

Поради, тим кого ображають

Як часто діти скаржаться та ображаються на тих,
хто дає їм прізвиська!

Прикро. Набридло! Немає сили терпіти!
Але як цього позбутися?

Насамперед, потрібно заспокоїтися, а потім поміркувати:
наші прізвиська - це теж прізвиська, які давали нашим
предкам за якісь дії, вчинки, якості характеру, особливості
зовнішності тощо.

Отже, процес вигадування прізвиськ –
властивий людям і є природнім.

Звичайно, це небагатьох заспокоїть. Але ж коли наші
найрідніші люди: мама, бабуся - називають нас «зайчиком»,
«сонечком», «квіточкою», «лисичкою», «горобчиком», - ми
не ображаємося і навіть отримуємо задоволення,
заспокоєння від того, що нас люблять і пестять такими
словами. Хоча відмінність і невелика, та ми не вважаємо це
за образу.

Отже, різниця виявляється в тому, як ми це сприймаємо.
Будь-яка подія (і добра, і погана) стає такою, якою ми її
відчуваємо.

Як же навчитися не ображатися?

Є декілька способів:

1. **Не реагувати на прізвисько**, тобто не відповідати ні
позитивно, ні негативно. Якщо ви не вважаєте себе тим, як
вас обзивають, для чого відгукуватися на це прізвисько?
Той, хто обзиває, отримує задоволення від вашої реакції.
До того ж зазвичай прізвисько виголошується так, щоб
обов'язково ще хтось чув, щоб вам дошкульніше було.
Якщо ж не реагувати на обзивання, то кривднику буде не
цікаво, і він із часом перестане до вас чіплятися.

2. Відповісти жартом на образливе прізвисько, щоб разом посміятися.

Цей прийом зазвичай дуже гарно працює, бо дає змогу кривднику побачити, що у вас є почуття гумору. І це теж призводить до того, що кривдник втрачає інтерес до обзивання. Тобто це теж своєрідне нереагування.

3. Придивитися уважніше до цієї людини.

Може, вона таким чином **привертає до себе увагу?**

Ви їй цікаві, навіть симпатичні, просто вона не вміє спілкуватися, не знає, як до вас підійти. Так часто буває між хлопчиками й дівчатками. Тоді подаруйте цій людині свою увагу. Але «подарунки» робіть лише тоді, коли вона буде спілкуватися з вами так, як вам подобається (спокійно та серйозно скажіть, що вам не подобається, коли ви чуєте цю фразу і просите більше її не говорити), в інших випадках - ігноруйте її і все.

Дуже скоро ваше спілкування стане приємним.

4. Псевдонім. Ви знаєте, що багато письменників, митців, співаків, інших відомих людей беруть собі псевдонім і навіть гордяться ним, відгукуються на нього, вважаючи його своїм другим ім'ям. Ви також можете взяти собі якийсь псевдонім, якщо у вашому середовищі прийнято мати скорочені імена або якимось інакше називатися.

Але у будь-якому випадку необхідно замислитися, чому це сталося . Можливо, ви ще маєте чогось навчитися: прощати, забувати, не боятися сказати, що думаєте і відчуваєте, відповідати впевнено, жартувати, сміятися над самим собою, пам'ятати, що ми всі - недосконалі. І ця проблема виникла не просто так. Вона - це урок життя, це можливість пізнавати і вдосконалювати себе.

Допомога з боку батьків



Звичайно, всі батьки хочуть, щоб їхня дитина добре навчалася. Тому треба допомогти їй організувати свій час вдома. Найперша допомога — раціональне чергування занять, активного відпочинку, їжі та сну. Однакові дії, повторюючись щодня у певній послідовності, сприяють формуванню у дитини необхідних побутових, трудових і культурогігієнічних звичок, полегшують пристосування організму до нових умов.

Систематичне дотримання режиму дня виховує у дітей такі важливі риси характеру як дисциплінованість, організованість, уміння підкоряти свої бажання інтересам справи. Важливо забезпечити 3,5—4-годинне перебування дитини на свіжому повітрі, регулярний сон (нічний не менше 10 годин, вдень 1,5 години), калорійне і різноманітне харчування через 3—3,5 години. Такі норми відповідають фізіологічним потребам дитячого організму та сприяють збереженню здоров'я.

Батькам треба мати на увазі, що молодший школяр не вміє швидко переходити від однієї справи до іншої. Це залежить від типу нервової системи дитини.

Тому батьки мають пояснити дитині причини такого переходу і дати час, аби вона могла психологічно підготуватися до нової справи. Треба розуміти: для того, щоб кинути одне заняття, на яке вже налаштувалась дитина, і взялася за інше, їй доводиться подолати природне внутрішнє бажання наполягти на своєму і не виконувати прохання батьків. Будь-який необґрунтований перехід від однієї справи до іншої шкідливий тим, що дитина змушена кидати розпочате, не закінчивши його. Якщо це ввійде в систему, то у школяра з'явиться погана звичка нічого остаточно не закінчувати. Звичайно, інколи доводиться просити сина чи доньку допомогти по господарству, чи з будь-яких інших причин порушити звичайний розпорядок дня. Часто буває так: тільки-но школяр розклав книги сів за уроки, а його посилають до магазину. Почав хлопчик читати цікаву книгу — його просять полити квіти. Дівчинка малює, а її відправляють погуляти з молодшим братом. У таких випадках краще сказати дитині: «Дочитаєш сторінку

— треба буде сходити де магазину». Або: «Закінчуй гратися конструктором. Через 10 хвилин будемо вечеряти», Тобто, треба дати дитині час підготуватися до нової справи.

Наступна важлива умова успішного навчання — розумна допомога старших. Вона виявляється, найперше, в обізнаності батьків у справах дитини: «Які були сьогодні уроки? Про що нове ти дізнався? Як упорався із завданням?» Ще дуже важливо перевірити правильність виконання домашнього завдання. Практика навчання переконує, що добре усвідомлений той матеріал, який розповідається іншій людині. Тому бажано, щоб першокласник розповів комусь із дорослих вивчені уроки: правила з української мови, розв'язані задачі з математики, вірш або переказ оповідання. Якщо дитині важко викласти основний зміст матеріалу, то це означає, що урок не вивчений і його потрібно повторити. При перевірці письмового завдання не поспішайте вказувати дитині на помилку. Вона має привчитися до самоконтролю. Тому запропонуйте їй самотійно відшукати помилку, пригадати, як можна перевірити рішення. І тільки в крайньому випадку показати, де вона припустилася помилки. Буває, що дитина просто лінується, не хоче самотійно працювати, долати труднощі. У цьому випадку особливо необхідний суворий контроль з боку батьків.

Батьки не повинні забувати про такий негативний фактор як перевантаження учня. Часто буває так, що дорослі, крім завдань учителя, навантажують свою дитину додатковими навчальними вправами. Дитина перенавантажується і нерідко починає навчатися не краще, а гірше. В неї втрачається інтерес до навчання, яке стає для неї важкою і нецікавою працею.

Часто батьки скаржаться, що дитина дуже довго виконує домашнє завдання і звертаються із запитаннями: «Сидіти чи ні з дитиною за уроками?». Рецептів немає. Кожна дитина і кожний випадок — особливі. Один школяр може працювати самотійно, досить просто перевірити зроблене завдання. З іншим треба сидіти, не відходячи й організовувати кожен рух: розгорни підручник, візьми олівець, обговорювати написання кожної букви. Це пояснюється тим, що в деяких дітей спостерігається нестійка увага, невміння зосередитися на одному предметі. В цьому випадку дитина напише рядок і відволікається: починає розповідати про те, що було сьогодні в школі, знову повернеться до письма, згодом почне підстругувати олівець тощо.

Щоб привчити молодшого школяра до посидючості, батьки вимагають, аби він вкладався у певний час, виконуючи завдання. Для цього ставлять перед учнем годинник. Дитина ж, стежачи за часом, вчиться оперувати ним.

Нескінченне сидіння за уроками пояснюється ще й тим, що не всі діти однаково розвиваються.

Деякі з них важко засвоюють навчальний матеріал, починають відставати. Цей недолік з часом можна було б подолати, однак деякі батьки, виявляючи велике нетерпіння, годинами сидять з дитиною. Роздратовані, вони починають кричати,

дитина нервується. Врешті справа погіршується, дитина починає ненавидіти школу як таку, що винна в її невдачах.

Таким чином терпіння батьків, їхній доброзичливий тон, постійна зацікавленість справами і повагою до дрібниць, з яких складається шкільне життя дитини, знання реального стану речей і сьогоднішніх труднощів дитини, спокійна впевненість у тому, що їх можна подолати, турботлива щоденна праця — важливі умови успішної допомоги дитині у навчанні.

Думки великих на щодень



Пізнай себе – упізнаєш увесь світ. Сократ
Краще годину чесно жити, чим поганить цілий день.

Г.Сковорода

Поведінка – дзеркало, в якому кожен показує своє обличчя.

В. Гете

Як вдало проведений день приносить щасливий сон, так
плідно прожите життя вдало дарує втіху.

Леонардо да Вінчі

Якщо можеш бути орлом, не намагайся стати першим
серед галок. Піфагор

Людина тільки там чогось досягає, де вона сама вірить у
свої сили. Л. Фейєрбах

Геній – це один відсоток натхнення і дев'яносто дев'ять
відсотків поту. Т. Едісон

Ти оригінальний від народження.

Не дай собі вмерти блідою копією. Д. Мейсон
Людина подібна до математичного дробу: її чисельник є те,
ким вона є насправді, а знаменник –
те, що вона про себе думає.
Чим більший знаменник, тим менший дріб. Л. Толсто