

|  |
| --- |
| **ПАМ'ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ** **Можливі причини складностей у навчанні дітей:** * Дитина нездорова.
* Учень швидко стомлюється, а регулювати свій темп неспроможний.
* Батьки не вміють допомогти учневі або ставляться до нього як до підлітка (пояснять лише раз, вважаючи, що цього досить) або як до малюка — повторюють те саме безліч разів.
* Дорослі не вміють зацікавити дитину навчальною працею як захопливою грою.
* Дитина не в змозі уважно працювати в школі і вдома, оскільки навчальна завантаженість для неї непосильна (не звикла працювати).
* Батьки надто пригнічують учня погрозами й покараннями. Не вміють своєчасно схвалити й підбадьорити маленьку людину.
* Дорослі не вміють чітко пояснювати, давати ділові поради.
* Батьки не дотримуються принципу єдності вимог у навчанні: кожен нав'язує дитині свій стиль роботи.

**Поради батькам, що допомагають дітям учитися*** Намагайтеся займатися з дитиною так, щоб вона не нудьгувала під час занять. Інтерес — найкраща з мотивацій.
* Повторюйте вправи. Розвиток розумових здібностей дитини визначають час і практика. Якщо якась вправа не виходить, зробіть перерву, поверніться до неї пізніше або запропонуйте дитині легший варіант завдання.
* Не виявляйте зайвої тривоги з приводу недостатніх успіхів і незначного просування або навіть деякого регресу вашої дитини.
* Будьте терплячими, не поспішайте, не давайте дитині завдань, що виходять за межі її інтелектуальних можливостей.
* У заняттях з дитиною треба знати міру. Не змушуйте дитину виконувати вправу, якщо вона весь час крутиться, стомилася, неврівноважена. Спробуйте визначити межі витривалості дитини, збільшуйте тривалість занять щоразу на невеликий відрізок часу.
* Бажано використовувати ігрову форму занять, оскільки діти погано сприймають чітко регламентовані, повторювані, монотонні заняття.
* Уникайте несхвальної оцінки, знаходьте слова підтримки, частіше хваліть дитину за терпіння, наполегливість тощо. Ніколи не порівнюйте дитину з іншими дітьми. Формуйте в неї впевненість у своїх силах, високу самооцінку.

**Золоті правила для батьків** * Більшість дітей - "звичайні". Не робіть зі своєї дитини вундеркінда, окреслюючи непосильні вимоги, орієнтуючи на недосяжні еталони. Дитина повинна частіше відчувати задоволення від того, що вона щось може, ніж тривожитись з приводу того чого не може зробити.
* У різних дітей - різні здібності (розумові, художні, математичні, організаційні, вольові, чуттєві). Здібності треба розвивати! Але ваше перше завдання - визначити оптимум вашої дитини. Не орієнтуйте навіть найбільш здібну дитину на винятковість! На цьому шляху її чекає розлад із самою собою, бо завжди поруч знайдеться хтось більш обдарований працелюбний. Здійснитися в житті може лише активна дитина, Виховуйте людину дій , вчинку.
* Дозволяйте дитині ризикувати. Залишайте за дітьми право на помилки, але вчіть самостійно їх виправляти.
* Не повчайте у незнанні! Правильно виховувати може лише той, хто знає дитину - розуміє її чесноти і вади, відчуває її настрій, добре орієнтується в її інтересах, смаках, цінностях, звичках, здібностях.
* Не змішуйте поняття "хороша" і "зручна" дитина! Хороша живе своїми думками і почуттями інших (тобто самостійна і чуйна). Зручна - це дитина, яку дорослі «пристосували» до себе - слухняна, підкоряється вимогам. безвольна.
* Викорініть із своєї практики вираз: "Роби, раз я вимагаю". Замініть цю форму вимоги іншою: "Роби, тому що цього не можна не зробити". Зростаючи, особистість повинна звикнути до виконання вимог не на догоду зовнішньому розпорядженню, а тому, що вони розумні, доцільні...
* Довіряйте дитині. Людина, яка виростає у довірі, йде по життю спокійно, зона відкрита, товариська, доброзичлива. Будьте терплячими! Ставтесь терпляче до дитячих проявів: процес розвитку є випробуванням не лише для дорослих але й для самої дитини. Виховуйте її вимогливою любов'ю.
* Ніколи не кажіть, що за всіма життєвими проблемами не лишається часу на виховання дитини. Ви виховуєте її щоденно своїм ставленням до життя, системою своїх цінностей, своїми виборами. Ви виховуєте дитину своєю присутністю, поглядом, жестом, посмішкою...
* Будьте відповідальними! Безпечність - механізм, який продукує борги перед долею дитини, перед її теперішнім і майбутнім. Відповідальний вихователь передбачає наслідки своїх слів, своїх діл. Оцінюючи результат, вчинок, властивість дитини, вказуйте не лише на те чим ви незадоволені, а скоріше на те, що вам подобається в ній, Не порівнюйте її з однокласниками з братиками чи сестричками. Діти усі різні!
* Порівнюйте дитину в її динаміці - якою вона була вчора, якою є сьогодні, якою може бути завтра. Тобто, порівнюйте зростаючу особистість з самою собою.
* Не ставтесь до дитини зневажливо. Зростаюча особистість повинна відчути свою значущість, навчитись поважати себе. Тільки за цієї умови з неї виросте людина з почуттям власної гідності, яка поважає тих хто її оточує.

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА****ШЛЯХ ДО СЕРЦЯ ДИТИНИ** Дітям необхідна любов батьків – це одна з найголовніших потреб. Висловлювати свою любов дитині батьки можуть, за допомогою такого ланцюжка – ***ніжний*** *дотик - слова заохочення- час присвячений дитині- подарунки – допомога у найскладніших життєвих ситуаціях.*  |
|   |
| **ЯКЩО СВІТ НЕ ЗМІНИТИ – ЗМІНІТЬ СТАВЛЕННЯ ДО НЬОГО...**  Намагайтеся не зациклюватися на негативних емоціях, спробуйте „перемкнути” свої думки на інші справи.  Якщо Ви дуже знервовані, відчуваєте провину, сором тощо, спробуйте знайти причини цього стану та помірковано розібратися в них.  |
|   |
| **ЯК НАДОВГО ЗАПАМ`ЯТАТИ НАВЧАЛЬНИЙ МАТЕРІАЛ?*** (поради для учнів)
* Виділяй, співвіднось і групуй матеріал – хто добре усвідомлює, той добре запам”ятовує і довго пам”ятає.
* Якщо отримав завдання у вівторок, а відповідати потрібно в п”ятницю, не чекай четверга – вивчи одразу, а напередодні тільки повтори.
* Завчай і повторюй невеличкі шматки ще доти, як матеріал почав забуватися.
* Коли вчиш, записуй, малюй схеми, діаграми, таблиці - наочність краще запам”ятовується.
* Якомога швидше, не чекаючи повного заучування, намагайся відтворити матеріал, закривши книгу.
* Після метематики – вчи історію, після фізики – літературу: память любить різноманітність.
 |
|   |
| **УЯВА ПОКРАЩУЄ ПАМ`ЯТЬ** **АБО ЯК ЗАПАМ`ЯТАТИ НАЙБІЛЬШЕ...** * Усе, що хочеш пам” ятати, - уявляй! (Не уявляю – не пам”ятаю)
* Май на увазі: усе, що побачив, відчув, почув, - уже запам”яталось.
* Легко пригадується тільки те, що уявив.
* Не думай словами – думай образами.
* Не завчай, а уявляй що – небудь цікаве, що допоможе пригадати потрібну інформацію.
 |
|  |
| **РЕКОМЕНДАЦІЇ ПЕДАГОГУ ЩОДО ЗМЕНШЕННЯ ВПЛИВУ СТРЕСУ В ПЕДАГОГІЧНІЙ ДІЯЛЬНОСТІ** * Визначте негативні чинники, що призводять до виникнення у Вас стресу. Намагайтеся уникати їх або за допомогою позитивного мислення змініть свої ставлення до них.
* Забезпечуйте високий життєвий потенціал у здоров”ї, освіті, діяльності, сім”ї, позитивному мисленні.
* Навчіться розслаблятися: тілом, думкою тощо. Стрес викликає загальну напругу. Розслаблення ж, навпаки, протидіє стресу. Уміння розслаблятися – секрет боротьби із стресом.
* Зробіть паузу: зробити паузу у спілкуванні; порахувати до 10; вийти з приміщення. Такі „перерви” потрібно робити якнайчастіше в ті моменти, коли відбувається втрата самоконтролю.
* При виникненні почуття тривоги або напруги, занурьтеся в„тут ізараз” сконцентруйтеся на своємк диханні.
* Змусьте стрес працювати на Вас, а не проти Вас, опануйте головним умінням – перетворюйте негативні події у позитивні.
* Оволодіти теорією та практикою позитивного мислення. Паозитивне мислення – це головний людський інстремент забезпечення здоров”я і благополуччя.
 |
|  |
| **ЯК ПОПЕРЕДИТИ ДИТЯЧУ ТА ПІДЛІТКОВУ НАРКОМАНІЮ** Тільки довірливий контакт може сприяти тому, що надалі Ваша дитина звернеться до Вас запорадою чи допомогою або довіриться Вам. І тільки через повагу та підтримку Ви зможете допомогти один одному вирішувати свої проблеми. Щоб попередити девіантну поведінку, необхідно дотримуватися таких правил виховання:  Щодня поводьтеся так, аби максимально сприяти здоровому вибору вашої дитини.  Виховуйте в дитині незалежність. Навчіть її саму приймати рішення й відповідати за них.  Хваліть дитину: за добре виконану роботу, навіть за старання. Якщо критикуєте, то критикуйте вчинок, а не дитину.  Будьте завжди готові обговорити з підлітком гострі для нього питання.  Цікавтеся справами й захопленням свожєї дитини.  |
|   |
| **ОСНОВНІ ПРАВИЛА ВИБОРУ ПРОФЕСІЇ** Дізнайся як можна більше про різні професії (інформація від вчителів, психолога, батьків, знайомих з літератури, Інтернату і т.п.), щоб було із чого вибирати.  Склади для себе оглядову схему для орієнтації в світі професій. Не забудь включити в неї інформацію про основні вимоги, які ставить професія до особистих якостей людей.  Збери інформацію про те, які професії користуються попитом сьогодні на ринку праці, і які будуть потрібні через 3-5 років.  Розглянь можливості і обмеження, які обумовлені особливостями твоєї сім'ї, а також можливості і обмеження, обумовлені твоїми особистими якостями.  Визнач для себе головні цілі: ким хочеш стати, яку роботу хочеш виконувати, чого досягти в житті?  Оціни свої ресурси: здібності, нахили, здоров'я особливості характеру і темпераменту.  Співстав свої ресурси і вимоги, які пред'являє обрана тобою професія до людини; в ідеалі вони повинні співпадати,  Не забудь проконсультуватись з лікарем, щоб не вибрати професію, яка тобі протипоказана за станом здоров'я.  Вибери навчальний заклад (професійне училище, ліцей, коледж, технікум, ВНЗ, курси і т.п.), де би ти зміг отримати обрану професію.  Підбери запасні варіанти цілей і шляхів їх досягнення на випадок виникнення нездоланних перешкод.  Обдумай свій вибір ще раз, оціни кожний свій крок.  Звернись за консультацією до спеціаліста-профконсультанта, якщо на якомусь етапі вибору професії у тебе виникли труднощі.  |

**Інтернет для батьків**

Ми - батьки. Люди дорослі й статечні, ми часом зі щирим здивуванням запитуємо себе й навколишніх: і що вони - наші діти - знайшли для себе такого привабливого в тому Інтернеті?
Чому ладні годинами просиджувати, втупившись в екран монітора, витрачати свій реальний час на світ нереальний, створений примхливим сплетінням електронного павутиння?
Щоб зрозуміти, спробуйте самі хоча б одного разу "пірнути" у віртуальний всесвіт. Пройдіться його магістралями й манівцями - це не буде марно втрачений час. Бо світ інформації завжди має для кожного з нас свої сюрпризи й відкриття.

**Відкриття батьківства**

<http://www.materinstvo.ru>, <http://www.parenting.ru> - ресурси сайтів "Материнство", "Мамам про дітей" допоможуть молодим мамам підготуватися до народження дитини, дадуть корисні поради щодо розвитку дитини від народження до дошкільного віку, організації дитячого харчування, взаємовідносин у сім'ї, де з'явився новий мешканець. Розділ "Бібліотека" містить щоденники молодих мам та веселі історії про дітей.
<http://www.mother.ru> - сайт "Мати" пропонує статті та інтерактивне спілкування з педіатром, логопедом, психологом; "Скарбничку родинного досвіду", поради щодо раннього розвитку дитини.
<http://www.mamochki.ru> , <http://mamadoma.narod.ru> , <http://baby.com.ua> - "Мамочки", "Мама дома" та "Бебіком"- це сайти про все, що може бути цікавим для молодої матусі - про вагітність та пологи, про виховання малят, про жіночу красу та здоров'я, про рукоділля та домашнє господарство, про сімейне дозвілля та відпочинок.
<http://www.cooking.ru/cats/children_kitchen> - дитяче харчування - від народження малюка до шкільного віку. **Секрети родинної педагогіки**

<http://www.detisite.ru> - психолого-педагогічний сайт. Його рубрика "Ліцей для батьків" відкрита для тих, кого цікавлять питання розвитку, виховання і здоров'я дітей; "Інститут розвитку дитини" допоможе в підготовці малюка до школи, а у "Дитячому містечку" знайшлося місце для дитячої цифрової бібліотечки, художньої галереї та ігротеки.
<http://aim.h1.ru/index.html> - "Радетели": матеріали сайту присвячені ранньому розвитку дитячих обдарувань.
<http://www.bibicall.ru> - "Про харчування та виховання", а також - методики педагогіки Монтесорі, "Художники в памперсах", перша допомога та уроки масажу, батьківські тести та конференції, веб-консультації у лікарів-педіатрів.
Як впливає музика на розумовий та емоційний розвиток немовляти? Яку іграшку варто пропонувати дитині? Як допомогти дитині позбутися шкідливих звичок? Про це та багато іншого - у розділі "Дитина і сім'я" на сайті Inlife: http://baby.inlife.ru/baby.php?level=0 .
<http://www.forkids.ru> - батькам цей ресурс пропонує важливу інформацію про здоров'я дітей, корисні поради для тих, хто разом з дітьми збирається виїхати у краї далекі чи близькі на відпочинок.
<http://www.idea.dp.ua/baby/learning.htm> - уроки, що стануть у пригоді батькам майбутніх першокласників.
<http://baby.com.ua/razdel.php3?sch> - а тут - корисні поради для батьків школяриків різного віку.
<http://www.moyadytyna.com.ua/> Електронний журнал "Моя дитина" буде корисним педагогічним джерелом незалежно від того, якого віку ваші діти: від першого року життя і до складного етапу переходу від дитинства до дорослості супроводжуватимуть вас опубліковані тут поради та консультації.
<http://www.grandland.newtech.ru/Sschool.htm> - школа сексуального виховання - для підлітків та їхніх батьків.

**Батьківський Web-клуб**

<http://www.rodclub.newmail.ru> -"Батьківський клуб" широко відчиняє віртуальні двері для всіх, хто зацікавлений проблемами виховання і здоров'я дітей, їхньої освіти та розвитку творчих здібностей. А рубрика "Діти і звірі" допоможе знайти рішення тим, хто стоїть перед важкою дилемою щастя від спілкування з домашнім улюбленцем і зайвого клопоту на власну шию.
<http://www.7ya.ru> - сайт "7Я" має підзаголовок "Все про дітей". Додамо - і не лише про дітей: також і про побут, і про організацію харчування родини, і про родинне дозвілля.
Конференція мам і татусів <http://www.7ya.ru/conf/conf-Teenagers.htm> стане в пригоді тим, чиї діти стоять на порозі зрілості.
<http://www.8ya.ru> - веб-клуб багатодітних родин запрошує до спілкування. Якщо ж ваша родина надзвичайно особлива, бо маєте трійню, то сайт "Тройняшки" - саме для вас!: <http://www.triplets.ru>

<http://www.ed.gov/pubs/parents/internet/index.html> - Parents Guide to the Internet = Батьківський гід по Інтернету, англійською мовою

<http://kidmath.ru/?KidMathru> - сайт, присвячений розвитку математичних здібностей у дітей дошкільного віку

**Дозвілля у домашньому колі**

<http://childrecords.narod.ru/musictales.html> - музичні казки: "Аліса в Країні Чудес", "Бременські музики", "Пригоди капітана Врунгеля" та ще з десяток найулюбленіших музичних версій літературних і фольклорних творів.
<http://playroom.com.ru/> - "Дитяча ігрова кімната". Тут ви знайдете улюблені дитячі пісні з мультиків і кінофільмів, комп'ютерні та розвиваючі ігри для свого малюка, "розмальовки" допоможуть йому розвивати вправність руки та художній смак, а конкурс дитячого малюнка - продемонструвати свої здібності й помилуватись художньою вправністю ровесників вашої дитини.
<http://www.varja.narod.ru> - "ОДИ-БЕДЯ" - родинна веб-сторінка, що має підзаголовок "Малючковий мережевий журнал". Хто ви для вашого малюка (батьківський тест)? Чим малюють наші діти? Куди варто зазарнути в Інтернет? - Відповіді на ці та подібні запитання пропонують його автори.

<http://serg-klymenko.narod.ru/index.html> - родовід Сергія Клименка. А родовід вашої сім'ї? Чи досліджували ви його разом зі своїми дітьми? З Інтернетом здійснити подібний проект буде легше: <http://www.familysearch.org>

<http://www.idea.dp.ua/baby> - іменини хлоп'яток і дівчаток. Знайдіть серед них "день ангела" своєї дитини!

**Запропонуйте дітям:**

Написати власну казку і опублікувати її на сайті бібліотеки (сторінка "Моя казка"): <http://www.library.kherson.ua/child/tales/tales.htm>
Намалювати ілюстрації до улюбленої книги для нашого "Електронного вернісажу" <http://www.library.kherson.ua/vernisaj/vernisage.htm>

**Сімейне читання**.
Читайте дітям, читайте разом з дітьми:

<http://www.fabtales.com.ua> - "Чарівні казки" - українською мовою;
<http://www.skazka.com.ru> , <http://skaski.chat.ru/ukraine> - українські казки, казки народів світу, літературні казки - російською мовою;
[http://www.kid.ru/libtxt/lib/poisk/kidlibindex.html](http://skaski.chat.ru/ukraine) - Велика дитяча бібліотека на сайті "Кid.ru";
<http://www.lib.ru/MILN>- Алан Александр Мілн - "Вінні-Пух" і все-все-все;
<http://www.lib.ru/JANSSON> , <http://mumidol.narod.ru> - Туве Янсон із мешканцями Мумідолу;
<http://www.kulichki.com/inkwell/hudlit/inolit/darrel.htm> Джеральд Даррелл - розповіді про звірів - реалістичні й фантастичні;
<http://www.rusf.ru/vk> - Кращі твори Владислава Крапівіна - на офіційному сайті письменника.
<http://www.kulichki.com/comics/zoo> - "Сивка-бурка" - ілюстровані оповідання про тварин.
<http://www.chg.ru/Fairy> - сайт "Дитяча казка" збирає і пропонує своїм відвідувачам казки, створені дітьми різного віку.
<http://www.library.ks.ua/child/e_library/e_lib.htm> - почитайте вашим діткам оповідання й вірші херсонських письменників!
<http://www.kid.ru> - містить бібліотеки - батьківську та дитячу; довідники для батьків ("Дитячі хвороби", "Дитячі ліки", "Дитячі проблеми", "Календар розвитку дитини" тощо).
<http://www.idea.dp.ua/baby> - книги для батьків та тих, хто хоче стати батьками.
<http://list.mail.ru/10926/1/0_1_0_1.html> - каталог ресурсів для батьків, для дітей та про дітей.
Слухайте разом з дітьми:
<http://www.umka.com.ua/child.shtml> - українські казки, дитячі вірші, дитяча поп-музика on-line та на CD.
<http://childrecords.km.ru> - казки, інсценівки, мультфонограми та вірші російською мовою, у форматі mp3.

Обереги вашої дитини

<http://www.gdo.kiev.ua/files/2002/07/273.htm> - Сімейний Кодекс України. Його варто знати - щоб захистити права своїх дітей та власні.
<http://donmolod.gov.ua/law/international/k1.htm> - Конвенція про права дитини
<http://school-sector.relarn.ru/prava> - права дітей - для їхніх батьків, учителів та для них самих.
<http://www.un.kiev.ua/ua/unicef/ss-raw.php> - ЮНІСЕФ в Україні (сторінки Дитячого Фонду Об'єднаних Націй)
[http://m.health.gov.ua/](http://m.health.gov.ua/health.nsf/0/f8dc0320de2d11d0c12569e600514586?OpenDocument) СНІД: що роблять державні структури для профілактии його поширення в молодіжному середовищі? Офіційна інформація Департаменту молодіжної та сімейної політики.
<http://www.chl.kiev.ua/UKR/p_safeu.htm> - "Посібник з Інтернет-безпеки дітей для батьків" (на сайті Державної бібліотеки України для дітей)