

## **Рекомендації соціального педагога підліткам**

1. Намагайся ставитись до інших людей так, як бажаєш, щоб ставились до тебе.
2. Дотримуйся норм законів і моралі в сім'ї та суспільстві.
3. Формуй в собі позитивні потреби і погляди. Пам'ятай, що егоїзм і слабовілля прирікають тебе на асоціальні вчинки.
4. Не уникай ритмічної і напруженої трудової діяльності. Знаходь собі діло (роботу), яке дає змогу проявити себе та самоствердитися.
5. Намагайся уникати компаній, спроможних змінити тебе, твій світогляд, які можуть утягнути тебе в злочинний світ.
6. Учись знаходити в собі найкращі якості, завжди спирайся на свою гідність: почуття особистої гідності – основа поваги до іншої людини.
7. Сформулюй для себе найближчі і подальші життєві цілі – це могутній фактор твого розвитку.
8. Не прагни до самотності, не занурюйся в себе під час усвідомлення своїх неправомірних вчинків (дій). Обери собі друга з кола близьких тобі людей, який завжди буде готовий надати тобі допомогу.
9. Люби себе будь-якого. Формуй в собі позитивну самооцінку, вчись володіти собою, стримуватися. Не давай волю своїм природним реакціям, вчись виражати емоції достойним чином.

Рекомендації соціального педагога підліткам щодо уникнення конфліктів

1. Не розмовляйте одразу з людиною, яка знаходиться в збудженому стані.
2. Перед тим, як сказати про якусь неприємність, подивіться на це очима опонента.
3. Не приховуйте свого доброго ставлення до людини, висловлюйте схвалення його вчинкам.
4. Змушуйте себе мовчати, коли вас залучають до дрібних сварок.
5. Навчайтеся поводити себе гідно, говорити спокійно, ввічливо, доброзичливо з оточуючими, поважайте гідність інших.
6. Якщо ви розумієте, що помиляєтеся в своїх думках, вчинках, визнайте це одразу.

## **Рекомендації соціального педагога підліткам щодо подолання агресивності:**

- виконувати фізичні вправи (гімнастика, аеробіка, біг, їзда на велосипеді);
- займатися силовими видами спорту (бокс, боротьба);
- займатися фізичною працею;
- виливати злість на неживі об'єкти (побити подушку, диван, боксерську грушу, пошматувати газету);
- використовувати масаж, особливо верхньої частини спини, з метою зняття напруги;
- викричатися на самоті, не спрямовуючи свій гнів на об'єкт роздратування;

- обговорити ситуацію, яка викликає роздратування, з близькою людиною;
- висловити уявному об'єкту своє невдоволення;
- написати листа об'єкту роздратування, але не надсилати його;
- змінити вид діяльності, що допоможе відволіктися від проблеми;
- використовувати комунікативну техніку «Я»-повідомлення: висловлюючи співрозмовникові почуття щодо ситуації, яка вас дратує, викликати співчуття та бажання зрозуміти вас і не руйнувати стосунків. Наприклад: «Я сповнений гніву, злий, розлючений, дуже сердитий, мене дратує ця ситуація, мені ніяково, дуже боляче»;
- використовувати асоціативне «Я»-повідомлення: злий, як тигр;
- релаксація — метод, за допомогою якого можна частково чи повністю позбутися фізичного або психологічного напруження;
- медитація — занурення розумом у предмет, ідею, що досягається шляхом зосередження на одному об'єкті й усунення всіх інших зовнішніх (звук, світло) та внутрішніх (фізичне, емоційне напруження) чинників.

## НАВЧАННЯ – НАЙВАЖЛИВІШИЙ ОBOB'ЯЗОК ДІТЕЙ

Одна з головних турбот батьків – це турбота про те, щоб діти вчилися, здобували широкі й різноманітні знання, а також уміння й навички, необхідні для життя й для майбутньої спеціальності. Діти вчаться у школі, але їхні успіхи багато в чому залежать від батьків, від того, як вони організували підготовку дитини до школи, від їхньої допомоги в перші роки навчання.

Навчання – найважливіший обов'язок дітей. Батьки повинні проявляти інтерес до всіх деталей шкільного життя, до розповіді про те, що відбувалося в класі, що пояснювали вчителі на уроках, що було задано додому, як оцінили роботу учня. Під час таких бесід батьки бачать, які предмети добре засвоюються, а які викликають труднощі в їхньої дитини. Батьки бачать, як діти ставляться до навчання. Дитяча лінь, нестаранність і необов'язковість відразу ж впадають в око. Батьки повинні помітити ослаблення активності дитини в навчанні й вчасно допомогти їй.

*Дитина повинна добре засвоїти, що відпочинок і розваги настають тільки після того, коли вивчені уроки.*

Не можна допускати, щоб дитина виконувала завдання тільки «від» і «до». Треба спонукати її розширювати свої знання, шукати відповіді не тільки в підручнику, але й в іншій літературі: довідниках, енциклопедіях, журналах та іншому.

Дитині також необхідні нормальні умови для занять. Вона повинна мати своє робоче місце, де можна готувати уроки, читати без перешкод. Підручники й письмове приладдя повинні розташовуватись на книжкових полицях над письмовим столом. Крім того, дитину не слід звільняти від самообслуговування та праці в будинку. Для цього теж має бути час у режимі дня.

Батьки повинні жадати від дітей дбайливого ставлення до навчального приладдя, підручників та зошитів. Треба стежити, щоб діти не робили в

підручниках позначок, щоб записи в зошитах і щоденнику були акуратними. Треба доводити дітям, що акуратна людина успішно виконує свої обов'язки, з нею приємно спілкуватися, від неї віє чистотою й охайністю.

*Акуратність – риса особистості, що виражається в любові до порядку, у ретельності, точності й старанності в справах, а також у зовнішній охайності.*

Придивіться і подумайте, чи працюють ваші діти в силу своїх природних задатків і можливостей. Деякі батьки припускаються помилки, потураючи своїм дітям у виборі улюблених і неулюблених предметів. Мовляв, тобі, синку, майбутньому лікарю чи податківцю, не обов'язково захоплюватися літературою чи історією.

До знань не можна ставитися прагматично: стануть вони в пригоді чи ні в майбутній роботі. Знання потрібні ще й для всебічного, багатого, щасливого духовного життя, не пов'язаного безпосередньо з працею. Не бійтеся, що вашим дітям важко вчитися. Адже набагато небезпечніше, коли їм занадто легко.

*Лінощі, недбалість, бажання швидше звільнитися від тягара навчання – це небезпечні близнюки, матір'ю яких є вузькість, обмеженість духовного життя в роки дитинства, отрочтва і ранньої юності.*

*(В. Сухомлинський)*

*Навчання для розуму – це як різьблення на мармуровій брилі. Усі видатні якості, які вирізняють філософа, оратора чи державного діяча, сховані в звичайній людині, і лише освіта виявляє їх.*

*(Д. Addісон)*

*Усі люди ушляхетнюються навчанням, а не природою.*

*( Цицерон)*

Усі батьки бажають виростити свою дитину щасливою, розумною, щоб вона вибрала правильну дорогу в житті, зуміла самореалізуватися. Важливе завдання батьків – учити дитину бути уважною. Пам'ять можна тренувати в грі, у виконанні обов'язків перед батьками, у дотриманні режиму дня, у спільних заняттях, прогулянках на природі, догляді за домашніми улюбленцями, під час обговорення книжок та телепередач.

У школі дитина потрапляє в колектив, і тут вона повинна дотримуватися певних правил, виконувати різні вимоги, усвідомлювати, що таке «я» і «ми». Це служить вихованню волі, умінню жити серед людей. Самообслуговування й праця також тренують волю. Дитині доводиться приймати самостійні рішення, переборювати різні труднощі, на кожному кроці здобувати перемогу над собою, зневажати спокусами, поводитися не так, як хочеться, а так, як треба.

Від родини багато в чому залежить, чи навчиться дитина осмислювати все те, що отримано на уроці, із книжок і власних вражень. Це тісно пов'язано з терпінням, посидючістю, уважністю.

Батьки проводять багато часу на роботі. Здається, головне для них – дитину нагодувати, одягти, створити певні умови, а часу для того, щоб

поговорити з дитиною про те, що робиться в її душі, у них бракує. І дитина, щоб не засмучувати батьків, на запитання «Як справи?» відповідає: «Нормально». А що значить НОРМАЛЬНО? Нормально для кого? Для неї? Для батьків?

Відкладіть справи вбік! Підійдіть до своєї дитини, обійміть її. Психологи стверджують: для того, щоб дитина почувала себе щасливою, потрібно сім разів протягом дня погладити її по голівці, обійняти, поплескати по плечу, підбадьорити, тобто через тілесний дотик підтвердити: «Я люблю тебе!»

Педагоги, психологи й батьки прагнуть зробити все можливе, щоб навчання школярів було успішним, щоб кожна дитина у своїй навчальній діяльності досягла більш високих результатів. Як же визначити реальні можливості кожного учня й створити саме такі умови, за яких навчання ставало б більш успішним?

Дуже часто розв'язання подібної проблеми бачать у проведенні додаткових занять, у репетиторстві, що насправді спрямоване лише на ліквідацію прогалин у знаннях. Однак недостатність знань, незадовільне засвоєння того чи іншого матеріалу часто є наслідком негативного ставлення дитини до навчання, низького рівня пізнавальної активності. Тому часом додаткові заняття малоефективні, оскільки вони спрямовані на ліквідацію наслідків, а не причини.

*Заняття в школі можуть лише надати розумові правила, добуті чужим трудом. Але здатність користуватися ними розвиває виключно домашня самотійна праця.*

*(І. Кант)*

## **ЗНАЧЕННЯ ДОМАШНЬОГО ЗАВДАННЯ**

Під час виконання домашніх завдань у деяких родинах більшу частину роботи батьки беруть на себе. Вони намагаються відгородити сина чи дочку від напруження сил і від переживань. Величезної шкоди завдають батьки, купуючи різні книжки з готовими домашніми завданнями. Цим вони гальмують розвиток своїх дітей, їхню пізнавальну активність.

Виконання домашніх завдань – це серйозна праця, це напруження пам'яті, волі, уваги, мислення. І дитина повинна пройти через це сама, хоча й за допомоги батьків.

У чому ж полягає ця допомога? В організації робочого місця, у дотриманні режиму дня школяра, у мудрих порадах.

*Наприклад:*

- не слід виконувати спочатку всі усні завдання, а потім всі письмові. Завдання слід чергувати;
- починати слід з вивчення правил, законів, теорем, а потім виконувати вправи чи розв'язувати задачі;
- через кожні 30 – 40 хвилин треба робити невеличкі перерви;
- не треба братися за уроки відразу після школи. Спочатку слід пообідати, відпочити, побути на свіжому повітрі;
- важкі завдання слід повторювати перед самим початком уроку;

- починати виконання домашніх завдань бажано кожного разу в той самий час.

Якщо регулярно дотримуватися цих правил, то діти звикають до обов'язку «вчити уроки», а в школі почуваються спокійно й упевнено.