

Рекомендации педагогам и родителям.

Если ребенок комфортно чувствует себя в семье, то он, скорее всего, не станет пробовать наркотики. Но если ребенок испытывает чувство одиночества, если в трудную минуту ему не у кого найти поддержку и защиту, то наркотик может стать для него тем, чего ему не хватает в жизни. В отдельных случаях даже однократное употребление наркотика может привести к зависимости от него.

1. Разговаривайте с ребенком о наркотиках и алкоголе.

Эксперты утверждают, что разговор о наркотиках - первая ступень помощи детям. Использование информации, в том числе и этой книги - поможет Вам в разговоре с ребенком. Помните, что нет возраста, когда ребенок бы не нуждался в объективной информации о наркотиках и объективных последствиях злоупотребления ими. Задача таких бесед не только в доведении до ребенка всей информации о наркотической опасности, но и в установлении отношений доверия, открытости по вопросам о наркотиках.

2. Учитесь слушать.

Ребенок должен знать, что Вам интересен его внутренний мир, его переживания и тревоги. Постарайтесь понять, что его беспокоит? Какие проблемы он решает в настоящее время? Попытайтесь найти вместе с ребенком выход из проблемы, отрицающий возможность применения наркотика. Никогда не используйте информацию, полученную от ребенка во вред ему. Оговорите с ребенком те случаи, которые дают Вам право поступить вопреки желанию ребенка (например: очевидный вред здоровью его собственному или его друзей, информация о готовящемся преступлении и т.д.)

3. Давайте советы, но не давите советами.

Мы уже говорили о множественных проблемам подросткового возраста, о потребности - вырваться из-под диктата взрослых. Все это требует особого такта. Как показывают житейские наблюдения, мы все не очень любим, прислушиваться к чужому мнению. Очевидно, что совет может быть эффективен только в случае его востребованности. Во всех остальных случаях наиболее рациональной может выступать форма, предполагающая свободный выбор ребенка.

4. Подумайте о своем примере.

Трудно предположить, что кто-то поверит советам родителя, который сам злоупотребляет курением, алкогольными напитками и так далее. Не забудьте, что даже такие "невинные" пороки требуют объяснения ребенку.

5. Поддерживайте в ребенке самоуважение и думайте о его самореализации.

Пожалуй, это самое важно и трудное.

Рекомендации социального педагога родителям по раннему выявлению вредных привычек у подростков.

Социальный педагог может ознакомить родителей с описанием симптомов и внешних признаков в поведении ребенка, принимающего психоактивные вещества (ПАВ) – алкоголь, табак, наркотики.

Алкогольные напитки (пиво, вино, водка и т.д.)

Симптомы: замедленные реакции, сонливость, невнятная речь, изменение личности (появление других ценностей).

Внешние признаки: спрятанные бутылки, безвольное обвисание губ, расслабление челюстей, нарочитость движений, провалы в памяти.

Табак. Симптомы: снижение физической силы, выносливости, ухудшение координации, быстрая утомляемость, нарастающая слабость, снижение трудоспособности. Внешние признаки: запах табака (дыма), часто и длительное пребывание в туалете, в ванной, наличие спичек, зажималок, табака в швах карманов, пожелтение пальцев.

Вдыхание клея. Симптомы: агрессивность, мечтательное или бессмысленное выражение лица.

Внешние признаки: вид пьяного человека, наличие тюбиков клея, пятен клея, бумажных или полиэтиленовых пакетов, носовых платков.

Маригуана, травка, «курево», зелье. Симптомы: сонливость, бессвязность мыслей, зрачки глаз расширены, отсутствует координация движений, тяга к сладкому, повышенный аппетит, слабо выраженные галлюцинации.

Внешние признаки: красные отеки под глазами, сильный запах жженных листьев, мелкие семена в складках одежды и швах карманов, наличие папиросной бумаги, обесцвеченная кожа на пальцах.

Коканин. Симптомы: повышенное артериальное давление, потеря болевых ощущений, чувство превосходства, ощущение неуязвимости, повышенная активность, отсутствие чувства усталости.

Внешние признаки: наличие белого кристаллического порошка в маленьких пластиковых пакетиках или алюминиевой фольге, гиперемия слизистой оболочки носа.

Героин, морфий, коденн. Симптомы: ступор, сонливость, следы уколов, водянистые глаза, пятна крови на рукавах рубашки, насморк.

Внешние признаки: наличие иглы или шприца для подкожных инъекций, матерчатого жгута, бечевки, веревки, ремня, обожженных крышек от бутылок или ложки, прозрачных пакетов.

Крэк. Симптомы: короткий период эйфории, сменяющийся депрессией, гиперактивность в начальных стадиях, апатичность, непрекращающийся насморк.

Внешние признаки: наличие больших камнеподобных кусков в стеклянных пузырьках или полиэтиленовых пакетиках, небольших ширмочек, свечей, бритвенных лезвий.

Координация усилий семьи и школы в воспитании здорового образа жизни детей

Памятка родителям

1. Семья — это материальная и духовная ячейка для воспитания детей, для супружеского счастья и радости. Основой, стержнем семьи является супружеская любовь, взаимная забота и уважение. Ребенок должен быть членом семьи, но не ее центром. Когда ребенок становится центром семьи и родители приносят себя ему в жертву, он вырастает эгоистом с завышенной самооценкой. За такую безрассудную любовь к себе он зачастую платит злом — пренебрежением к родителям, к семье к людям.
2. Главный закон семьи — все заботятся о каждом члене семьи, а каждому члену семьи в меру, своих возможностей заботится о всей семье. Ваш ребенок должен твердо усвоить этот закон.
3. Воспитание ребенка в семье — это достойное, непрерывное приобретение им в процессе жизни в семье полезного, ценного жизненного опыта. Главное средство воспитания ребенка — это пример родителей, их поведение, их деятельность. Это заинтересованное участие ребенка в жизни семьи, в ее заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение им ваших поручений.
4. Для воспитания ребенка очень вредны противоречия в требованиях родителей. Согласуйте их между собой. Еще более вредны противоречия между вашими требованиями и требованиями школы, учителей. Если вы не согласны с нашими требованиями или они вам непонятны, придите к нам, и мы в месте обсудим возникшие проблемы.

Некоторые важные советы по книге: «Христианское воспитание»:

1. Необходимо говорить о важности послушания и воспитывать его. Для этого необходимо создать благоприятную почву дома. В семье не должно быть духа вольнодумия, неуважения к Заповедям Божиим. Родители обязаны научить ребенка уважать авторитеты. Сначала это будет авторитет мамы и папы, бабушки, деда, старших.
2. Надо привить детям уважение к вам, старшим, так как их собственная воля еще слаба,отячена грехами и склонна к злу. Для этого необходимо не допускать у ребенка своеволия, упрямства. Ребенок должен понять, что в семье прислушиваются к его мнению и запросам, но последнее решение — за родителями. На все недозволенное должен быть запрет. Уступчивость к капризам вызовет появление в обществе нового эгоиста.
3. Воспитательные действия в семье необходимо проводить согласованно. Что запретил один, другой отменить не может.
4. Необходимо воспитывать почтение ко всем старшим, тем более, что сама природа наделила детей этим чувством. Например: они с почтением относятся ко всем взрослым, даже если видят их впервые.
5. Родители обязаны уважать друг друга и показывать это перед детьми. Нельзя допускать бранных слов, произносить сравнения типа «ты такой же, как...» и т.п. Нельзя допускать фамильярного отношения детей к родителям, не надо заигрывать с ними: серьезно-ласковый отец пользуется большим уважением у детей, чем тот, который позволяет себе паясничество.
6. Необходимо показывать детям свою любовь — строгую, уважающую, разумную.
7. Приучайте детей к самоограничению, к довольству тем, что они имеют, учите за все благодарить Бога.

Уважаемые родители! Задумайтесь хоть на миг: какие средства оказались самыми эффективными в лечении тяжелых депрессий, наркомании, психических сломов не только у молодых людей, но и у взрослых? Вот они!

1. Это терапия созерцанием живой природы (леса, неба, восхода и захода солнца, звезд и т.д.).
 2. Это терапия полезным физическим трудом.
 3. Это терапия художественным рукотворчеством, и особенно рисованием.
 4. Это терапия каллиграфическим письмом.
 5. Это терапия вязанием и вышиванием.
 6. Это терапия хоровым пением.
 7. Это терапия личным участием в театрализованных представлениях и т.д.
- Все это, ранее было образом воспитания («вочеловечивания») детей, образом народно-воспитательных культур. Выводы за вами

Практические советы родителям

Несколько практических советов, которыми должны воспользоваться родители, учителя и воспитатели в своей повседневной практике. Начните хотя бы с этого.

1. **Ребенок должен как можно больше двигаться.** Особенно мальчики, у которых потребность в движении в 4-6 раз больше, нежели у девочек. Это связано с формированием зрелых качеств мужского типа. Обязанность взрослых — не ограничивать естественную свободу детей. Помните, движение — это воздух. Нет воздуха — мы задыхаемся. Нет движения — тело увядает, мысль не работает, психика угасает. Еще древние говорили: движение — это жизнь.
 2. **Не усади!** Для обеспечения сообразного природе ребенка режима работы необходимо не усаживать его с раннего детства за стол, на стульчик, а предоставить ему возможность работать, и не только работать — жить, в режиме телесной вертикали. Для этого следует использовать рекомендуемые нами конторки. Ребенок сам определяет наиболее удобный режим. Надо четко себе представлять, что телесная **стойка** — это стойка психическая, стойка волевая. Народная мудрость через язык донесла до нас это понимание. Родители хотят, мечтают, чтобы ребенок в жизни состоялся. А понятие **стойкость**? Образ счастливого, свободного человека — человека разогнувшегося, нестигаемого, волевого.
 3. **Никакой преграды глазу ребенка!** Увидеть — значит своевременно обнаружить всю совокупность объектов в пространстве, в их взаимоотношениях друг с другом. Лучше всего для этого подходят естественные природные ландшафты. Ну а дома, в помещении, в детском саду, школе нужно обязательно освободить окна от штор, занавесок, тюля, капрона и прочего, что мешает глазу ребенка (да и взрослого) работать в наилучшем режиме дальнего зрения. Пусть в наших «коробках»-жилищах дети будут иметь хотя бы небольшую возможность для удовлетворения своих потребностей в зрительных горизонтах. Зрение становится чуть ли не единственной системой, позволяющей объективно отображать внешний мир и адекватно ориентироваться в пространстве.
- Наше зрение обладает совершенной сигнально-отражательной способностью «воспринимать» характеристики пространства, с помощью которых происходит формирование психических функций человека. Кроме того, через глаз идет «настройка» организма на экологическую среду. Появился даже особый вид лечения — светоцветотерапия. В частности, есть данные, что только изменение

цветовой гаммы и освещения приводило к повышению успеваемости и укреплению дисциплины учащихся. Предпочтительными цветами оказались белый, бежевый и коричневый.

Наш глаз — это сканер. Все образы, которые он «снимает», должны находиться в движении. Обездвиженный образ глаз не воспринимает. Или воспринимает в режиме... отторжения. Через 7 секунд, если перед глазом находится неподвижный объект, начинается отторжение этого образа.

Дети думают (воспроизводят образы по памяти) только тогда, когда двигаются, и двигаются, когда думают. Вот почему любое «обездвиживание» ведет к нарушению психики. Физическая и психическая целостность как раз и объясняются целостностью телесно-мышечного тонуса, телесно-моторной активностью. У ребенка проявляется врожденное стремление сформировать этот чувственно-моторный «модуль». Беспокойство у родителей должны вызывать дети, которые не хотят много двигаться. Это начало серьезных болезней.

4. Да здравствует рукотворчество!

Ребенок должен постоянно творить свой мир своими руками (лепка, рисование, конструирование, вышивка и т.д.). Десять наших пальцев — это те «спицы», которые в эволюции «связали» нейроэпителиальную «вязь» мозга. Эти «кружева» должны постоянно воссоздаваться и поддерживаться у каждого ребенка.

5. «Нам песня строить и жить помогает...»

Если вы хотите, чтобы Ваш ребенок вырос здоровым, психически устойчивым, нравственно защищенным, пусть он как можно чаще поет — самостоятельно, в коллективе и вместе с семьей. Песня — это то пространство, в котором раскрывается его душа. Если ребенок поет с вами, с другими детьми русские (и других народов) народные песни и водит при этом хороводы, то, уверяю, речевые дефекты будут исправлены им самим без помощи логопеда.

6. Образы управляют миром.

Ребенок должен постоянно совершенствоваться в художественно-образной речи (диалоговой, художественной речи, декламации стихов, в процессе участия в детских театрализованных постановках и т.п.) — только так у него может сформироваться уверенное и свободное мышление.

Соблюдаются требования СанПиН, регламентирующие домашние задания.

- во 2 классе — до 1,5 часа;
- 3-4 кл. -- до 2 часов;
- 5-6 кл. -- до 2,5 часов;
- в 7 кл. -- до 3 часов;
- 8-9 кл. -- до 3,5 часов.

Домашние задания не задаются учащимся первых классов, учащимся начальной школы на выходные дни, всем учащимся на каникулярный период.