**РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГА СОЦИАЛЬНОГО**

**ПРАВИЛА БЕЗОПАСНОГО ОБЩЕНИЯ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ**

1. Не сообщайте в соцсетях о том, где вы находитесь в данный момент.

2. Остерегайтесь публиковать в интернете свои личные данные.

3. Не распространяйте информацию о других людях.

4. Не сообщайте о дорогих покупках, которые вы совершаете.

5. Не сообщайте в соцсетях о том, когда вы отсутствуете дома.

6. Не сообщайте информацию о своем ежедневном расписании.

7. Встречайтесь с новыми друзьями из виртуального мира только в многолюдных местах.

8. Не сообщайте подробностей, которые кибер-хулиганы могут использовать против вас.

9. Не оскорбляйте и не наговаривайте на ваших друзей, родных, знакомых.

**ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

**Рекомендации для педагогов по адаптации пятиклассников**

**Рекомендации классному руководителю**

Классный руководитель — очень значимая фигура в образовательном процессе. Жаль, если его функции лишь добавка к неполной педагогической нагрузке. От классного руководителя всецело зависит микроклимат в классном коллективе, во многом — результаты учебной деятельности.

Если классный руководитель сам имеет коммуникативные трудности, ему будет сложно налаживать контакты и с детьми, и с педагогами, и с родителями. Если он не является учителем по специальности, ему будет нелегко отслеживать учебный процесс, влиять на него с учетом интересов учащихся и пожеланий их родителей.

Если классный руководитель лишь равнодушный исполнитель своих прямых функциональных обязанностей, не «болеет» за каждого ученика душой, то кто тогда подумает о перегрузках, позаботится о сохранении здоровья ученика, побеспокоится о развитии способностей и привлечении всех потенциальных возможностей каждого ребенка, сделает все от него зависящее, чтобы развитие классного коллектива и каждого ученика в нем шло не по наклонной, не по прямой, а по возрастающей?

1.  На первом родительском собрании необходимо представьте новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними.

2.  Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.).

3.  Постоянно поддерживайте контакт с педагогом-психологом и педагогом социальным.

4.  Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и ФИО учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке).

6.  Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка).

7.  Осуществите грамотное рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.

**Рекомендации учителям-предметникам**

1.  Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов.

2.  Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста.

3. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал.

4. Налаживайте эмоциональный контакт с классом.

5. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся.

6. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться.

7. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся.

8. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению.

9. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»).

10. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе.

11. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально.

**ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**ПРАВИЛА ОБЩЕНИЯ В** **СОЦСЕТЯХ, КОТОРЫЕ ОБЕЗОПАСЯТ ВАС И ВАШЕГО РЕБЕНКА**

Дети - легкая добыча для преступников и извращенцев в интернете

1. Поспособствуйте тому, чтобы профиль ребенка в соцсети был закрытым, чтобы его могли смотреть только те, кто добавлен в друзья.

2. В друзья разрешайте добавлять лишь тех, кого ребенок знает в реале.

3. Станьте другом своему ребенку, войдите к нему в доверие, чтобы он усвоил принцип «Сделал глупость в сети - признайся родителям». Родители - лучшие друзья.

4. Не разрешайте ребенку публиковать в соцсетях информацию, по которой его могут вычислить хейтеры, светить на фото и видео дорогие подарки и покупки родителей.

5. Установите услугу «Родительский контроль» для фильтрации опасного контента (подробности узнавайте у своего провайдера).

6. Контролируйте, сколько ребенок проводит времени в соцсетях. Не позволяйте засиживаться допоздна.

7. Не стесняйтесь нарушить личное пространство ребенка и интересуйтесь списком друзей, групп и интересных страниц. Следите за фотографиями.

8. Если на теле подростка появились порезы, это повод для серьезного разговора, похода к психологу.

9. Не можете сами найти общий язык с ребенком? Обратитесь в службу СППС гимназии, позвоните по телефонам доверия.

**ОСНОВНЫЕ ПРАВИЛА СЕМЕЙНОГО ВОСПИТАНИЯ**

**УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!**

Для того чтобы **ваше сотрудничество с учителями** было плодотворным, рекомендуем вам придерживаться в воспитании вашего ребёнка следующих **основных правил семейного** **воспитания:**

* Ребёнок должен быть членом семьи, но не её **центром**. Когда ребёнок становится центром семьи, и родители приносят себя ему в жертву, то он вырастает эгоистом, с завышенной самооценкой, он считает, что «всё должно быть для него». За безрассудную любовь к себе он зачастую отплачивает злом – пренебрежением к родителям, к семье, к людям.
* Не менее вредно равнодушное, **пренебрежительное отношение** к ребёнку. Избегайте **крайностей в любви** к ребёнку.
* Главное средство воспитания ребёнка – это **пример родителей**, их поведение, их деятельность, это заинтересованное участие ребёнка в жизни семьи, в её заботах и радостях, это труд и добросовестное выполнение ребёнком ваших поручений.
* Развитие ребёнка – это **развитие его самостоятельности**. Поэтому не опекайте его, не делайте за него то, что он может и должен сделать сам. Помогайте ему в приобретении умений и навыков, пусть он научиться делать всё то, что вы умеете. Не страшно, если он сделает что-то не так, как надо: ему полезен опыт ошибок и неудач.
* **Основа поведения** ребёнка – это его **привычки**. Следите за тем, чтобы у него образовались добрые, хорошие привычки и не возникали дурные. Научите его различать добро и зло. Разъясняйте вред курения, алкоголя, наркотиков, распущенности, лжи. Учите его любить свой дом, семью, школу, добрых людей, родной край.
* Для воспитания ребёнка вредны **противоречия в требованиях родителей**. Согласуйте их между собой.
* Очень важно создать в семье спокойный **доброжелательный климат**, когда никто ни на кого не кричит, когда даже ошибки и проступки обсуждаются без брани и истерики. Психическое развитие ребёнка, формирование его личности в большей степени зависит от стиля семейного воспитания. Наиболее приемлемый для семьи – это **демократический стиль**, когда детям предоставляется определённая самостоятельность, когда относятся к ним с теплотой и уважают их личность. Конечно, необходим некоторый контроль за поведением и учёбой ребёнка с целью оказания ему помощи в трудных ситуациях. Но важнее всячески способствовать развитию у него самоконтроля, самоанализа и саморегуляции своей деятельности и поведения.
* Не оскорбляйте ребёнка своими подозрениями, **доверяйте** ему. Ваше доверие, основанное на знании, будет воспитывать у него **личную ответственность**.
* Приучайте ребёнка **заботиться** о младших и старших в семье.
* Следите за **здоровьем** ребёнка. Приучайте его самостоятельно заботиться о своём здоровье, о физическом развитии.

**КОМПЬЮТЕРНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ШКОЛЬНИКОВ**

Почти все причины существующих проблем лежат в области зависимых состояний:

      Нежелание учиться – зависимость от лени;

      Инфантилизм – зависимость от доминантной мамы;

      Алкоголизм - зависимость от спиртных напитков;

      Никотиномания - зависимость от никотина;

      Метеозависимость – проблемы эмоционального состояния;

      Зависимость от мужа; от негативных мыслей;

      Рано пробужденная чувственность приводит к сексуальной зависимости.

Мы поговорим о ***компьютерной зависимости***. Цель беседы – правильно сориентировать ребенка в философском принципе » Всё – яд и всё - лекарство», важно здесь отношение и самоконтроль. Незнание не спасает человека от ошибок. Значит, задача взрослых – информировать.

В ходе исследования были выведены следующие ***степени компьютерной зависимости:***

***1.***      ***Увлеченность на стадии освоения***. Свойственна ребенку в первый месяц после приобретения компьютера. Это овладение новой забавой, освоение неизвестного, но необычайно интересного предмета. В этот период застревание за компьютером обычно не превышает одного месяца, затем интерес идет на убыль, и вскоре происходит нормализация временного режима, возникают периодические паузы, вызванные чем-то более интересным. Если же выхода из данной ситуации не происходит, то происходит переход во вторую степень.

***2.***      ***Состояние возможной зависимости***. Данному состоянию свойственна сильная погруженность в игру, пребывание за компьютером более 3 часов в день, изменения в учебной мотивации в сторону снижения, падение успеваемости (не всегда ощущается сразу), повышенный эмоциональный тонус во время игры, негативное реагирование на любые препятствия, мешающие игре, любимая тема общения – компьютерные игры, сужение круга общения, иногда нарушение сна и пр.

***3.***      ***Выраженная зависимость***. Игрок не контролирует себя, эмоционально неустойчив, в случае необходимости прервать игру – нервничает, реагирует эмоционально или не реагирует никак. В случае насильственного вмешательства в свою реальность может уйти из дома, много времени проводить в игровых залах или у друзей. Может стать неряшливым в одежде, безразличным ко всему, что не касается его увлечения. Могут появиться пропуски уроков, обязательно – снижение успеваемости. Характерны повышенная тревожность и возбудимость, рассеянность, рассредоточенность внимания вне игровой ситуации. Угасание интереса к общению очень сильное, замена друзей компьютером – полная. На данной стадии есть опасность перехода в 4-ю стадию, если клиент не получает помощи в течение длительного времени, так как пребывание у компьютера на данной степени зависимости доходит до 16-18 часов в сутки. У некоторых наблюдается стойкое периодическое расстройство желудка, видимо так организм реагирует на подобные нарушения, это защитная реакция организма.

***4.***      ***Клиническая зависимость.*** На данной стадии зависимости клиенту необходима помощь психиатра. Наблюдаются серьезные отклонения от нормы в поведении, реакциях, заторможенность или импульсивность, истеричность, резкая смена эмоций, отсутствие самоконтроля, слышание голосов, команд, отсутствующий взгляд, потеря аппетита и интереса к жизни, неспособность жить обычной жизнью, необратимые изменения в мозге, необходимость в изоляции и лечении. Течение болезни сопровождают сильнейшие головные боли. Временное прекращение игры приводило к тягостному состоянию и не давало отдыха. Они уже не отдыхали во время сна, сон не был оздоравливающим, а сопровождался снами – играми. Мозг словно разучился отдыхать, в какой-то период болезни они не смогли учиться, так игра превратилась в болезнь.

***Реакции на просьбу о помощи***

Родители не всегда формулируют вопрос о компьютерной зависимости, чаще всего жалуются на нежелание ребенка учиться, снижение успеваемости, изменение поведения, необщительность, грубость. Анализ ситуации выводит на нарушение психогигиенических норм взаимодействия с компьютером, в частности нарушения временного режима пребывания за компьютером.

Есть простейший тест на проверку степени зависимости: к ребенку, увлеченному игрой, обращается родитель с просьбой о помощи. И для ориентировки в степени «застревания» ребенка в компьютере необходимо пройти уровни обращения:

***1-й уровень*** – просьба формулируется просто, например »Сынок, помоги, пожалуйста, подвинуть  кресло ».

Способы реагирования:

         А. Ребенок легко откликается на просьбу, помогает, может увлечься этой помощью, переключиться на другое дело, отвлечься, забыть о компьютере – такое поведение демонстрирует полную свободу от компьютера на момент тестирования.

         Б. Ребенок откликается со второго – третьего раза, демонстрирует недовольство, огрызается – такая реакция может быть при 1-й степени зависимости в пределах первого месяца овладения компьютером или на начальном этапе 2-й степени.

         В. Ребенок не откликается на просьбу, явно не слышит, игру не прерывает – такое поведение свойственно зависимости 2-3 степени.

***2-й уровень*** - в случае, если ребенок вел себя по схеме Б или В, необходимо, через какой-то промежуток времени, например на следующий день, обратиться к ребенку с развернутой, аргументированной просьбой, например: «Сынок, помоги мне,  пожалуйста, подвинуть кресло. Я одна справиться не могу. Мне нужна твоя помощь. Пожалуйста, прерви свое занятие и помоги мне». Если реакция на просьбу будет аналогичной, то можно делать вывод о наличии зависимости у ребенка и необходимости предоставить ему помощь.

***Различия между мальчиками и девочками***

Среди детей, страдающих от  компьютерной зависимости нет почти ни одной девочки. Что это случайность или закономерность? Что в девочке есть такое, что предохраняет её от компьютерной зависимости? Чем объясняется предрасположенность мальчиков к данной зависимости?

Мальчики в определенном возрасте менее успешны, не всегда и не все умеют выразить то, что чувствуют, им не хватает эмоциональной поддержки со стороны взрослых. Это рождает чувство неуверенности, снижает самооценку, падает уровень общительности. И тогда потребность в личной успешности начинает удовлетворяться игрой, здесь нет сравнения не в твою пользу, можно забыться и уйти от проблем.

Девочки более вовлечены в деятельность и в домашний труд, их интересы и увлечения шире, их психическое развитие опережает психологическую зрелость мальчиков, они более плавно переживают кризисные возрастные периоды.

Есть методика «Робинзон», которая представляет собой игровую ситуацию. Ребенок воображает себя на необитаемом острове с замечательными фруктовыми деревьями и добрыми зверями и может заказать себе по рации что-либо из следующего списка:

* Сладости, мороженое;
* Книги, журналы, газеты;
* Игры, игрушки;
* Радиоприемник;
* Телевизор;
* Компьютер;
* Видеомагнитофон с кассетами;
* Друга или подругу;
* Маму;
* Папу.

Инструкция заканчивается обращением:» По рации, которая заработает через час после твоего приезда на остров, затем на следующий день, потом через неделю, потом только через месяц и в последний раз -  через год, ты сможешь заказать из списка всё, что хочешь, но только одно. Что ты хочешь, чтобы тебе доставили на необитаемый остров через час, через день, через неделю, через месяц, через год?».

Методика выдает главное различие: девочки не выбирают компьютер в первую и даже во вторую очередь, тогда как у мальчиков оно востребован в числе первых, иногда даже раньше родителей.

***Причины возникновения компьютерной зависимости***

1.      Самая первая и главная – отсутствие навыков *самоконтроля*у ребенка. Став взрослым, он также будет не способен на саморегуляцию своих эмоций. Такой человек не умеет себя контролировать, ограничивать, «тормозить», он делает не думая, не может наметить перспективу, определить результат своего действия, просчитать ситуацию.

2.      Взрослые не работают над развитием волевого потенциала ребенка.

3.      Ребенок не приучен к труду, к умению видеть работу и выполнять её. Такой человек не ощущает потребности трудиться во имя близких, выражая этим свою любовь и заботу о них.

4.      Ребенка не приучили к самостоятельности, он не научен советоваться, а значит слушать и слышать советы и рекомендации.

5.      Незнание взрослыми правил психогигиены взаимодействия с компьютером, пользы и вреда т него.

6.      Ребенок лишен родительского внимания и удовлетворяет потребность в тепле и общении, взаимодействуя с компьютером.

7.      Ребенок не умеет справиться с трудностями жизни, не находит поддержки взрослых и уходит в виртуальный мир с нарисованными друзьями и врагами, чтобы не участвовать в странном мире взрослых.

8.      Бурная переписка (более 20 сообщений в день) также способствует возникновению компьютерной зависимости, так как время в переписке летит незаметно.

9.      Отсутствие контроля со стороны взрослых, бесконтрольность личного времени, неумение самостоятельно организовать свой досуг.

10.  Сильный рефлекс подражания, уход в «нереальность» вслед за товарищем.

11.  Ребенок замкнут, малообщителен, не принимается сверстниками.

12.  Мама – сильная женщина, властная, капризная, осуждающая папу, профессионально более успешная, подавляющая всех, в том числе и собственного ребенка.

13.  Развод родителей в трудный возрастной период.

***Симптомы «сетевой наркомании»***

1.      Человек выходит в Интернет тогда, когда у него плохое настроение.

2.      Чувствует себя подавленным, если находится в Интернете меньше времени, чем обычно.

3.      Начались неприятности в школе (пропуски, нежелание учиться, потеря смысла, утрата перспектив, снижение успеваемости).

4.      Появились проблемы в общении, конфликтные ситуации, увеличилось количество людей, которые раздражают, вызывают чувство неприязни, кажутся глупыми, особенно если они не являются активными пользователями Сети.

5.      Интернетчик скрывает от друзей и близких реальное количество времени, которое он проводит в Сети и что там делает (какими сайтами интересуется, с каким количеством людей состоит в переписке).

6.      Попытка проводить в Интернете меньше времени терпит неудачу.

7.      Занимаясь другими делами, он часто думает о том, что же сейчас происходит в Интернете.

8.      Предпочитает общаться с людьми или искать информацию через Интернет.

9.      Отрыв о работы в Интернете воспринимает агрессивно, раздражительно, не откликается на просьбы.

***Последствия неограниченного пребывания за компьютером***

1. Общение с компьютером, вместо живого общения, учит отдавать команды, приказания и проверять их исполнение. Личность ребенка при этом не развивается, создается иллюзия общения.
2. Человек в Интернете просматривает, например, электронные энциклопедии. Именно просматривает, а не изучает – так формируется поверхностное отношение к познавательной информации. Эта деятельность не требует усилий для осмысления, продумывания, вникания, так как вдумчивое чтение здесь места не имеет.
3. Любой эмоциональный дискомфорт устраняется с помощью погружения в игру, в Интернет, ребенок не учится никаким другим способам решения проблем, формируется инфантильный стиль отношения к проблемам.
4. Сидение за компьютером «сажает» зрение. Глаза страдают от нечеткой картинки, плохого света, от бликов, от необходимости долго смотреть в одну точку. Глазные мышцы устают, теряют эластичность. Если ребенок в возрасте 14-15 лет ежедневно проводит у компьютера около 2 часов, потеря зрения на диоптрию в год ему гарантирована. Наш глаз привык воспринимать преломленный свет, а работая за монитором, мы смотрим на сам источник света. Изображение на экране мелькающее, что создает дополнительную нагрузку на органы зрения, наши глаза расслабляются только тогда, когда мы смотрим в даль.
5. Из-за неудобного стула и стола, работающий на компьютере со временем может заработать сколиоз. От долгого сидения нарушается кровообращение в области таза, что может привести к геморрою и ожирению.
6. При длительной работе за компьютером может развиться шейный остеохондроз, так как страдают мышцы шеи, плечевого пояса, спины и позвоночник.
7. Нагрузка приходится также и на ноги, сидячая работа ведет к застою крови. Поэтому гимнастику надо делать стоя, включив обязательно упражнения для ног – ходьбу на месте, приседания, встряхивания ногами.
8. Подростки, склонные к увлечению компьютерными играми, как правило, имеют повышенный риск стать алкоголиками или наркоманами.

       9.У работающих за компьютером существует необъяснимое огромное желание часто           перекусывать во время работы, и чаще всего обходятся бутербродами, что ведет к проблемам с ЖКТ.

***Правила техники безопасности при работе за компьютером***

         Глазам, работающего за компьютером помогут очки с перфорацией – это своего рода тренажер для глаз. Их надо надевать несколько раз в день на 5-7 минут. Отсидев 1-1,5 часа перед компьютером, необходимо сделать гимнастику для глаз.

         Надо научиться правильно держать «мышку»: не зажимая, не сдавливая её руками, так как это может вызвать запястный синдром (сильную боль, тяжесть в руках, дрожание, онемение пальцев). Стол должен быть широким, позволяющий рукам располагаться на нем, а не свешиваться, что вызывает усталость и напряжение в мышцах.

         Регулярная влажная уборка – не капризы чересчур аккуратной домохозяйки, а острая необходимость, так как компьютерный монитор собирает на себе пыль, что вызывает высыхание кожи и слизистой носоглотки, слезливость глаз и другие аллергические реакции.

         Монитор должен находиться 60-70см от пользователя и чуть выше уровня глаз.

         Ребенку до 7 лет нежелательно взаимодействовать с компьютером. Если родители все же хотят приобщить к нему своего малыша, то сидеть за компьютером он должен не более 20 минут в день и не чаще, чем один раз в два дня.

         Для детей 7-12 лет компьютерная норма -30 минут в день, но не ежедневно!

         12-14летние могут проводить за компьютером 1 час в день.

         С 14 до 17 лет максимальное время работы за компьютером 1,5 часа.

         Взрослым нежелательно работать за компьютером более 5 часов в день.

***Цензура компьютерных игр***

Цензура взрослыми компьютерных игр – вещь, совершенно необходимая, причем не надейтесь, что за вас это кто-то сделает. Каждая игра, попадающая в руки ребенка, вначале должна быть просмотрена кем-то из взрослых. Вникните в её содержание, задайтесь вопросами: что даст эта игра вашему ребенку, какие качества личности будет развивать в нем, не будет ли формировать агрессивный стиль поведения, не даст ли какую-то опасную информацию?

Игра должна:

         Развивать;

         Не содержать бранных слов и выражений;

         Не формировать циничное отношение к происходящему;

         Не содержать агрессивной информации;

         Не вызывать привыкания к боли, драматичным ситуациям;

         Не учить противозаконным вещам;

         Не содержать сексуальной тематики.

Аналогичной цензуре должны подвергаться и фильмы, которые смотрят дети, так как агрессия, негативная информация, чувство страха от просмотра фильмов ужасов также вредны для детской психики.

***Что делать, чтобы ребенок не стал зависимым от компьютера***

1.      Познакомьте его с временными нормами.

2.      Контролируйте разнообразную занятость ребенка (кружки, музыкальная школа, спортивная секция).

3.      Приобщайте к домашним обязанностям.

4.      культивируйте семейное чтение.

5.      Ежедневно общайтесь с ребенком, будьте в курсе возникновения у него проблем, конфликтов.

6.      Контролируйте круг общения, приглашайте друзей ребенка в дом.

7.      Знайте место, где ребенок проводит свободное время.

8.      Научите способам снятия эмоционального напряжения, выхода из стрессовых ситуаций.

9.      Осуществляйте цензуру компьютерных игр и программ.

10.  Играйте в настольные и другие игры, приобщайте к играм своего детства.

11.  Не разрешайте выходить в Интернет бесконтрольно. Установите запрет на вхождение определенной информации.

12.  Говорите с ребенком об отрицательных явлениях жизни, вырабатывайте устойчивое отношение к злу, активное противопоставление тому, что несет в себе энергию разрушения, уничтожения, деградации личности.

13.  Не забывайте, что родители – образец для подражания, поэтому сами не нарушайте правила, которые установили для ребенка. Проанализируйте, не являетесь ли вы сами зависимым? Курение, алкоголь, телевизор? Ваше освобождение – лучший рецепт для профилактики зависимости у вашего ребенка.

***Что делать, если вы подозреваете у ребенка компьютерную зависимость?***

14.  Не идите путем насилия, не вводите строгих запретов и ограничений. Не делайте ничего быстро и резко, так как если ребенок серьезно «завис», то резкое отлучение его от «наркотика» может привести к кардинальным поступкам (уход из дома, скандал и пр.).

15.  Настройтесь спокойно преодолевать болезненное состояние.

16.  Попытайтесь выйти на диалог. Расскажите о пользе и вреде, который можно получить от компьютера.

17.  Установите небольшое ограничение режима пребывания в виртуальном пространстве. Проследите реакцию на новые условия и, самое главное, их выполнение. Поверьте, сложно ли ребенку выдерживать новые временные рамки.

18.  В случае, если сокращать время постепенно удается, то идите этим путем до установления нормы.

19.  Если ребенок обещает, но не выполняет, так как зависимость сильнее его самого, необходимо обратиться к специалисту, нужен человек, имеющий опыт решения проблем компьютерной зависимости.

**Что делать, если вы подозреваете, что ваш ребенок**

**употребляет наркотики?**

1. *Разберитесь в ситуации.*

Не паникуйте. Если вы уловили подозрительный запах, это еще не означает, что теперь ваш ребенок стал наркоманом. Найдите в себе силы спокойно во всем разобраться. Решите для себя, сможете ли вы справиться с ситуацией или вам необходима помощь. И постарайтесь с первых минут стать для своего ребенка не врагом, от которого нужно скрываться, а союзником, который поможет справиться с надвигающейся бедой.

2. *Сохраняйте доверие.*

Ваш собственный страх может заставить вас прибегнуть к угрозам, крику. Будет лучше, если вы сможете поговорить со своим ребенком на равных, обратиться к взрослой части его личности.

3. *Оказывайте моральную поддержку.*

“Мне не нравится то, что ты делаешь, но я все же люблю тебя и хочу помочь”, – вот основная мысль, которую вы должны донести до подростка. Он должен чувствовать, что бы с ним ни произошло, он сможет с вами откровенно поговорить об этом, получить внимание и поддержку.

Оставайтесь открытыми для своего ребенка. Постарайтесь найти больше

времени для общения и совместных занятий и еще помните, что сильнее всего на вашего ребенка будет действовать ваш собственный пример.

Подумайте о своем собственном отношении к некоторым сомнительным

вещам, например, табаку, алкоголю. Будьте уверены, дети видят, как вы справляетесь с собственными зависимостями, пусть даже не такими сильными, как наркотики.

4. *Обращайтесь к специалисту.*

Если вы убедились, что у подростка еще не выработалась зависимость,

можно начать с психолога, которому вы доверяете. Стоит обсудить, какое поведение взрослого может помочь преодолеть кризис, а какое, наоборот, лишь будет способствовать наркотизации подростка. Если вы почувствуете, что у вашего ребенка уже сформировалась стойкая зависимость, не теряйте времени – обращайтесь к наркологу.

Но для того, чтобы помощь нарколога была эффективной, необходимо

искреннее желание самого подростка освободиться от зависимости.

Наркомания – тяжелое и коварное заболевание. Будьте готовы к тому, что

спасение вашего ребенка может потребовать от вас серьезных и длительных усилий.

**Родителям о подростковом суициде**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***Суицид -***намеренное, умышленное лишение себя жизни, может иметь место, если проблема остается актуальной и нерешенной в течение нескольких месяцев и при этом ребенок ни с кем из своего окружения не делится личными переживаниями.  Будьте бдительны! Суждение, что люди, решившиеся на суицид, никому не говорят о своих намерениях, неверно.  Большинство людей в той или иной форме предупреждают окружающих. А дети вообще не умеют скрывать своих планов. Разговоры вроде «никто и не мог предположить» означают лишь то, что окружающие не приняли или не поняли посылаемых сигналов.  Ребенок может прямо говорить о суициде, может рассуждать о бессмысленности жизни, что без него в этом мире будет лучше. Должны насторожить фразы типа «все надоело», «ненавижу всех и себя», «пора положить всему конец», «когда все это кончится», «так жить невозможно», вопросы «а что бы ты делал, если бы меня не стало?», рассуждения о похоронах. Тревожным сигналом является попытка раздать все долги, помириться с врагами, раздарить свои вещи, особенно с упоминанием о том, что они ему не понадобятся.  Кроме перечисленных, выделяются еще несколько признаков готовности ребенка к суициду, и при появлении 1-2 из которых следует обратить особое внимание:   * утрата интереса к любимым занятиям, снижение активности, апатия, безволие;     пренебрежение собственным видом, неряшливость;   * появление тяги к уединению, отдаление от близких людей;     резкие перепады настроения, неадекватная реакция на слова, беспричинные слезы, медленная и маловыразительная речь;   * внезапное снижение успеваемости и рассеянность;         плохое поведение в школе, прогулы, нарушения дисциплины;   * склонность к риску и неоправданным и опрометчивым поступкам; * проблемы со здоровьем: потеря аппетита, плохое самочувствие, бессонница, кошмары во сне;     безразличное расставание с вещами или деньгами, раздаривание их;    стремление привести дела в порядок, подвести итоги, просить прощение за все, что было;   * самообвинения или наоборот - признание в зависимости от других; * шутки и иронические высказывания либо философские размышления на тему смерти.   **Что делать? Как помочь?**  Если вы заметили у ребенка суицидальные наклонности, постарайтесь поговорить с ним по душам. Только не задавайте вопроса о суициде внезапно, если человек сам не затрагивает эту тему. Попытайтесь выяснить, что его волнует, не чувствует ли он себя одиноким, несчастным, загнанным в ловушку, никому не нужным или должником, кто его друзья и чем он увлечен. Можно попытаться найти выход из сложившейся ситуации, но чаще всего ребенку достаточно просто выговориться, снять накопившееся напряжение, и его готовность к суициду снижается. Всегда следует уяснить «Какая причина» и «Какова цель» совершаемого ребенком действия. Не бойтесь обращаться к специалистам-психологам.  **Обращение к психологу не означает постановки на учет и клейма психической неполноценности.**  **Большинство людей, покушающихся на свою жизнь - психически здоровые люди, личности, творчески одаренные, просто оказавшиеся в сложной ситуации. Спасти ребенка от одиночества можно только *любовью*!**   |  |  |  | | --- | --- | --- | | ***Если Вы слышите*** | ***Обязательно скажите*** | ***Запрещено говорить*** | | «Ненавижу всех…» | «Чувствую, что что-то происходит. Давай поговорим об этом» | «Когда я был в твоем    возрасте…да ты просто несешь чушь!» | | «Все  безнадежно  и бессмысленно» | «Чувствую, что ты подавлен. Иногда мы все так чувствуем себя. Давай обсудим, какие у нас проблемы, как их можно разрешить» | «Подумай о тех, кому хуже, чем тебе» | | «Всем было бы лучше без меня!» | «Ты много значишь для меня, для нас. Меня беспокоит твое настроение. Поговорим об этом» | «Не говори глупостей. Поговорим о другом.» | | «Вы не понимаете меня!» | «Расскажи мне, что ты чувствуешь. Я действительно хочу тебя понять» | «Где уж мне тебя понять!» | | «Я совершил ужасный поступок» | «Я чувствую, что ты ощущаешь вину. Давай поговорим об этом» | «И что ты теперь хочешь? Выкладывай немедленно!» | | «У меня никогда ничего не получается» | «Ты сейчас ощущаешь недостаток сил. Давай обсудим, как это изменить» | «Не получается – значит, не старался!» |   ***Если замечена склонность несовершеннолетнего к суициду, следующие советы помогут изменить ситуацию.***  1. Внимательно выслушайте подростка. В состоянии душевного кризиса любому из нас, прежде всего, необходим кто-нибудь, кто готов нас выслушать. Приложите все усилия, чтобы понять проблему, скрытую за словами.  2. Оцените серьезность намерений и чувств ребенка. Если он или она уже имеют конкретный план суицида, ситуация более острая, чем если эти планы расплывчаты и неопределенны.  3. Оцените глубину эмоционального кризиса. Подросток может испытывать серьезные трудности, но при этом не помышлять о самоубийстве. Часто человек, недавно находившийся в состоянии депрессии, вдруг начинает бурную, неустанную деятельность. Такое поведение также может служить основанием для тревоги.  4. Внимательно отнеситесь ко всем, даже самым незначительным обидам и жалобам. Не пренебрегайте ничем из сказанного. Он или она могут и не давать воли чувствам, скрывая свои проблемы, но в то же время находиться в состоянии глубокой депрессии.  5. Постарайтесь аккуратно спросить, не думают ли он или она о самоубийстве. Опыт показывает, что такой вопрос редко приносит вред. Часто подросток бывает рад возможности открыто высказать свои проблемы.  ***Важно соблюдать следующие правила:***  -будьте уверены, что вы в состоянии помочь;  - будьте терпеливы;  - не старайтесь шокировать или угрожать человеку, говоря «пойди и сделай это»;  - не анализируйте его поведенческие мотивы, говоря: «Ты так чувствуешь себя, потому, что...»;  - не спорьте и не старайтесь образумить подростка, говоря: «Ты не можешь убить себя, потому что...;  - делайте все от вас зависящее.  И, конечно же, обращайтесь к специалистам за помощью!  **Советы родителям**  *Проанализируйте вашу собственную систему ценностей в отношении воспитания детей. Способствует ли она реализации личности в обществе?*  *Будьте честными. Все дети весьма чувствительны ко лжи.*  *Оценивайте уровень развития ребенка.*  *Избегайте длинных объяснений или бесед.*  *Старайтесь вовремя уловить изменения в ребенке. Они могут выражаться в неординарных вопросах или в поведении и являться признаком одаренности.*  *Уважайте в ребенке индивидуальность. Не стремитесь проецировать на него собственные интересы и увлечения.*  *Развивайте в своих детях следующие качества:*   * *уверенность, базирующуюся на собственном сознании самооценки;* * *понимание достоинств и недостатков в себе самом и окружающих;* * *интеллектуальную любознательность и готовность к исследовательскому риску;* * *уважение к доброте, честности, дружелюбию, сопереживанию, терпению, душевному мужеству;* * *привычку опираться на собственные силы и готовность нести ответственность за свои поступки;* * *умение находить общий язык и радость в общении с людьми всех возрастов.*   ***Права и обязанности учащихся***  Учащиеся признают цели и задачи школы,  те ценности, которые в них установлены, намерены проявлять уважение друг к другу и к своей среде обучения.  ***Учащиеся******школы******имеют******право:***   * на образование в соответствии с Кодекс РБ «Об образовании в Республике Беларусь»; * на правовую и социальную защиту в соответствии с действующим законодательством; * на уважение своей чести; * на помощь учителей в овладении знаниями; * на пользование учебниками и учебными пособиями; * на поощрение и награждение за успехи в учебе; * на охрану труда и здоровья в процессе обучения; * представлять школу в конкурсах, олимпиадах, в соревнованиях и других мероприятиях в соответствии со своими способностями; * выбирать и быть избранными на конференцию, органы ученического самоуправления; * на открытую оценку своих знаний.   ***Учащиеся******обязаны:***   * добросовестно учиться, овладевать устойчивыми знаниями и практическими     навыками,     быть    дисциплинированными, заботиться о чести класса, школы, поддерживать ее традиции; * не унижать честь людей, уважать их взгляды и убеждения; * достойно вести себя в школе и за ее пределами, проявлять внимание к старшим и сверстникам, милосердие, человечность; * бережно и с уважение относиться к национальной истории и культуре своего и других народов; * беречь родную природу и окружающую среду, их богатство и красоту; * соблюдать требования учителей и других работников школы, выполнять устав школы.   ***Учащимся******школы******запрещается:***   * носить в школу и иметь при себе любые опасные и нелегальные предметы, особенно оружие, боеприпасы и т.д. Применение или угроза их применения; * развязывать и провоцировать драки в школе и в школьном дворе и участвовать в них; * не посещать занятия без уважительных причин; * употреблять спиртные напитки, обладать ими, находиться под их воздействием в школе и на проводимых школой мероприятиях; * курить в школьных помещениях и школьном дворе; * играть на занятиях и в перерывах в карты и другие азартные игры; * допускать воровство, вандализм, наносить умышленный ущерб школьному имуществу, собственности учащегося; * игнорировать замечания, сделанные учителем или представителем администрации школы, проявляя при этом грубость и неуважительность; * регулярно не выполнять получаемые учащимися задания или их систематически недобросовестно выполнять. * Права и обязанности учащихся   Учащиеся признают цели и задачи школы, те ценности, которые в них установлены, намерены проявлять уважение друг к другу и к своей среде обучения.  ***Учащиеся школы имеют право:***   * на образование в соответствии с Кодекс РБ «Об образовании в Республике Беларусь»; * на правовую и социальную защиту в соответствии с действующим законодательством; * на уважение своей чести; * на помощь учителей в овладении знаниями; * на пользование учебниками и учебными пособиями; * на поощрение и награждение за успехи в учебе; * на охрану труда и здоровья в процессе обучения; * представлять школу в конкурсах, олимпиадах, в соревнованиях и других мероприятиях в соответствии со своими способностями; * выбирать и быть избранными на конференцию, органы ученического самоуправления; * на открытую оценку своих знаний.   ***Учащиеся обязаны:***   * добросовестно учиться, овладевать устойчивыми знаниями и практическими     навыками,     быть    дисциплинированными, заботиться о чести класса, школы, поддерживать ее традиции; * не унижать честь людей, уважать их взгляды и убеждения; * достойно вести себя в школе и за ее пределами, проявлять внимание к старшим и сверстникам, милосердие, человечность; * бережно и с уважение относиться к национальной истории и культуре своего и других народов; * беречь родную природу и окружающую среду, их богатство и красоту; * соблюдать требования учителей и других работников школы, выполнять устав школы.   ***Учащимся******школы******запрещается:***   * носить в школу и иметь при себе любые опасные и нелегальные предметы, особенно оружие, боеприпасы и т.д. Применение или угроза их применения; * развязывать и провоцировать драки в школе и в школьном дворе и участвовать в них; * не посещать занятия без уважительных причин; * употреблять спиртные напитки, обладать ими, находиться под их воздействием в школе и на проводимых школой мероприятиях; * курить в школьных помещениях и школьном дворе; * играть на занятиях и в перерывах в карты и другие азартные игры; * допускать воровство, вандализм, наносить умышленный ущерб школьному имуществу, собственности учащегося; * игнорировать замечания, сделанные учителем или представителем администрации школы, проявляя при этом грубость и неуважительность; * регулярно не выполнять получаемые учащимися задания или их систематически недобросовестно выполнять.   ​  ***Рекомендации классным руководителям***  ***и учителям-предметникам***  ***5-х классов***  ***Что необходимо учитывать руководителям, педагогам, воспитателям, чтобы процесс обучения, воспитания и развития шел более равномерно, последовательно и эффективно?***  - Учитывать не только учебные достижения ученика, но и его здоровье, семейные трудности, условия быта и другие объективные факторы, влияющие на формирование личности ребенка.  - Учитывать трудности адаптации школьника в переходные периоды.  - Учитывать индивидуальные личностные особенности ученика.  **Что необходимо осуществлять?**   - Отслеживание хода развития процессов обучения, воспитания.   - Процесс социализации ребенка в коллективе.  **Что поможет ребенку учиться успешнее?**  - Психолого-педагогическая поддержка каждого ребенка.   - Ориентация на успех.   - Выбор личностно-ориентированных образовательных технологий.  - Наблюдение, руководство, коррекция динамики развития интеллекта, творческих способностей.  - Приобретение учениками прочных знаний с возможностью использования их в новых ситуациях.  - Формирование общих учебных умений и навыков.  - Сохранение имеющегося запаса здоровья школьников в процессе получения среднего образования.  ***Рекомендации классным руководителям 5-х классов.***  Классный руководитель — очень значимая фигура в образовательном процессе. Жаль, если его функции - лишь добавка к неполной педагогической нагрузке. От классного руководителя всецело зависит микроклимат в классном коллективе, во многом — результаты учебной деятельности.  Если классный руководитель сам имеет коммуникативные трудности, ему будет сложно налаживать контакты и с детьми, и с педагогами, и с родителями.  Если классный руководитель - лишь равнодушный исполнитель своих прямых функциональных обязанностей,  не «болеет» за каждого ученика душой, то кто тогда подумает о перегрузках, позаботится о сохранении здоровья ученика, побеспокоится о развитии способностей и привлечении всех потенциальных возможностей каждого ребенка, сделает все от него зависящее, чтобы развитие классного коллектива и каждого ученика в нем шло не по наклонной, не по прямой, а по возрастающей?   1. На первом родительском собрании необходимо представить новых учителей, способствовать установлению контакта родителей с ними. 2. Поддерживайте контакт с родителями учащихся (встречи, письма, телефонные звонки и т. д.) 3. Постоянно поддерживайте контакт со школьным  психологом и педагогом социальным. 4. Помогите новым ученикам запомнить имена и фамилии одноклассников и Ф.И.О. учителей-предметников (можно использовать визитки, таблички с именем, которые ставятся на парту на каждом уроке). 5. Познакомьтесь с условиями проживания ребенка, взаимоотношениями в семье, здоровьем ребенка (по медицинской карте ребенка). 6. Осуществите рассаживание детей в классе с учетом их индивидуальных особенностей, психологической совместимости, здоровья, пожеланий родителей.   ***Рекомендации учителям-предметникам.***   1. Учитывайте трудности адаптационного периода, возрастные особенности пятиклассников в выборе терминологии, подборе методических приемов. 2. Не перегружайте учеников излишними по объему домашними заданиями, дозируйте их с учетом уровня подготовки ученика, гигиенических требований возраста. 3. Следите за темпом урока — высокий темп мешает многим детям усваивать материал. 4. Налаживайте эмоциональный контакт с обучающимися в классе. 5. На заседаниях методических объединений, классных и общешкольных совещаниях выработайте единые требования к учащимся. 6. Развивайте общие учебные умения и навыки, учите ребят правильно учиться. 7. Налаживайте эмоциональный контакт с родителями учащихся. 8. Никогда не используйте оценку как средство наказания ученика. Оценка достижений должна быть ориентацией на успех, способствовать развитию мотивации к учению, а не ее снижению. 9. Замечайте положительную динамику в развитии каждого отдельного ученика (нельзя сравнивать «Машу с Петей», можно — «Петю вчерашнего и сегодняшнего»). 10. Развивайте навыки самоконтроля, умение оценивать свою работу и работу класса. Не бойтесь признать свои ошибки. Постоянно анализируйте все плюсы и минусы в своей работе. 11. Разнообразьте методику работы в группах, в парах, индивидуально. 12. Не создавайте психотравмирующих ситуаций при выставлении оценок за контрольные работы, за четверть и т. д., выставляйте оценки не формально, а с учетом личностных особенностей и достижений каждого ученика. 13. Наряду с оценкой часто используйте положительные оценочные суждения («молодец, хороший ответ, справился» и т. д.) 14. Используйте систему поощрений, а именно: фотографии лучших учеников, грамоты, благодарности родителям (письменные, устные), положительные записи в дневнике. 15. Поддерживайте контакт с классным руководителем, узнавайте о проблемах ребенка, его здоровье, семейных отношениях. 16. Не допускайте педагогического манипулирования. 17. В течение первого месяца обучения (сентябрь) используйте «бездвоечное» обучение. 18. Грамотно используйте дневник учащегося для связи с родителями. 19. Учитывайте в планировании учебной работы динамику умственной работоспособности пятиклассника в течение дня, недели.   ***Данные рекомендации разработаны на основании пожеланий педагогам среднего звена от педагоговначальной школы и учеников пятых классов.***   • Объясняя новый материал, не торопитесь, повторите лишний раз.  • Опирайтесь в работе с детьми на реальные их знания, умения и навыки, а не на прописанные в учебниках.   • Создавайте ситуации успеха на уроках, чтобы дети не боялись у Вас отвечать и поверили в себя и свои силы.  • Корите ребёнка за реально совершённый в данный момент проступок, не вспоминая былое и не давая негативного прогноза на будущее.  • Будьте с детьми вежливыми.  • Вызывайте к доске по именам и только в хорошем расположении духа.  • Не используйте вызов к доске или письменную проверку знаний как средство поддержания дисциплины.   • Успокойте ребёнка перед проверкой знаний, обнадежьте его на хороший результат.   • Вызывая к доске, сначала проговорите задание, а потом вызывайте ребёнка, чтобы у него в голове появился план ответа. Дайте время сосредоточиться на ответе и успокоиться.  • Вызвав ребёнка к доске, дайте ему высказаться, не сбивайте его замечаниями, не имеющими отношения к объясняемому материалу.  • Вызвав ребёнка к доске и дав ему задание для выполнения, отойдите, не «стойте над душой», не смущаёте ребёнка своей непосредственной близостью к нему.  • Пресекайте попытки других детей посмеяться над неудачным ответом одноклассника.  • Когда ребёнок отвечает у доски, избегайте телесного контакта с ребёнком (погладить по голове или руке) - это сбивает их с мысли и не даёт сосредоточиться.  • Если ребёнок допустил ошибку, вызовите ему на помощь кого-либо из  одноклассников.  • Сообщайте заранее критерии оценки качества знаний по вашему предмету (в начале урока, а не после ответа у доски).  • Классные руководители, уделяйте своим детям хотя бы 5-10 минут в день, даже если в этот день Вы у них ничего не проводите; просто подойдите, навестите их и поприветствуйте. |