уже при возникновении первых трудностей разобраться в их причинах, а они могут быть разные: Проблемы с вниманием, памятью, вниманием, психофизиологические особенности (например, медлительность, ослабленность при частых болезнях и тп), проблемы с моторикой (сложности с письмом, «грязь» в тетрадках), ребенок не успел освоить определенные темы, медленно формируется навык чтения, несовпадение уровня сложности программы с возможностями ребенка, слишком большая нагрузка, несформированность учебной мотивации, непонимание, зачем нужно учиться.

В некоторых случаях Вы сможете определить причину, беседуя и наблюдая за ребенком, в некоторых случаях может понадобиться консультация специалиста.

Речь может идти и о формировании правильной и эффективной мотивации, ведь сложной задачей родителей является не заставить ребенка делать что-то определенно необходимое, а замотивировать его на выполнение, проявить заботу и участие. Зачастую ребенку достаточно получить немного заботы со стороны родителей для того, чтобы начать какую-либо деятельность и «втянуться» в процесс выполнения.

Необходимо находится в постоянном взаимодействии с ребенком и заботиться о его нуждах. Например, если ребенок безуспешно выполняет домашнюю работу самостоятельно, то можно попробовать вместе с ним организовать его работу таким образом, чтобы выполнение заданий не «нависало» над ребенком большой неподъемной задачей, с которой ему необходимо справляться в одиночку. В таком случае можно вместе разработать методы, например, выполнять каждый заданный предмет за определенное время, не перегружаясь и делая паузы, в сотрудничестве с родителями.

При выполнении неприятных для ребенка задач можно включить элемент игры или традиции, добавляя небольшое поощрение его работе. Маленькие, незначительные поощрения используются не как награда, которой в последствии ребенку страшно лишиться, а как игра, добавляющая интерес.

Оценивание ребенка играет также значительную роль в мотивировании, но здесь важна мера. Не забывайте хвалить ребенка за успехи в достижении каких-либо результатов, даже которые кажутся Вам незначительными, ведь интерес приходит также постепенно. Мнение родителя для ребенка имеет внушительный вес, именно поэтому его нужно хвалить за выполнение задач и проследить вместе прогресс.

Необходимо создавать ситуацию успеха. Родители могут ставить перед ребенком вполне выполнимые задачи, рассчитав так нагрузку, чтобы ребенок смог потрудиться и получить результат, который его самого будет мотивировать. Однако стоит не забывать о том, что подобные задачи не должны быть слишком сложные для выполнения ребенка, иначе эффект может быть абсолютно противоположный.

Как помочь ребенку преодолеть трудности в обучении?

В начальной школе многие ученики сталкиваются с трудностями обучения. Очень важно уже при возникновении первых трудностей разобраться в их причинах, а они могут быть разные:

- Проблемы с вниманием, памятью, вниманием
- Психологические особенности (например, медлительность, ослабленность при частых болезнях и тп).
- Проблемы с моторикой (сложности с письмом, «грязь» в тетрадках)
- Ребенок не успел освоить определенные темы, у него медленно формируется навык чтения и ему сложно читать задания или тексты
- Несовпадение уровня сложности программы с возможностями ребенка
- Слишком большая нагрузка, с которой ребенок не справляется
- Проблемы во взаимоотношениях со сверстниками или с учителем
- Несформированность учебной мотивации, непонимание, зачем нужно учиться
- Низкая способность к саморегуляции
- Неподходящая манера преподавания (например, ребенок может бояться, когда учитель кричит на класс).

В некоторых случаях Вы сможете определить причину, беседуя и наблюдая за ребенком, в некоторых случаях может понадобиться консультация специалиста. Постарайтесь не затягивать с ней, ведь опыт неблагополучия отражается на формировании личности Вашего ребенка, добавляя неуверенности.

Если у ребенка появились трудности, старайтесь помогать ему в выполнении домашних заданий. Постарайтесь подробнее разобраться, что именно не получается в том или ином задании. Придумайте вместе с ребенком оригинальные способы поиска своих ошибок и их проработок. Иногда полезно заранее разобрать следующую в учебнике тему, чтобы на уроке ребенку было легче ее понять. Разбирая задания, обращайтесь больше внимания на суть, уделяя меньше внимания оформлению. Часто объем внимания младших школьников невелик и, если «загрузить» его подсчетом того, сколько клеточек отступить, его может не хватить на осознание сути математического действия. Выполняя задания дома, работайте в удобном для ребенка темпе.

В младшем школьном возрасте важно уделять внимание развитию навыка чтения. Выбирайте интересные для ребенка книги, читайте вслух, а потом меняйтесь ролями – пусть он немного почитает Вам. После чтения книги можно поиграть в игру по ее сюжету, нарисовать или слепить персонажей. Важно, чтобы ребенок почувствовал, чтение - интересный процесс, который может конкурировать с гаджетами.

Для детей в любом возрасте важно ощущать Вашу поддержку. Он должен чувствовать, что родители на его стороне, готовы помочь, когда это нужно. Не забывайте, что жизнь – это не только учеба. Обсуждайте темы, не связанные со школой, поддерживайте ребенка в его желании общаться со сверстниками, гулять, заниматься спортом.

Все мы иногда устаем и ругаем своих детей, но важно помнить, что ругань - малоэффективный способ мотивации. Вместо этого старайтесь найти сильные стороны Вашего ребенка и дать ему понять, что Вы верите в него, в его способности и любите любым – независимо от оценок.

Как снизить стрессовую нагрузку в период обучения?

В целом, легкий стресс естественен в периоды адаптации к школе, к новому классу, повышенных нагрузок, контрольных мероприятий, изменений в жизни семьи. Никому не удастся полностью избежать стресса. Родителям важно научиться, наблюдая за ребенком, определять проявления, причины и уровень стресса.

К признакам стресса относятся:

- Трудности засыпания, беспокойный сон
- Усталость после ранее не утомлявшей нагрузки
- Беспричинная обидчивость, плаксивость, страхи, агрессивность, тревожность
- Невнимательность, отсутствие сосредоточенности,
- Отсутствие уверенности в себе, поиск одобрения у взрослых
- Отказ контактов, стремление к уединению
- Подергивание плечами, руками, качание головой, сосание предметов и тп.
- Изменение аппетита, снижение массы тела или быстрое увеличение массы тела
- Участвовавшие болезни

В первую очередь важно определить источник стресса (перегрузки, высокий темп обучения, сложности контактов с одноклассниками ...). Проанализировать, чем мы можем помочь ребенку (снизить нагрузки, оценить, подходит ли ребенку выбранная школа/программа – все будет зависеть от выявленной причины).

Помогите ребенку разобраться в своих чувствах, которые он может не осознавать. Предложите ему порисовать или поиграть в школу, это хороший способ разговаривать с ребенком. Попросите его рассказать о чувствах, которые он или она испытывает, когда и при каких обстоятельствах они возникают. Наводящими вопросами подведите его к ответу, например: «Ты боишься читать вслух в классе?». Простое обсуждение чувств и поддержка взрослого может стать большим облегчением для ребенка.

Продумайте распорядок дня. По возможности введите в него повторяющиеся события, когда день упорядочен, ребенок чувствует себя спокойнее. Избегайте перегрузок! Оставьте свободное время, на отдых, любимые занятия, когда ребенок мог заняться тем, чем он хочет.

Дайте ребенку выпустить пар. Накопившийся стресс у младших школьников может проявляться в агрессивных играх, например, он может с упоением расстреливать кого-то из игрушечного пистолета. Если это не наносит никому вреда, не стоит препятствовать этим играм. Лучше подключившись к ним и подыграв, предложить другой вариант развития сюжета. Учащение агрессивных игр будет служить для Вас индикатором нарастающего у ребенка стресса.

Подготавливайте ребенка к новым событиям. Если ему предстоит заняться чем-то новым, посетить незнакомое место, расскажите ему подробно об этом событии. Если это спортивная секция, то можно посетить спортзал, познакомиться с тренером, расспросить, как проходят занятия. Если новая деятельность и окружающая среда будут для ребенка знакомыми, он не будет испытывать излишнего беспокойства.

Если признаки реакции на стресс интенсивны, сохраняются более месяца, необходимо принимать меры. Ведь длительный стресс плохо влияет на психическое и физическое здоровье. Не стесняйтесь обращаться к специалистам. В развитии навыков управления стрессом могут помочь психологи, неврологи. Возможно, Вашему ребенку подойдут занятия йогой или дыхательные практики.

Какие книги читать с младшим школьником?

Возрастными особенностями детей младшего школьного возраста являются: высокий уровень познавательного интереса, желание научиться дружить со сверстниками, психологическая готовность к пониманию смысла норм и правил и к их повседневному выполнению.

В этот период активно формируется навык чтения, поэтому крайне важно подбирать увлекательные книги, которые будут мотивировать ребенка на то, чтобы прочитать побольше, узнать, что произошло с героями, чем закончились приключения. Главное, чтобы ребенок почувствовал - читать интересно! Вспомните себя в этом возрасте - какие книги увлекали Вас?

Учитывая особенности младших школьников, помимо произведений, которые дети изучают на уроках литературного чтения, мы подготовили список интересных и увлекательных книг для детей младшего школьного возраста.

- Астрид Линдгрен «Знаменитый сыщик Калле Блумквист», «Пеппи Длинныйчулок», «Приключения Эмиля из Леннеберги», «Расмус-бродяга»
- Юрий Коваль «Картофельная собака», «Приключения Васи Куролесова», «Самая легкая лодка в мире»
- Анне –Катрине Вестли «Папа, мама, бабушка, восемь детей и грузовик»
- Владислав Крапивин «Мальчик со шпагой», «Журавленок и молнии», «Колыбельная для брата», «Сказки капитанов»
- Евгений Шварц «Первоклассница»
- Редьярд Киплинг «Книга Джунглей», «Ким»
- Марина Москвина «Моя собака любит джаз»

- Кристине Нестлингер «Рассказы про Франца и дружбу»
- Мария Бершадская «Большая маленькая девочка» (серия книг)
- Дэвид Уэльямс «Мальчик в платье», «Мальчик миллиардер»
- Наринэ Абгарян «Манюня»
- Николай Носов «Большая книга рассказов»
- Кир Булычев «Приключения Алисы» (цикл)
- Ян Ларри «Необыкновенные приключения Карика и Вали»
- Александр Волков «Волшебник изумрудного города»
- Татьяна Александрова «Домовенок Кузька»
- Льюис Кэрролл «Алиса в стране чудес»

Важно, чтобы вы вместе обсуждали прочитанное. Если ваш ребенок читает бегло, то можно читать вслух по очереди (например, вечером, когда собирается вся семья или по выходным). Хорошим примером мотивации ребенка к самостоятельному чтению является ваш личный пример, когда он вас и окружающих видит читающими.

Где можно получить рекомендации об организации дистанционного обучения в условиях пандемии?

Информацию по организации дистанционного обучения в условиях пандемии Вы можете найти на официальном сайте министерства просвещения Российской Федерации <https://edu.gov.ru/distance>, на сайте образовательной организации, в которой обучается Ваш ребенок, а также по номерам телефонов Горячих линий:

- Горячая линия методической поддержки учителей и родителей по организации дистанционного обучения +7 (800) 200-91-85;
- Горячая линия по вопросам среднего профессионального образования +7 (977) 978-29-69; +7 (977) 978-30-31;
- Горячая линия для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также по вопросам движения «Абилимпикс» +7 (985) 457-67-15.

В настоящее время существует целый ряд ресурсов, помогающих и родителям, и педагогам в дистанционном обучении (учи.ру (uchi.ru), Умназия (umnazia.ru) и др.). Многие родители уже используют эти платформы, поскольку они содержательно связаны с образовательными программами.

Также, мы подобрали для Вас полезные ссылки для организации обучения ребенка дома:

- Российский общеобразовательный портал «Образование дома». На нём размещены методические материалы, тематические коллекции для организации учебного процесса: <http://obrazovanie-doma.ru/o-portale>.
- Видео уроки школьной программы по классам и предметам. Видео, конспекты, тесты, тренажеры: <http://interneturok.ru/>.
- На сайте «Диполь» можно бесплатно скачать учебники и дидактические материалы для дошкольников и школьников: <http://www.dipolstudy.ru/wordpress/>.
- На этом сайте представлена цифровая коллекция для учеников и учителей по всем предметам, для всех классов, учебники, поурочные планы, таблицы, анимация, видео, программы: <http://school-collection.edu.ru/>.
- На этом ресурсе можно бесплатно скачивать электронные книги и учебники, а также читать статьи и уроки: <http://nashol.com/>.
- Интересные курсы по физике и математике: <http://www.getaclass.ru/>.
- Помощь в учебе для школьников по математике и физике: <http://www.askup.ru/>.
- «Дети и наука» — это детский научный клуб. Увлекательно и интересно про науку. Обучающее видео для детей. <http://www.childrenscience.ru/>.
- Электронные толковые словари: <http://slovonline.ru/>.
- Сайт «Биоуроки» предлагает занимательные и интересные знания по биологии: <http://biouroki.ru/>.
- Лекториум для старшеклассников и абитуриентов: <https://www.lektorium.tv/>.

Также, мы подготовили для Вас немного общих рекомендаций по организации дистанционного обучения и режима дня в период самоизоляции.

В первую очередь следует сохранить и поддерживать для себя и ребенка привычный распорядок и ритм дня (время сна и бодрствования, время начала уроков, их продолжительность, «переменки» и пр.). Резкие изменения режима дня могут вызвать существенные перестройки адаптивных возможностей ребенка и привести к излишнему напряжению и стрессу.

Родители и близкие школьников могут повысить привлекательность дистанционных уроков, если попробуют «освоить» некоторые из них вместе с ребенком. Например, можно задать ребенку вопросы, поучаствовать в

дискуссии и тогда урок превратится в увлекательную, познавательную игру-занятие. Для ребенка — это возможность повысить мотивацию, а для родителей — лучше узнать и понять своих детей.

Во время вынужденного нахождения дома Вам и ребенку важно оставаться в контакте с близким социальным окружением (посредством телефона, мессенджера), однако необходимо снизить общий получаемый информационный поток (новости, ленты в социальных сетях). Для того чтобы быть в курсе актуальных новостей, достаточно выбрать один новостной источник и посещать его не чаще 1—2 раз в день (например, утром — после утренних дел, ритуалов, важно какое-то время побыть в покое — и вечером, но не позже чем за 2 часа до сна), это поможет снизить уровень тревоги.

При общении с близкими старайтесь не центрироваться на темах, посвященных коронавирусу, и других темах, вызывающих тревогу. Находясь дома, ребенок может продолжать общаться с классом, друзьями (звонки, ВК, групповые чаты). Родители могут подсказать идеи проведения виртуальных конкурсов (например, позитивных мемов и пр.) и иных позитивных активностей. Можно предложить подросткам начать вести собственные видеоблоги на интересующую тему (спорт, музыка, кино, кулинария).

Помните, что период дистанционного обучения — это временное явление, которое обязательно закончится, а до этого времени нам необходимо рационально «подстроиться» к сложившимся обстоятельствам, не лишая себя и своих близких возможностей для саморазвития, получения удовольствия от жизни!

Как снять тревогу у ребенка в период пандемии?

Родители, близкие детей, находясь дома могут привить ребенку навыки преодоления, совладания со сложными ситуациями и научить его справляться с возможным стрессом. Для этого родителям необходимо:

1. **Сохранять, поддерживать, культивировать благоприятную, спокойную, доброжелательную атмосферу в семье.** В сложных ситуациях не паниковать, помнить, что «черную полосу всегда сменяет белая». Доброжелательное спокойствие членов семьи поможет придать ребенку уверенности, стабилизирует ситуацию.

2. **Стараться регулярно общаться, разговаривать с ребенком на темы, связанные с его переживаниями, чувствами, эмоциями.** Обязательно обсуждайте ближайшее и далекое будущее. Старайтесь строить (но не навязывать) перспективы будущего совместно с ребенком. Рассказывайте о своих переживаниях, мыслях, честные истории из жизни, в т.ч. и о преодолении Вами и знакомыми трудных жизненных ситуаций. Обычный разговор по душам способен заставить ребенка поверить в свои силы. Посочувствуйте, скажите, что Вы понимаете, как ему сейчас трудно (если он переживает, что не может посещать школу, кружки). Дети, которые чувствуют поддержку и искреннее сочувствие родителей, справляются со стрессом быстрее.

3. **Научить ребенка выражать свои эмоции в социально приемлемых формах** (агрессию через активные виды спорта, физические нагрузки (которые можно выполнять дома или на улице); душевные переживания через доверительный разговор с близкими, приносящий облегчение). Часто ребенку (особенно подростку) сложно рассказывать о своих переживаниях родителям или сверстникам. С этой целью предложите ребенку завести тетрадь, в которой подросток будет рассказывать о своих переживаниях. Выложив эмоции на бумагу, он почувствует облегчение, освободившись от возможных негативных мыслей.

4. **Поощрять физическую активность ребенка.** Стресс — это, прежде всего, физическая реакция организма, поэтому эффективно бороться с ним ребенку поможет любая деятельность, требующая физических усилий: уборка по дому, физические упражнения, пение, танцы... Старайтесь не вынуждать ребенка тратить силы на то, что ему не интересно, но постарайтесь определить совместно с ребенком, каким активным занятием он хотел бы заниматься, находясь дома.

5. **Поддерживать и стимулировать творческий ручной труд ребенка.** Даже если Вам кажется, что, например, подросток «впадает в детство» и ничего полезного не делает (рисование, плетение «фенечек», украшение одежды, склеивание моделей), все это является своеобразной «разрядкой», несет успокоение, через работу воображения подросток отвлекается от негативных переживаний, повседневных проблем.

6. **Поощрять ребенка к заботе о ближних (старшее поколение, младшие дети, домашние питомцы).** Приятные необходимые обязанности, ощущение, что «кто-то от меня зависит», «без меня не справится», «я нужен кому-то» являются дополнительным ресурсом для совладания с возможным стрессом.

7. **Поддерживать семейные традиции, ритуалы.** Причем хорошая семейная традиция должна быть интересна, полезна и любима всеми поколениями семьи. Другими словами, семейные ритуалы можно и нужно трансформировать, чтобы младшее поколение с удовольствием участвовало в них, а не воспринимало их как неотвратимое, скучное, бесполезное времяпрепровождение.

8. **Стараться поддерживать режим дня ребенка (сон, режим питания).** Чаще давайте ребенку возможность получать радость, удовлетворение от повседневных удовольствий (вкусная еда, принятие расслабляющей ванны, общение с друзьями по телефону и т.д.).

Как организовать обучение ребенка дома?

Оказалось, немало родителей, которые столкнулись с трудностями карантина, одной из которых явилась организация обучения ребенка дома. Необходимо настраивать учебный процесс и преодолевать сопротивление ребенка. Для чего важен диалог и уважительное, дружелюбное общение, чтобы ребенок сам принял решение, что он будет выполнять задания учителя. Обсудите с ним, что ему поможет и что может помешать. Пусть он напишет

свое намерение на бумаге. Собственное решение, зафиксированное письменно, станет для школьника психологической опорой, к которой можно обращаться. Оно отличается от обещания родителям, то есть внешней системе управления жизнью, в которой преобладает ответственность взрослых.

В конце каждого дня подробно обсуждайте с ребенком, что получилось, а что - пока нет. Для понимания успехов и трудностей задавайте открытые вопросы, обращенные к конкретному опыту: что, как, для чего, зачем, что чувствовал, как это получилось или не получилось и т.д. В свою очередь, давайте ему развернутую положительную обратную связь: опишите конкретный успешный опыт ребенка, выразите радость, восхищение, уважение. Не жалейте объятий.

Большинство школьников плохо чувствуют время и не умеют его планировать. Помогите ребенку составить план на каждый день, а вечером подробно его проговорить и мысленно прокрутить «видеофильм» завтрашнего дня. Важно, чтобы у школьника перед глазами были часы и таймер, который фиксировал бы окончание запланированного периода. Полезно разбить работу на отрезки по 15-20 минут (в трудных случаях – до 7-10 минут), между ними необходимо делать пятиминутный перерыв, в течение которого можно заниматься по своему усмотрению.

Без внешних стимулов и санкций, согласованных с ребенком, не обойтись. Например, один пятиклассник договорился с родителями о том, что ему через 45 дней купят аквариум с рыбками, о которых он давно мечтал. Договор составили письменно, а невыполнение его условий отдалило исполнение мечты еще на один день. Рвение к учебе волшебным образом выросло.

Очень важна организация рабочего места. Все необходимое должно быть в зоне доступности руки, в то время как мобильный телефон и другие гаджеты – вне рабочей зоны. Экспериментально доказано: если смартфон находится в зоне досягаемости, пусть даже в выключенном состоянии, ребенок намного хуже решает математические задачи по сравнению с ситуацией, когда смартфон лежит в другой комнате.

Как организовать жизнь семьи в ситуации изоляции в период пандемии?

Займитесь вместе с ребенком какой-нибудь конкретной содержательной деятельностью. Вместе сделайте игрушку, совместный рисунок, приготовьте какое-нибудь блюдо. Когда ребенок рядом с родителями и что-то делает вместе с ним – это снимает тревогу. Постарайтесь использовать это время, чтобы Вам с ребенком лучше узнать друг друга. Можно вместе сделать спортивные упражнения.

Важно сохранить привычный режим жизни, в противном случае ребенку трудно будет вернуться к прежнему порядку. Сохраняйте обычный режим дня (устраивайте занятия как в школе или детском саду, устраивайте «перемены»).

Если ребенок волнуется из-за вируса и задает вопросы, - то говорить нужно, примерно, следующее: «Если выполнять все правила мыть руки, лицо, когда это нужно - после того как пришли с улицы, после туалета, перед едой; проветривать комнату; на улице надевать перчатки; выполнять режим дня - вовремя ложиться спать, пить витамины, нормально есть, и т.д., - то все будет здорово!!!»

Важно переводить ответы в плоскость конкретных рекомендаций.

Не нужно все время заставлять мыть руки, а только, когда это необходимо, иначе это может привести к навязчивости.

Если ребенок очень боится заболеть, то можно сказать ему: «Микробы есть всегда. Но если мы поддерживаем нормальный образ жизни: проветриваем комнату, делаем зарядку, пьем витамины, то есть, соблюдаем все правила, то все будут здоровы! Конечно, человек может заболеть, но потом он выздоравливает. Ты же помнишь, как ты болел, был простужен (или я болел(а)? Потом ты выздоровел, я выздоровел(а). Важно соблюдать правила».

Если ребенок очень волнуется из-за бабушек и дедушек, говорите ему, что, если выполнять все правила, бабушки и дедушки будут здоровы.

Что делать, если ребенок много времени проводит с гаджетом или в социальных сетях?

На сегодняшний день этим с этим вопросом сталкивается большинство родителей. Важно понимать причины, по которым ребенок проводит много времени с гаджетами или в социальных сетях. Чаще всего, эти причины связаны с дефицитом общения с друзьями и знакомыми в реальном мире, а также комфортным для детей способом взаимодействия.

Что можно сделать?

Предупредите ребенка об опасностях. Откровенно проговорите с ребенком проблемы, с которыми он может столкнуться — мошенничество, интернет-травля, ненадлежащий контент, общение со злоумышленниками и прочее. В данном случае, работает принцип «Предупрежден — значит вооружен».

Подпишитесь на аккаунт ребенка в социальных сетях. Так Вы сможете узнавать о друзьях своего ребёнка, подписках на сообщества, интересах и так далее. Старайтесь ненавязчиво присутствовать в его социальных аккаунтах, избегая нравоучений или насмешливых комментариев. Важно ценить личное пространство ребенка.

Поддерживайте с ребенком доверительные отношения. Ребенок должен знать, что в случае возникновения ситуации, с которой он не может справиться самостоятельно, он может обратиться к Вам. Постарайтесь избежать осуждения и негативного отношения. Цените, что ребенок Вам доверился и постарайтесь вместе найти решение.

Придумайте семейные правила. Например, можно обозначить пространства, свободные от гаджетов — кухню, гостиную или машину. Договоритесь с ребенком, что в этих местах телефон не используется. Правила могут касаться не только пространственных, но и временных рамок. Например, после 8 часов вечера, доступ к гаджетам или социальным сетям будет ограничен. Эти решения будут более эффективными, если Вы тоже будете соблюдать введенные правила.

Помогите ребенку найти хобби. Ограничивая время ребенка, которое он может проводить с гаджетами или в социальных сетях, важно понимать, что возникший пробел необходимо чем-то заполнить. Это может быть любимое дело вне сети Интернет-дома, а также в рамках дополнительного образования — секции или кружка.

Ребенок станет уважать и придерживаться Ваших правил, если Вы будете уважать его потребности и права.

Что делать, если ребенок много времени проводит за компьютерными играми?

На сегодняшний день этим с этим вопросом сталкивается большинство родителей. Важно понимать причины, по которым ребенок проводит много времени за компьютерными играми. Чаще всего, эти причины связаны с неудовлетворенностью реальной жизнью — отсутствием серьезных увлечений, недостатком общения со сверстниками или неумением налаживать контакты с окружающими.

Что можно сделать?

Предупредите ребенка о возможных последствиях. Откровенно проговорите с ребенком проблемы, с которыми он может столкнуться — проблемы со сном, нарушение зрения, сужение круга интересов и т.д.

Составьте расписание дня. Расписание, в котором будут обозначены временные рамки для компьютерных игр, поможет ребенку грамотно распределять и рассчитывать свое время. Кроме того, введение расписания способствует развитию дисциплинированности ребенка, ведь он не будет предоставлен сам себе.

Приобщайте ребенка к домашним обязанностям. Распределение домашних обязанностей поможет ребенку осознать свою значимость как члена семьи, задействованного в ее жизни.

Помогите ребенку найти хобби. Ограничивая время ребенка, которое он может проводить за компьютерными играми, важно понимать, что возникший пробел необходимо чем-то заполнить. Это может быть любимое дело вне сети Интернет-дома, а также в рамках дополнительного образования — секции или кружка.

Поощряйте общение ребенка со сверстниками. Предложите ребенку пригласить друзей домой, помогите им организовать совместную деятельность, например, игру. Детей младшего школьного возраста можно увлечь настольными играми, которые способствуют развитию навыков общения и непосредственного взаимодействия. К тому же, настольные игры могут быть очень эмоционально насыщенными. Ребенку очень важно увидеть живой эмоциональный отклик партнера, который невозможен в рамках компьютерной игры.

Помогите ребенку обрести уверенность в себе. Поощряйте стремление ребенка к самовыражению, это очень важно для детей в этом возрасте. Активной формой самовыражения может стать творчество. Поддерживайте стремления к самостоятельным решениям, проявлениям инициативы, это способствует повышению самооценки и уверенности в себе.

Сколько времени можно ребенку находиться у компьютера без вреда для здоровья?

Текущие рекомендации крупных мировых организаций детского здравоохранения предлагают родителям помочь ребенку младшего школьного возраста формировать здоровые правила и привычки по использованию цифровых технологий.

Рекомендуется согласовать дома правила, касающиеся использования технологий. Запреты и приказы приводят к негативным последствиям, поэтому лучше открыто обсудить с детьми возможные проблемы и риски и предложить им создать своего рода «семейный кодекс», который будет соблюдаться всеми членами семьи. Такой «кодекс» должен основываться на общих принципах здорового образа жизни, в частности на необходимости физических нагрузок и качественного сна (9-12 часов в возрасте от 6 до 12 лет).

Родители должны позаботиться о том, чтобы гаджеты и экраны использовались больше, как средство обучения и лишь в ограниченной степени – для развлечения (максимально 1 час в день). Во избежание проблем с лишним весом рекомендуется контролировать, чтобы ребенок не ел во время просмотра экрана. Для обеспечения достаточного качества сна рекомендуется не использовать экраны за 60 минут до сна.

Родителям необходимо регулярно общаться со своими детьми об их он лайн-деятельности, обучать их безопасным привычкам, обсуждать приемлемое и неприемлемое поведение в он лайн-пространстве.

Необходимо контролировать, что ребенок делает и смотрит на экранах, отслеживать, чтобы потребляемый контент соответствовал возрасту ребенка. Самый простой шаг в этом случае - оставить компьютер, планшет или телевизор в комнате, куда родители имеют неограниченный доступ (например, в гостиной). Кроме того, можно использовать так называемое родительское программное обеспечение, которое блокирует неприемлемый контент и отслеживает деятельность ребенка за экраном.

Родители должны сами подавать хороший пример детям в использовании цифровых средств (например, не смотреть на экран телефона при разговоре с кем-либо, не использовать цифровые устройства во время еды) и организовывать здоровый семейный досуг как увлекательную альтернативу экранному времени (например, чтение, игры на свежем воздухе, настольные игры, экскурсии, путешествия, спорт).

Рекомендации по выбору цифрового контента (игр, мультфильмов, видео)

В настоящее время доступ к гаджетам есть у подавляющего большинства младших школьников. Посредством смартфона современные школьники общаются, учатся, развлекаются, узнают мир. Важно помнить, что младший школьник может ежедневно проводить за гаджетом не более 1,5 часов (включая игры, мультфильмы, переписку, просмотр видео и т.д.).

Игры занимают, пожалуй, основную часть времени, проводимого школьником за гаджетом, что закономерно вызывает беспокойство у родителей. Однако компьютерные игры могут принести пользу, способствовать формированию адаптивности и мотивации, а также могут повысить успеваемость.

Существуют различные тренажеры по основным предметам школьной программы, которые помогут ребенку научиться правильно писать слова, хорошо и быстро считать в уме, выучить английский и т.д.

Развивающие компьютерные игры способны развить у ребенка интерес, память, восприятие, логическое и наглядно-образное мышление. К этой группе игр относятся традиционные игры, которые раньше существовали в виде настольных игр или лото («Найди пару», «Третий лишний», «Мемори», «Пиктограммы» и т.д.).

Игры-симуляторы (предполагают включенность игрока в какой-либо процесс), игры-стратегии (игры, где надо управлять ресурсами), ролевые игры (где у персонажа есть определенный набор характеристик, развивающихся в ходе игры) и игры-приключения (путь героя в этих играх временами преграждают другие персонажи или неодушевленные препятствия, а продолжить путешествие позволяет решение связанной с преградой головоломки) также допустимы в этом возрасте. При выборе конкретной игры следует избегать игр с агрессивным содержанием, так как они способны спровоцировать агрессивное поведение у младших школьников.

Мультфильмы

Мультфильмы пользуются большой популярностью среди младших школьников. Правильно подобранные мультфильмы способны дать школьнику представление о сложностях отношений между людьми, могут научить ребенка сопереживать, отстаивать свою позицию, кроме того, они способны развить эстетический вкус.

Мультфильмы, адресованные детям 7-10 лет, помимо эстетической составляющей, имеют сложные развернутые сюжеты со сквозными персонажами. Центральным моментом содержания выступают переживания и внутренний мир героев, поэтому в сюжете допустимы сложные моральные коллизии, не имеющие однозначной оценки, но предполагающие сопереживание на стороне положительных персонажей. Персонажи могут испытывать напряженные эмоции, в том числе и негативные. В языке мультфильма возможны метафоры, гротескные описания, шутки с подтекстом.

В качестве примеров можно привести следующие мультфильмы: «Снежная королева», «Цветик-семицветик», «Питер Пэн», «Старая игрушка», «Балерина на корабле», «Длинный мост в нужную сторону», «Следствие ведут колобки», «Муллан» и др. Из современных мультфильмов стоит обратить внимание на «Холодное сердце», «Моана», «Рапунцель: Запутанная история», «Храбрая сердцем», «Зверополис» и т.д.

Видео

Видеоконтент, который смотрит младший школьник, чрезвычайно разнообразен. Это и развлекательные видео, и обучающие, и информационные ролики и т.д.

В целом, родителям следует следить, чтоб видеоролики не содержали:

- сцен насилия (буллинг, драки, убийство, сексуальное насилие и т.д.);
- документальных натуралистических изображений несчастных случаев, катастроф или человеческих страданий;
- демонстраций преступлений или антиобщественных действий (употребление алкоголя, наркотиков, травля и т.д.),
- сексуальных действий.