

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

sdr@1september.ru

Методический журнал для родителей № 11–12

▶ НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА:

Как сделать, чтобы...?
Учимся выдвигать гипотезы
и проверять их

▶ СРЕДНЯЯ ШКОЛА:

Мама как профессия.
С высоким риском выгорания

▶ СТАРШАЯ ШКОЛА:

Что школа должна воспитать
в учениках?
Результаты опроса
американских родителей

*Прощание
с детством.
«Мой ребенок
не хочет
взрослеть»*

электронная
ВЕРСИЯ ЖУРНАЛА
в Личном кабинете
на сайте
www.1september.ru

издательский
дом

Первое сентября

ноябрь–декабрь
2016

ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

Генеральный директор:

Наум Соловейчик

Главный редактор:

Артем Соловейчик

Коммерческая деятельность:

Константин Шмарковский
(финансовый директор)

Реклама, конференции
и техническое обеспечение

Издательского дома:

Павел Кузнецов

Производство:

Станислав Савельев

Административно-хозяйственное
обеспечение:

Андрей Ушков

Педагогический университет:

Валерия Арсланьян
(ректор)

ЖУРНАЛЫ ИЗДАТЕЛЬСКОГО ДОМА:

Английский язык — Е. Богданова,

Библиотека в школе — О. Громова,

Биология — Н. Иванова,

География — и.о. А. Митрофанов,

Дошкольное образование —

Д. Тюттерин,

Искусство — О. Волкова,

История — А. Савельев,

Классное руководство

и воспитание школьников —

А. Полякова,

Литература — С. Волков,

Математика — Л. Рослова,

Начальная школа — М. Соловейчик,

Русский язык — Л. Гончар,

Физика — Н. Козлова,

Французский язык — Г. Чесновицкая,

Школа для родителей — Л. Печатникова,

Школьный психолог — М. Чибисова.

УЧРЕДИТЕЛЬ: «ИЗДАТЕЛЬСКИЙ ДОМ
«ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»»

Зарегистрировано Федеральной службой по
надзору в сфере связи, информационных
технологий и массовых коммуникаций
ПИ № ФС77-58433 от 25 июня 2014 года

Подписано в печать: по графику 5.10.2016
фактически 5.10.2016

АДРЕС ИЗДАТЕЛЯ:

ул. Киевская, д. 24, Москва, 121165

Тел./факс: (499) 249-3138

Отдел рекламы: (499) 249-9870

Сайт: 1september.ru

E-mail: sdr@1september.ru

Отпечатано в АО «Первая Образцовая типография»
Филиал «Чеховский печатный двор»
142300, Московская область, г. Чехов,
ул. Полиграфистов, д. 1.
Сайт: www.chpd.ru, E-mail: sales@chpd.ru,
тел.: 8(499)270-73-59

На обложке и в материалах номера использованы фотогра-
фии банка www.shutterstock.com, если не указано иное.

ШКОЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Методический журнал для родителей.

Сдвоенные номера выходят один раз в два месяца

РЕДАКЦИЯ

Главный редактор:

Людмила Печатникова

Редактор:

Елена Куценко

Дизайн макета:

Элла Лурье

Верстка:

Михаил Минаев

Корректор:

Ольга Щербакова

Тираж бумажной версии 250 экз.,

электронной версии 48 000 экз.



ОБЛАЧНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ

от Издательского дома «Первое сентября»

Уважаемые подписчики печатной версии журнала!

Все подписчики журнала имеют возможность получать электронную версию, которая является полной копией бумажной и удобна для использования в практической работе. Для получения электронной версии:

1. Откройте Личный кабинет на портале «Первое сентября» (www.1september.ru).

2. В разделе «Газеты и журналы/Получение» выберите свой журнал и кликните на кнопку «Я — подписчик бумажной версии».

3. Появится форма, посредством которой вы сможете отправить нам копию подписной квитанции.

После этого в течение одного рабочего дня будет активирована электронная подписка на весь период действия бумажной.

НАД НОМЕРОМ РАБОТАЛИ:

Наталья Вишнякова, журналист;

Инна Иванова, педагог-психолог МБОУ НОШ №34, г. Нижний Тагил, Свердловская обл.;

Евгения Кравченко, дизайнер, педагог (taikeaqw@mail.ru);

Анжелика Лучинкина, доктор психологических наук, заведующая кафедрой психологии Крымского инженерно-педагогического университета;

Марина Саватеева, педагог-психолог;

Алена Сорокина, студентка Института химии ФГБОУ ВО «СГУ имени Н. Г. Чернышевского»;

Владислава Ушакова, кандидат психологических наук;

Александра Чканикова, журналист, социолог;

Татьяна Юдеева, кандидат психологических наук, доцент кафедры клинической психологии и психотерапии МГППУ.



Школа цифрового века:

www.facebook.com/School.of.Digital.Age

Мы в Facebook! Наш адрес:

<https://www.facebook.com/pages/Sbkola-Dlya-Roditeley/524139547723117>

Заходите, общайтесь, читайте, участвуйте в конкурсах!

НОВОСТИ

Людмила ПЕЧАТНИКОВА
Колонка редактора 5

КАЛЕНДАРЬ Елена КУЦЕНКО
Ноябрь–декабрь 6–7

НОВОСТИ Людмила ПЕЧАТНИКОВА
В чем бы поучаствовать? 8–9

НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА

САМОУЧИТЕЛЬ Елена КУЦЕНКО
Как сделать, чтобы...? 11–12

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ Инна ИВАНОВА
Школа страхов 13–16

ЕСТЬ ПРОБЛЕМА Елена КУЦЕНКО
Синдром Пиноккио 17–18

МОЖНО НЕ СОГЛАСИТЬСЯ Марина ЧЕРНЫХ
Застенчивость: недостаток ли это?... 19–20

КНИЖНАЯ ПОЛКА Наталья ВИШНЯКОВА
Люди и стихи 21–23

ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ Евгения КРАВЧЕНКО
Все цвета радуги 24

ТОЧКА ЗРЕНИЯ Марина САВАТЕЕВА
Как живется детям в лагере? 25–27

СРЕДНЯЯ ШКОЛА

СЛОВО СПЕЦИАЛИСТУ Анжелика ЛУЧИНКИНА,
Татьяна ЮДЕЕВА, Владислава УШАКОВА
Дети в Интернете: мифы и реальность 29–33

АКТУАЛЬНО Алена СОРОКИНА
Цветотерапия в детской 34–35

ТОЧКА ЗРЕНИЯ Александра ЧКАНИКОВА
Мама как профессия 36–38

5 СОВЕТОВ Александра ЧКАНИКОВА
Как не устать быть мамой? 38

КНИЖНАЯ ПОЛКА Светлана РОЙЗ
«Практическое реbenковедение» 39–43

ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ Анастасия СКОРИЦКАЯ
Приближение праздника 44

Александра ЧКАНИКОВА
Пять необычных концепций оформления
елки в классе 45–46

СТАРШАЯ ШКОЛА

АКТУАЛЬНО Александра ЧКАНИКОВА
«Ничего я не хочу...» 47–50

5 СОВЕТОВ Анна ЛЬВОВИЧ
Как сделать идеальную шпаргалку? 51–52

ТОЧКА ЗРЕНИЯ Филипп МЕРКУЛОВ
Что школа должна воспитать
в учениках? 53–55

ТАК И СЯК Анна ПОЛИВАНОВА
Прощание с детством 56–57

ПРОВЕРЬ СЕБЯ Елена ПЕТРОВА
«И нам сочувствие дается...» 58–59

ИСТОРИЯ ВОПРОСА Филипп МЕРКУЛОВ
Тайная жизнь ученика 60–61

ДЕЛАЕМ ВМЕСТЕ Александра ЧКАНИКОВА
Рождественский домик
на вашем столе 62–63



Педагогический университет Первое сентября

Лицензия 77Л01 №0007183, рег. №036377 от 23.07.2015, выдана Департаментом образования г. Москвы

КУРСЫ ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ

(с учетом требований ФГОС и профстандарта педагога)

Ведется прием заявок на 2016/17 учебный год

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ:

- на **72** ЧАСА и **108** ЧАСОВ

ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ:

- ДИСТАНЦИОННАЯ И ОЧНО-ЗАОЧНАЯ

курсы повышения квалификации для педагогов:

- Проектирование инклюзивной среды образовательного учреждения в рамках ФГОС
- Разработка и использование электронных образовательных ресурсов (ЭОР) в работе педагога
- Обучение смысловому чтению на уроках разных предметов: методика и технология (как реализовать требования ФГОС)
- Психолого-педагогическая подготовка школьников к сдаче ОГЭ и ЕГЭ в условиях ФГОС
- Психолого-педагогические приёмы формирования коллектива и оптимизации межличностных отношений в классе
- Создание презентаций в программе PowerPoint
- Психологические факторы школьной успешности
- Психолого-педагогические приёмы и технологии эффективного взаимодействия с родителями учащихся

МОДУЛЬНЫЕ КУРСЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ И РОДИТЕЛЕЙ ПО ПСИХОЛОГИИ, ПЕДАГОГИКЕ, МЕНЕДЖМЕНТУ

- НОРМАТИВНЫЙ СРОК ОСВОЕНИЯ: **6** ЧАСОВ

темы модульных курсов:

- Тайм-менеджмент для детей, или Как научить школьников организовывать своё время
- Приёмы конструктивного разрешения конфликтных ситуаций, или Конфликты в нашей жизни: способы решения
- Стресс-менеджмент, или Приёмы профилактики и преодоления стресса
- Наследственность и воспитание, или Что влияет на развитие ребенка
- Психология детской лжи, или Почему дети говорят неправду
- Непоседы, или Как помочь гиперактивным детям
- Мифы демократического воспитания, или Как выстраивать отношения с детьми
- Левша: особенности развития, или Как помочь леворукому ребенку в обучении
- Кинотерапия, или Как использовать метод просмотра фильмов в воспитательной работе с детьми и подростками

Посмотреть полный перечень курсов и подать заявку можно на сайте: университет.1сентября.рф

Горячие линии поддержки:

телефон: (499) 249-47-82 (с 10 до 17 по мск.)

электронный адрес: edu@1september.ru

Для участников проекта «Школа цифрового века» модульные и 36-часовые курсы предоставляются бесплатно.
Информация о проекте на сайте: шцв.рф

Один критически настроенный молодой человек как-то в сердцах написал на своей страничке в социальной сети: «Практически все родители выводят меня из себя. Эти знатоки жизни, эти авторитеты по умолчанию... Стоило им завести ребенка, как они убедили себя, что знают, как именно должен жить человек. ...Они играют эту роль, и играют плохо. Я не хочу, чтобы детей воспитывали актеры. Актеры, которые не понимают, что подрастающему человеку нужно предоставлять возможность совершать свои ошибки».

Финал тирады вполне банален: столько уже сказано о том, как важно давать ребенку простор для принятия решений, а значит, совершения неизбежных ошибок. Без них и побед не бывает. Но гораздо сильнее раздражает автора наигранность, неестественность поведения воспитателей. Раздражает не авторитет взрослого, а игра в него. Когда вместо выстраданной, осознанной убежденности в чем угодно подросток различает в наставлениях родителей призыв слепо следовать стереотипу, кем-то написанной роли. И это вызывает протест.

Возможно, больше всего нужны нашим детям мы настоящие, со всеми своими сомнениями, страхами и надеждами. Родители, учителя, которые столько всего еще не знают, столько раз на дню удивляются и смущаются. С которыми можно страстно спорить и задумчиво соглашаться.

Умные люди придумали сотни методик воспитания, обучения, конструктивного взаимодействия... Но каждая концепция начинается (или должна начинаться) с ключевого совета воспитателям: будьте собой! Не обязательно в худшей версии самого себя. Скорее, как говорила одна чайка, такими, какими мы могли бы быть...

В любом случае, если разрешаешь себе самостоятельно исследовать этот мир, самостоятельно думать и выбирать, сумеешь и ребенку разрешить что-то подобное. Не переставая при этом тревожиться за безопасность несмышленишей и ощущать на своих плечах тяжелый груз ответственности взрослого за доверенное ему следующее поколение.

А поскольку самостоятельность мышления и поведения, хоть у взрослых, хоть у детей, воспринимается окружающими, мягко говоря, скептически, можно опереться на мнение классика. Еще в XIX веке английский философ Герберт Спенсер заметил: «В деле воспитания процессу саморазвития должно быть отведено самое широкое место. Человечество всего успешнее развивалось путем самообразования».

Людмила Печатникова



Ноябрь-декабрь

Елена КУЦЕНКО

Последние месяцы года дают возможность благодарно попрощаться с щедрыми дарами лета и осени, а потом настроиться на переход в новый сезон. Это время подведения итогов и обновления.

9 НОЯБРЯ



ФЕСТИВАЛЬ ОЛИВОК В ИСПАНИИ

Для жителей южной Европы оливки – неотъемлемая часть национальной кухни и – в большой степени – ее символ. Поэтому праздник урожая у испанцев связан прежде всего с этими плодами. В первых числах ноября заканчивается сбор урожая, и жители городка Баэна с удовольствием празднуют завершение земледельческого сезона, благодарят свою землю и природу за ее дары. Баэн по праву считается оливковой столицей Испании, ведь его окружают почти 400 кв. км оливковых рощ. Шумное застолье с музыкой и танцами привлекает множество туристов. Они вместе с местными жителями наслаждаются национальными блюдами, где во всей красе раскрывают свой вкус плоды масличного дерева.

При желании мы тоже можем разделить радость этого праздника, хоть и на расстоянии. Для этого нужно лишь купить несколько сортов маслин и оливок и организовать дегустацию: оценить оттенки вкуса и даже придумать новые блюда с этим древнейшим продуктом. Самое простое – нафаршировать оливки без косточек разными наполнителями. А те, кто любит историю больше кулинарии, тем временем поищут легенды и исторические факты, связанные с предметом сегодняшнего испанского праздника.



13 НОЯБРЯ



ДИВАЛИ – ФЕСТИВАЛЬ ОГНЕЙ В ИНДИИ

Дивали (в переводе с санскрита «огненная гроздь») символизирует победу добра над темными силами. Внешне эти торжества, длящиеся несколько дней, напоминают западные рождественские праздники. Днем бизнесмены приводят в порядок счета, стараются оплатить все долги, а вечером приносят дары богам плодородия и богатства. Люди дарят друг другу подарки. С наступлением сумерек улицы, дома и витрины расцвечиваются огнями современных гирлянд и старинных масляных светильников. С наступлением Дивали принято очищать свою жизнь, тело, душу и жилище. А свет вечерних огней символизирует победу разума и просвещения.

Огни в сумрачное время года могут принести уют и радость в любой дом, не только индийский. Маленький семейный фестиваль света разгонит и вашу хандру, и осеннюю депрессию. Нужно лишь запастись свечами, фонариками, бенгальскими огнями и, не дожидаясь последних дней декабря, порадовать близких неожиданными световыми эффектами.

14 НОЯБРЯ



ДЕНЬ ДЕТЕЙ В ИНДИИ

Памятный день учрежден в честь дня рождения первого премьер-министра независимой Индии Джавахарлала Неру (1889 – 1964). Этот государственный деятель считал, что будущее страны во многом зависит от того, насколько молодое поколение будет образованным, самостоятельно мыслящим, творческим и ответственным. Поэтому в годы его премьерства в стране было многое сделано для обучения и развития детей. И до сих пор в этот день – Бал Дивас – в больших и малых городах Индии проводятся образовательные конкурсы, фестивали развивающих игр, интеллектуальные соревнования для подрастающих граждан страны. А взрослые направляют свою активность на улучшение

ние положения беспризорников и детей из самых бедных семей.

Образовательный праздник — замечательная традиция, и поддержать ее можно, даже живя далеко-далеко от Индии: подготовить за несколько дней конкурсы, ребусы, кроссворды, игровые задания и провести семейные или классные интеллектуальные испытания.



15 ДЕКАБРЯ

МЕЖДУНАРОДНЫЙ ДЕНЬ ЧАЯ

Жители стран-производителей чая — Шри-Ланка, Индия, Бангладеш, Китай, Непал, Индонезия, Вьетнам, Малайзия, Кения — объединились в стремлении организовать памятный день в честь популярного растения. Экономика этих государств напрямую зависит от производства и продажи чая. Поэтому 15 декабря организаторы празднеств проводят многочисленные фестивали, семинары, мастер-классы, рекламные акции, ярмарки. К празднику охотно присоединяются все любители и знатоки черного, белого, зеленого, красного и других многочисленных видов чая.

Если в вашей семье тоже есть поклонники этого полезного, ароматного и вкусного напитка, вечерняя degustация может стать настоящим маленьким праздником.

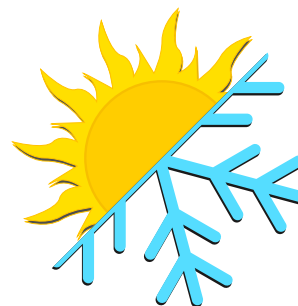


21 ДЕКАБРЯ

НАЧАЛО ЙОЛЯ — ДРЕВНЕГО ПРАЗДНИКА СОЛНЦЕСТОЯНИЯ

Это один из главных дней в календаре древних германцев. Во время Йоля, а он длился тринадцать ночей, в мир людей получали доступ языческие боги, духи и волшебные существа: эльфы, тролли. Праздник обозначал переход от тьмы к свету, начало нового годового круга. Его приход встречали, убирая жилище вечнозелеными ветвями (символ жизни), зажигали в очаге ритуальный огонь, готовили необыкновенное угощение для всей семьи, дарили близким подарки-обереги, которые должны были хранить владельца до следующего Йоля. Это особенное время, когда принесенные обещания особенно тверды, когда плетется нить судьбы, когда случайные поступки могут определить весь следующий год.

Попробуйте вместе с детьми обсудить, почему древний Йоль можно считать предшественником наших новогодних праздников. А заодно поговорить об обещаниях, мечтах, планах.



29 НОЯБРЯ

ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ БУКВЫ «Ё»

Сегодняшняя именинница до сих пор борется за свои права, ведь во многих случаях мы в письменной речи заменяем ее на родственную «Е». А родилась буква «Ё» 29 ноября 1783 года, когда состоялось заседание Академии Российской словесности. В этот исторический день Екатерина Дашкова предложила заменить привычные символы «іо» на другой вариант — «Ё», а Державин первым стал использовать новшество в переписке. Но далеко не все были готовы последовать его примеру. За прошедшие столетия эта сравнительно молодая буква так и не отвоевала себе прочного места в алфавите среди соседок. Ее то просто рекомендовали для употребления, то признавали обязательной... А ведь она такая симпатичная. Вот ульяновцы даже памятник ей поставили. И не где-нибудь, а у стен своего знаменитого университета.

Вы тоже можете устроить конкурс проектов памятника нетипичной букве. И слепить его по эскизу победителя из свежесвыпавшего снега.



11 ДЕКАБРЯ

СОЙКИН ДЕНЬ

Нарядную хохлатую птичку-пересмешницу наши предки издавна выделяли из всего пернатого народа. Ее появление во дворе считали доброй приметой, а яркие сияющие «зеркальца» на крыльях, по поверьям, могли отразить будущее. Поэтому, увидев птицу, нужно было оставить все домашние дела и следовать за ней, чтобы найти свое счастье. И гадать в Сойкин день тоже было принято — вещая птичка помогала увидеть грядущие события.

Можно поддержать давнюю традицию и устроить шутивное гадание о том, как сложится год, который вскоре наступит. А в благодарность отнести семечек и заранее припасенных желудей в лесную кормушку. Если сойки остаются зимовать в ваших краях, они прилетят к любимому лакомству в свой день.



В чем бы поучаствовать?

Людмила ПЕЧАТНИКОВА

Если у вашего ребенка есть свободное время, почему бы не потратить его на участие во всевозможных конкурсах? Польза для ума, удовольствие для души. Возможна и выгода – приз, диплом. Стоит попробовать!

ФОТОГРАФИРУЕМ РОССИЮ

Всероссийский фотоконкурс «Россия глазами молодых» проводит Ассоциация молодежных правительств Российской Федерации вместе с Молодежной Коллегией Санкт-Петербурга (Комиссией по культуре). Фотография и автору помогает взглянуть в красоту окружающего мира, и зрителям дает возможность увидеть чудесные уголки нашей страны, которые, возможно, захочется посетить. Прислать на конкурс свой

снимок (только один!) могут все желающие, если им еще не исполнилось 35 лет. Главное, успеть сделать это **до 30 декабря 2016 года**. Подробности – на страничке социальной сети: https://new.vk.com/topic-8830886_33026085/.

ПРОБУЕМ ПЕРЬЯ

Литературный портал «Белый мамонт» (<http://www.belmamont.ru/>) уже не в первый раз проводит необычные конкурсы для всех пишущих на русском языке. Немногословные авторы могут прислать короткие пьесы, рассказы или стихи на конкурсы **«Трагедии на дне чайной чашки»** или **«О городах»**, для сонь – специальный конкурс произведений, посвященных снам: **«Храп Музы»**. Легкомысленных людей, склонных сочинять всякие нелепицы, заинтересует конкурс **«Танец нейронов»**; для путешественников и философов, познающих время и пространство, – конкурс **«Будильник в пустыне»**. Конкурс **«Антивампир»** для скептиков и грубиянов. Все работы принимаются **до 31 декабря 2016 года**. Итоги будут объявлены в марте 2017 года. Авторы наиболее талантливых, по мнению редакции, произведений будут отмечены денежными призами, а их творчество – размещено на портале «Белый мамонт».

Литературная премия имени Виктора Астафьева, как правило, вручается взрослым писателям – старше 18. Однако для юных талантов, в возрасте от 9 до 18, придумана особая номинация: «Дебют». Принимается и проза (романы, повести, циклы рассказов, очерки, мемуары), и поэзия (подборки стихотворений, поэмы), и критические, литературоведческие, культурологические работы. Все произведения нужно отправить **до 1 марта 2017 года** по адресу: ant-nechaev@yandex.ru. Победителей ждут премии и дипломы. Дополнительная информация – на сайте: <http://www.astafiev.ru/competition/>.

ОХРАНЯЕМ ПРИРОДУ

Всероссийский конкурс детского творчества «Красная книга глазами детей» проходит под эгидой ЮНЕСКО в рамках Международной экологической акции «Спасти и сохранить». Очевидно, что организаторы ждут от ребят рисунки и фотографии, скульптуры и разнообразные поделки, стихи и рассказы – связанные с редкими животными, растениями, особо охраняемыми природными территориями. Все работы нужно отправить **до 31 декабря 2016 года** по адресу: 628195, Российская Федерация, Ханты-Мансийский автономный округ – Югра, г. Нягань, гп Талинка, историко-краеведческий музей «Отражение», с пометкой: конкурс «Красная книга». О. П. Стыцюк. Победителей ждут призы, дипломы, их работы примут участие в выставках и будут опубликованы в конкурсном сборнике. Дополнительная информация на сайте <http://www.prirodnadzor.admhmao.ru/>.

ИЗУЧАЕМ ПРОШЛОЕ

Правозащитный центр «Мемориал» уже не первый год проводит для старшеклассников **Всероссийский конкурс исторических исследовательских работ «Человек в истории. Россия – XX век»**,



чтобы побудить молодых людей заняться самостоятельными исследованиями российской истории минувшего века, пробудить в них интерес к судьбам обычных людей, к их повседневной жизни – к тому, из чего складывается «большая история» страны. Участниками конкурса могут стать школьники, студенты колледжей и техникумов в возрасте от 14 до 18 лет. Им предлагается несколько традиционных тем: «Цена победы» (судьбы обычных людей на войне и в тылу; исследование может быть основано на проведенных интервью, документах из семейных и государственных архивов, музейных коллекций), «История семьи» (авторы воссоздают повседневность прошлых лет, детали быта и судьбы обыкновенных людей, в том числе своих родных и близких, описывают отношение разных поколений к прошлому, примеры того, как передается семейная память), «Человек и власть» (как взаимодействуют личность, общество и государство? Что значат в нашей сегодняшней жизни свобода, право, человеческое достоинство? Как люди отстаивают свою гражданскую и духовную свободу?), «Человек и малая родина» (авторы исследуют историю района, улицы, здания, памятника или, например, экспоната краеведческого музея; какое-либо значимое событие из прошлого родного города, поселка или деревни, представленное в рассказах очевидцев, дополненных архивными документами и публикациями), «Свои – чужие» (размышления о том, какова степень понимания и терпимости по отношению к людям другой национальности, другой религии, других взглядов, живущим по соседству; попытка найти исторические корни проблемы). И одна тема, связанная с памятной датой, – «Сто лет русской революции». Работа может быть выполнена как индивидуально, так и коллективно. Приветствуется, если в качестве наставников выступают учителя, родители и даже

профессиональные историки. Все исследования нужно отправить **до 15 января 2017 года** по адресу: konkurs@memo.ru/.

Определяя победителей, жюри учитывает умение юных исследователей поставить интересную задачу, критически отнестись к источникам, обосновать выводы. Авторы сорока лучших работ в апреле будут приглашены в Москву, их ждут грамоты и награды. Подробности – на сайте <http://urokiistorii.ru/konkurs/>.

ЧИТАЕМ И ПЕРЕВОДИМ

В **открытом конкурсе для переводчиков «Читающий Петербург»** имеют право принять участие все, кому больше 16 лет и кто не успел пока стать профессионалом. Нужно перевести на русский отрывки из никогда еще не переведившихся произведений иностранных писателей, представленных в проекте «Читающий Петербург» в 2016 году (<http://pl.spb.ru/>). Работы принимаются **до**

31 января 2017 года по электронной почте: you@pl.spb.ru – с указанием темы письма «Конкурс перевода». Победителей определит жюри, состоящее из филологов, литературоведов и библиотекарей. Лучших ждут призы и подарки.

РИСУЕМ МОБИЛЬНО

Многим подросткам нравится рисовать, создавать наброски и дудлы при помощи своего смартфона. Теперь у них есть замечательная возможность принять участие в **Конкурсе мобильного искусства**, придуманном в Англии. Свои творения, созданные исключительно при помощи мобильного и приложений для него (не принимаются смешанные техники, работы, нарисованные на iPad, планшетах, ноутбуках, через Photoshop...), нужно прислать **до 31 декабря 2016 года** на сайт <http://www.mobileart.org.uk/Apps.htm/>. Лучшие работы будут опубликованы в конкурсном сборнике.





Общероссийский проект Школа цифрового века

Издательский дом «ПЕРВОЕ СЕНТЯБРЯ»

2016/17 учебный год

Материалы проекта:

- более 100 вебинаров и видеолекций по педагогике и психологии
- предметно-методические журналы
- курсы повышения квалификации
- электронные книги и методические брошюры
- электронные учебники (ЭУ) для учителей и учеников

Стоимость участия в проекте*:

Стандартный вариант
(все материалы, исключая ЭУ)



12 тысяч рублей от школы
за весь учебный год независимо
от количества учителей в школе

Расширенный вариант
(все материалы, включая ЭУ)



18 тысяч рублей от школы
за весь учебный год независимо
от количества учителей в школе

* Стоимость участия в проекте образовательной организации за весь 2016/17 учебный год независимо от количества в этой организации педагогов

Подробная информация и регистрация на сайте:

шцв.рф

Участие в проекте общеобразовательной организации и педагогических работников удостоверяется соответствующими документами: дипломами участников, сертификатами, удостоверениями о повышении квалификации.

«...Взрослый всячески поддерживает желание ребенка объяснить происходящее, помогает найти разгадку. И дает готовый ответ лишь в крайнем случае, например, по просьбе малыша после нескольких его неудачных попыток, когда все подсказки не сработали».

> 12

«Попросите ребенка нарисовать самый надежный в мире волшебный сундук. А на нем изобразить все, что мешает, беспокоит. Можно значками, символами, буквами — как удобно. Потом нужно смять этот лист, порвать на кусочки и отправить в исчезающий пакет или коробку. Для верности можно произнести заклинание».

> 16

«Часто причиной лжи становится страх. Ребенок боится быть наказанным, показаться несостоятельным. Обманывая, он защищается от всего, что вызывает у него сильную тревогу. Именно поэтому дети старательно скрывают провинности, плохие отметки, без меры хвастаются».

> 17



Как сделать, чтобы..?

УЧИМСЯ ВЫДВИГАТЬ ГИПОТЕЗЫ
И ПРОВЕРЯТЬ ИХ

Елена КУЦЕНКО

Одна из главных претензий к современной школе — неумение детей применить полученные знания. Именно по этому показателю российские ученики регулярно проваливают международные тесты, оценивающие уровень образования. Почему все так грустно? Просто многочисленные сведения, загруженные в головы школьников, не используются ими нигде — только для выполнения контрольных на уроке. Можно попробовать исправить положение в домашних условиях — не пожалев времени на всевозможные опыты и исследования.





Обычно родители, время от времени занимающиеся с ребенком экспериментами, начинают с чего-то простенького. С совсем маленькими лучше начинать даже с «волшебства» или «фокусов»: смешали два таинственных вещества, взболтали, нагрели и... Ах!

Когда ребенок войдет во вкус, взрослый дает ему все больше пространства для самостоятельности и размышлений. Теперь мама или папа уже предлагает: «Давай попробуем прорастить семечко (сделать модель вулкана с содой и уксусом, вырастить кристаллы)?» – или находит описание чего-то удивительного (вроде засовывания яйца в бутылку) и говорит: «Хочешь проверим? Неужели и в самом деле получится?» После этого экспериментаторы общими усилиями под ненавязчивым руководством взрослого готовят необходимое оборудование, запускают и наблюдают процесс. При этом взрослый всячески поддерживает желание ребенка объяснить происходящее, помогает найти разгадку. И дает готовый ответ лишь в крайнем случае, например, по просьбе малыша после нескольких его неудачных попыток, когда все подсказки не сработали.

Следующий шаг стоит делать в тот момент, когда ребенок более или менее наигрался с веществами и предметами. Пора «перевернуть» процесс: теперь идем от вопроса к гипотезе и эксперименту. Часто это происходит само собой или с минимальным участием родителей. Как это может выглядеть? Отправимся на кухню – она больше всего приспособлена для активных действий, проб и ошибок.

Яичницу каждая хозяйка способна приготовить с закрытыми глазами. Давайте внесем разнообразие



в эту рутину: поджарим только желтки. Выпускаем сырое яйцо на блюдце. Вопрос: как теперь достать желток из лужицы белка? Кстати, под рукой всегда есть пустая пластиковая бутылка.

Ребенок в нерешительности? Напомните ему тот самый опыт по просовыванию вареного яйца в стеклянную бутылку (поджигаете внутри бутылки смятый клочок бумаги, и яйцо втягивается внутрь), который вы наверняка проделали вместе или хотя бы поговорили о нем. Это отличная подсказка. Почти наверняка юный исследователь догадается, как использовать знакомый принцип в новых условиях (вместо крутого яйца – сырое, вместо стеклянной бутылки – пластиковая).

Сжимаем пальцами бока бутылки, осторожно прижимаем горлышко к оболочке желтка, расслабляем руку, чтобы бутылка восстановила нормальную форму (объем увеличится – давление внутри упадет) – и готово, желток втянулся внутрь. Процесс можно повторить несколько раз, собрав столько желтков, сколько нужно для задуманного блюда. Теперь они хранятся в бутылке, а весь белок слит в миску.

И тут подоспел новый вопрос: можно ли сделать зеленую (бирюзовую, голубую) яичницу? Вспомним недавние опыты с соком краснокочанной капусты (*ШДР № 9–10, 2016*), как он изменял цвет в кислой или щелочной среде. Попробуем применить эти знания: взобьем белки венчиком и добавим капустный сок. Две-три столовых ложки на два белка. Цвет получится совершенно экзотическим – для яичницы по крайней мере. Теперь дело за малым: вылить на разогретую и смазанную маслом сковородку окрашенные белки и выпустить из бутылки желтки, расположив их самым живописным образом.

Неплохая награда за успешное исследование.

Школа страхов

ПРИРУЧАЕМ ДЕТСКИЕ СТРАХИ СКАЗОЧНЫМИ МЕТОДАМИ

Инна ИВАНОВА

Сегодня мы продолжаем говорить о возможностях домашней сказкотерапии (см. начало в № 9–10, 2016). Скоро долгие новогодние каникулы дадут возможность несколько вечеров подряд уютно посидеть, обнявшись с ребенком, никуда не торопясь, поговорить о важном. Совсем не так, как после школьного и рабочего дня — на бегу, в раздражении и тревоге. Обстоятельный откровенный разговор незаметно сменяется сказкой, она помогает справиться с накопившимися трудностями, неуверенностью, страхами.

СЕМЕЙНАЯ СКАЗКА

Сказка — пожалуй, самый волшебный метод воспитания и, конечно, один из самых древних. Ведь еще наши предки не спешили наказывать провинившегося ребенка, а рассказывали ему сказку, из которой становились ясными смысл поступка и важность соблюдения неких правил. Сказки сообщали моральные и нравственные нормы, предохраняли детей от напастей, учили их жизни. Сегодняшние школьники с помощью волшебных историй могут почувствовать себя более уверенными, развить творческие способности, лучше узнать свой внутренний мир. Сказка, придуманная ребенком вместе с вами, поможет ему погрузиться в фантазийную атмосферу приключений, путешествий. А при необходимости — повстречаться со своими страхами и тревогами, научиться преодолевать их.

Нам понадобятся:

— листы и принадлежности для рисования (карандаши, мелки, цветные ручки...),

— можно подготовить музыкальное сопровождение,

— список-перечень хороших и отрицательных человеческих качеств (например, аккуратный — небрежный, грубый — тактичный),

— пластиковый пакет или коробка.

СОБИРАЕМСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ

Приближающийся Новый год — это время добрых пожеланий и устремлений, хороший повод оставить в прошлом все неприятное. Предложите ребенку поиграть в волшебное путешествие. Прежде всего, задумаемся, хватит ли нам сил и способностей справиться с дорожными приключениями? Для начала пусть каждый путешественник немного расскажет о себе: что любит делать, что его волнует, что лучше всего получается. Может быть, вы узнаете что-то неожиданное о собственном сыне или дочери. А они — о вас.

Затем поговорите о том, какие качества ребенок считает важными, полезными, а каких стесняется, думает, что они мешают в жизни: «Нужно ли взять с собой смелость, отвагу, любопытство? Как ты дума-



ешь, что еще нам пригодится в пути? Лень и диван потащим с собой?! А жадность, желание обижать других? Давайте по очереди будем называть один предмет или качество характера, которые обязательно нужно взять с собой». На помощь придут заранее написанные на листочках черты характера.

Для наглядности пусть каждый нарисует себя и волшебный чемоданчик со своими хорошими качествами — их можно изобразить на чемоданчике в виде символов. Конечно же, любящие родители помогут ребенку найти в себе как можно больше положительных качеств и нарисовать их ярко и выразительно.

ВХОЖДЕНИЕ В СКАЗКУ

Теперь перенесемся в далекие миры нашей фантазии. Помолчим, послушаем себя и тишину (музыку). Что это, нас зовут на помощь? А вдруг это ловушка?

Младшие дети, как правило, с удовольствием готовы броситься на помощь. Но бывают и ребята, которые не спешат: «А нам это надо? Пусть сами выкручиваются, мне никто не помогает — я все делаю сам!»

Здесь важно найти золотую середину: с одной стороны, стоит помнить о безопасности, с другой — под-

черкните, что помогать другим — это важное качество хорошего человека.

ШКОЛА СТРАХОВ

Предлагаем вам примерный текст сказки, который можно изменять в зависимости от ситуации, и варианты вопросов. Они позволят войти в волшебную историю и откроют путь к откровенному разговору.

В одном большом городе жила была семья: мама, папа и двойняшки — Оля и Даня. Оля родилась на несколько минут раньше брата и поэтому чувствовала себя старшей во всем: убирать в квартире — командует, игры выбирает и придумывает сама, делать уроки — опять командует, даже парту в классе выбирала она, и брата от себя не отпустила! И так — с детского сада. Данил к этому уже привык и даже почти не сопротивлялся: Оля ведь все равно была выше и сильнее почти всех мальчиков в их классе. К тому же — девчонок не бьют! А самое главное, несмотря на свои командирские замашки, Ольга готова была поделиться с братом всем, что у нее есть. А за проказы, которые сама же, кстати, и придумывала, несла наказание наравне с друзьями и никогда не жаловалась, не сваливала вину на других. Поэтому Данил многое ей прощал, а самое главное, любил — сестра же.

Одноклассники Ольгу считали отчаянной девчонкой, которая ничего не боится, и предпочитали с ней не связываться. Лишь Данил, хотя и не всегда этого хотел (если честно, то порой и боялся), был постоянным участником всех передраг и проделок сестры.

Однажды осенью, после показа в спортзале приемов рукопашного боя, воодушевленная этим Оля прямо возле школы раскидала в показательной битве всех ровесников-мальчишек, не успевших скрыться. Пострадали руки, ноги, носы, и все претензии возмущенных родителей пострадавших бойцов вылились на родителей Оли и Данила.

Огорченная мама вечером после ужина, на семейном совете, выго-

варивала детям: «Ну неужели вы не подумали о последствиях? И разве можно так себя вести, особенно девочкам?!» Последняя фраза сильно обидела ребят. Олю — потому, что в очередной раз сделали виноватой ее, а не этих хлюпиков, которые даже драться не умеют и всего боятся: и по крышам лазить, и в темный подвал разрушенного дома спускаться, и поздно вечером гулять! А Данил обиделся потому, что, получается, его сестра бесстрашная, поколотила всех, а его вообще не считают способным на храбрые поступки!

Обсудите с ребенком качества героев, что ему в них нравится, что не очень, хотел бы он с ними дружить? Есть ли среди знакомых похожие ребята, как они ведут себя, как к ним относятся окружающие? Что могут предпринять, по мнению ребенка, напраказавшие школьники? Как должны поступить с ними родители?

После серьезного разговора родители отправили провинившихся детей обдумать свое поведение в комнату. Посидев совсем недолго в тишине и раздумьях, Оля сообщила Данилу, что у нее есть план: она не желает расти трусливым созданием и отправляется в путешествие, чтобы до-

казать всем, что она очень храбрая, все умеет и может позаботиться о себе и о брате. Поэтому сейчас же они уходят. Данилу идея не понравилась. Но возражать он не рискнул, зная, что сестра тут же воспользуется отказом как подтверждением его трусости: «Что, слабо?»

Оля быстро и энергично собрала вещи — Данил с неохотой ей помогал. Затем они тихонько прошмыгнули мимо комнаты родителей и вышли на улицу.

Первым делом они направились доказывать свое бесстрашие... Как вы думаете куда? Конечно же, в темный лес.

Правда, в большом городе до темного леса добираться пешком далеко, поэтому Оля с Даней пошли в ближайший парк. Представляете, как выглядят деревья в ночи? А если вокруг уже никого и вы с тропинки сбились?

Предложите ребенку представить и нарисовать парк ночью.

Оля предусмотрительно взяла с собой фонарик и храбро шагала впереди, освещая путь. Данил ковылял сзади. Ему очень хотелось домой, но перечесть сестре он не решался. Дети углубились в парк так далеко, что даже бесстрашная девочка поеживалась и вздрагивала от ночных шорохов и непонят-



ных звуков. Вдруг под ногами у Оли кто-то то ли вскрикнул, то ли пискнул. Она от неожиданности споткнулась. На нее сзади налетел Данил, и оба они приземлились на какую-то кучу листьев. Рядом лежал выпавший из рук фонарик. И в луче света они увидели...

Кого? Вы можете придумать своего героя.

Но в нашей истории это был маленький, не выше школьного рюкзака, смешной человечек в странном лохматом одеянии с колпачком на голове и длинными ушами.

Он стоял, сердито уперев руки в бока, и смотрел на ребят! Данил онемел. А сестренка не растерялась и спросила человечка: «Вы кто?» Тот сердито ответил: «Здравствуйте! Вы приходите ночью, ломаете мой дом и лишь потом интересуетесь: а кто же хозяин?! Я Лесовик, а теперь, по вашей милости, остался без дома! Ой, горе мне, зима уж на подходе!» Оля предложила помочь, Данил охотно поддержал сестру, ему тоже стало жаль горемыку, которого они оставили без дома, но он стеснялся об этом сказать.

Тон Лесовика тут же сменился, он обрадовался и велел собрать рассыпанные вокруг ветки и припасы. А он сам все сложит и уберет, пока не наступило утро и еще какие-нибудь бродяги или хитрые лисы не растащили его имущество. Данил спросил, нельзя ли подождать до утра — ничего же не видно (а про себя добавил: и страшно).

Тут человечек хитро посмотрел на мальчика и scomандовал: «Погасите свет фонарика!» А через несколько минут произнес: «Посмотрите-ка вокруг!» Когда глаза ребят привыкли к темноте, они увидели, как же красиво кругом: сверху светила серебристым светом луна, ели и сосны казались стройными и изящными танцовщицами в необычных нарядах, сквозь ветви кустов сверкала гладь озера. И впрямь, фонарик только мешал увидеть всю красоту!

Превратите и вы свой нарисованный лес в волшебный, заманчивый и таинственный мир.

Опомнившись, дети бросились собирать ветки, мох, кору и припасы. А лесовик ловко и быстро подправил стену домика. Когда все было закончено, он, зевая, поинтересовался, что же они тут делают и не пора ли им домой. Ребята рассказали свою историю. А Оля заявила, что домой они не пойдут.

Тогда Лесовичок сказал, что им нужно идти по самой запутанной тропинке вдоль озера, к самой тем-

Итак, надо выручать наших героев! Благодаря силе волшебных карандашей поможем им увидеть, что же за Страшилки, Страхи и Страшилища учатся в необычной школе. Будем про эти страхи говорить и рисовать те, о которых что-то знаем. Чем они ужасны? Чем пугают людей? Проще говоря, попросите ребенка нарисовать, какими он представляет всякие страхи.

Когда наконец Оля и Данил внимательно рассмотрели учеников Школы страхов, вдруг рядышком с этими чудовищами увидели сим-

«...она не желает расти трусливым созданием и отправляется в путешествие, чтобы доказать всем, что она очень храбрая, все умеет и может позаботиться о себе и о брате.»

ной части парка — в Школу страхов. Что это такое? Сами узнаете! Ему же давно спать пора. Да, и пусть не зажигают фонарь, иначе дорогу не найдут! Больше ничего не объясняя и не прощаясь, он нырнул в домик, который вдруг стал похож на обычный холмик, покрытый листьями и сухими ветками.

Идти по дорожке больше было не страшно, а даже интересно. Теперь ребята шагали осторожнее, чтобы не разрушить еще чей-то дом. Они шли и шли, как вдруг луну закрыли тучи — стало совсем темно. Перед детьми оказалось большое дерево, ребята сделали шаг и... опять куда-то упали! Присмотревшись, они увидели непонятное черное здание, похожее на (что? Как ты думаешь?) ... со светящейся вывеской: «Школа страхов». От здания веяло чем-то таким необъяснимым и ужасным, что Данил не выдержал, стал звать на помощь (этот крик мы и услышали). Оля просто онемела от неожиданности — ведь мы все реагируем и действуем по-разному!

патичного Зайца в очках. Он ни чуточки не боялся! И произнес спокойно: «Здравствуйте!» Дети лишь молча кивнули. Он продолжил: «У нас сейчас перемена, и все ученики просто гуляют. Вы уже учитесь в школе?» Дети кивнули. «Значит, знаете, что самые ленивые ученики ждут перемены, а со звоном всё бросают и бегут из класса». Данил заинтересованно и немного испуганно спросил: «Если это двоечники, то отличники тогда какие?!»

А как ты думаешь?

Заяц продолжал: «Наши отличники помогают людям!» Ребята переспросили хором: «Помогают?» «Да, — подтвердил Заяц. — Если подумаете, то догадаетесь, почему вы сюда попали! А когда сумеете перевоспитать двоечников и вернуть их в классы на занятия, то откроется волшебная дверь и вы сможете вернуться домой. Если нет, к сожалению, лентяи будут беситься и не выпустят вас. Увы, никому силой их оттащить не удастся. А ждать следующего урока еще очень долго: по вашему человече-

скому времени могут пройти годы!» Выслушав, Оля и Данил загрузили и задумались.

А по-твоему, почему ребята попали в эту школу? И как страхи могут помогать в жизни? Выслушайте мнение ребенка и предложите свои варианты ответов. Например, отличниками станут страхи, которые оберегают нас от опасностей — гуляний по крышам и подвалам, хватаний горячих предметов. Поняв логику, ребенок сам продолжит список.

Возможно, Данил попал в эту школу потому, что боялся высказывать и отстаивать свое мнение. А Оля? Наверно, потому, что не прислушивалась к полезным страхам.

А что же делать с двоечниками? Помните: «У страха глаза велики!» Страхи и страшилища пыжата и стараются казаться поужаснее, потому что больше ничего не умеют и не знают! Давай всех этих чудищ

нарисуем маленькими и смешными (дорисуем им погремушки, ползунки, посадим в тачку или в ведро...) и отправим в детский сад. Пусть переучиваются и начинают вести себя прилично, помогать людям, оберегать их здоровье!

Ну, вот дорога свободна, остались лишь какие-то мелкие препятствия: обиды, переживания, злость. «Давайте и их уберем», — предложил Заяц, — чтобы не спотыкаться и не падать!» Довольные дети согласились, а Заяц обратился уже к нам: «Милые волшебники, нарисуйте огромный и очень прочный волшебный сундук!»

Попросите ребенка нарисовать самый надежный в мире волшебный сундук. А на нем изобразить все, что мешает, беспокоит. Можно значками, символами, буквами — как удобно. Потом нужно смять этот лист, порвать на кусочки и отправить в исчезательный пакет или

коробку. Для верности можно произнести заклинание.

Тем временем Данил и Оля, поблагодарив Зайца и добрых волшебников, оказались возле своего дома. Ярко светило солнце. На скамейке возле подъезда, обнявшись, сидели измученные, бледные родители. Тут Оле и Данилу стало по-настоящему страшно! Они встали как вкопанные, боясь сделать следующий шаг. Но, посмотрев в заплаканные мамыны и строгие папины, при этом одинаково любящие родительские глаза, дети бросились обниматься, просить прощения, обещали изменить свое поведение!

Как ты думаешь, они сдержат обещание?

СНОВА ДОМА

История подошла к концу — мы снова вернулись домой из волшебной страны.

Обсудите историю и само путешествие.

— О чем, по-твоему, эта история? Какие чувства возникали, пока мы путешествовали?

— Что оказалось самым страшным для ребят? А тебе бывало страшно в чем-то признаться?

Попробуйте договориться, чтобы ребенок обращался к вам с любимыми трудностями — вы всегда постараетесь ему помочь. И выслушаете без упреков и обвинений, будете критиковать поступки, но не личность!

— Что можно пожелать ребятам из сказки? А нам? А тебе?

Пусть это обязательно сбудется, ведь мы же волшебники!

Если останутся силы, нарисуйте портреты сказочных героев, Лесовичка или Зайца. А можно и поиграть в сказку: по очереди изображать разных страшилищ и всепобеждающих супергероев, разыграть уже рассказанные сцены или придумать новые.

А можно просто полежать, обнявшись, мечтая о будущем, о приключениях и победах.



есть проблема

Синдром *Пиноккио*

КАК РЕАГИРОВАТЬ НА ДЕТСКУЮ ЛОЖЬ?

Елена КУЦЕНКО

Ребенок пойман на вранье — эту ситуацию тяжело воспринимают родители с самыми разными воспитательными принципами. И те, которые с младенчества устанавливали с сыном или дочерью партнерские отношения, мечтали о том, как станут друзьями своему малышу. И строгие, авторитарные взрослые, ценящие порядок и подчинение в семье.



ДОПУСТИМАЯ ГРАНЬ

Время от времени многие родители сталкиваются с тем, что их ребенок более или менее невинно привирает, недоговаривает, лукавит, преувеличивает, говорит неправду — одним словом, лжет. В зависимости от ситуации мы стараемся найти для этой неприятной мысли более мягкие формулировки. Во многих случаях, безусловно, для родителей детское вранье становится весьма болезненным открытием. Однако это явление настолько многолико, что хорошо бы перед тем, как расстраиваться и начинать ругать маленького лгунишку, разобраться с истоками неправомерного поведения.

Начать можно... да хотя бы с себя. Кто из нас осмелится утверждать, что никогда не отступает от истины? Если и найдется такой человек, то он будет невыносим для окружающих, давая беспристрастную оценку стряпне неопытной хозяйки, внешнему виду коллег, умственным способностям родни... Мы ежедневно скрываем или хотя бы смягчаем свое мнение во множестве ситуаций — ведь этого требуют правила хорошего тона, простая вежливость, такт.

В первые годы жизни ребенок не понимает, когда взрослые считают правильным слегка отступить от истины. И подчас вгоняет род-

ственников в краску, обнаруживая при посторонних частные домашние разговоры. Ко времени поступления в школу он обычно уже более или менее ориентируется в подобных ситуациях, понимает, что высказывания нужно соотносить с аудиторией. Особенно если в этом ребенку помогают родители: объясняют, что иногда люди лукавят, щадя чувства других. Или стремясь облегчить свою жизнь. Например, мама сообщает учителю о недомогании ребенка, хотя семья просто задержалась на даче по причине хорошей погоды и отпуска у родителей. Тут каждая семья проводит свою грань допустимого вранья. Однако надо понимать, что подобная схема поведения рассматривается ребенком как вполне приемлемая.

ОТКУДА БЕРЕТСЯ ВРАНЬЕ?

Чаще всего дети привирают, или подчиняясь внутренней потребности к сочинительству, или для выгоды, или стремясь выстроить защиту. И реагировать взрослому нужно по-разному — в зависимости от природы лжи.

Бывает, далекая от истины история — просто плод неумной фантазии. Ребенок выдумывает приключения с собой в главной роли, где он — популярный, сильный, любимый. Подобные рассказы

можно услышать от детей-сирот, которые будто бы только что повстречали своих настоящих родителей и те обещали забрать их домой. Живущий во вполне благополучной семье и при этом одинокий, неуверенный в себе мальчишка придумывает себе друга — так Малыш намечтал Карлсона. Зачастую юный фантазер настолько хочет верить в выдуманную историю, что сам перестает отличать ее от правды. Столкнувшись с подобными устойчивыми фантазиями, попробуйте разглядеть в них неудовлетворенную потребность ребенка — в признании, заботе, общении.

Корыстная ложь — самая понятная и самая неприятная для родителей. Ребенок старается обвести взрослых вокруг пальца, манипулировать ими, чтобы получить что-то вопреки установленным правилам: разрешение поиграть на компьютере, не сделав уроки; дорогой гаджет (будто бы нужен для учебы); возможность прогулять школу (пробездельничал и не подготовился к контрольной)...

Часто причиной лжи становится страх. Ребенок боится быть наказанным, показаться несостоятельным. Обманывая, он защищается от всего, что вызывает у него сильную тревогу. Именно поэтому дети старательно скрывают провинности, плохие отметки, без меры хва-



стаются. В дальнейшем ребенок идет на обман, чтобы не раскрылось его предыдущее вранье. Компли разрастается с каждым днем, и маленький врун все сильнее чувствует себя загнанным в угол.

ПОКА НЕ ВОШЛО В ПРИВЫЧКУ

Одним словом, ложь нужно постараться распознать — чем раньше, тем лучше. Это снимет груз с души маленького врунишки и не позволит вредной привычке укорениться. Ведь подавляющее большинство детей, идя на сознательный обман, испытывают неловкость, особенно «в начале пути». Внимательные родители легко могут увидеть это по внешним признакам: ребенок прячет глаза, краснеет, покрывается испариной, приводит слишком много подробностей и объяснений, часто подносит руки к губам.

Поняв, что ребенку нужна помощь (да-да, расценивайте свое вмешательство не как возмездие, а как помощь), постарайтесь выяснить, в чем дело. Если вы уже осведомлены о проступке, не делайте вид, что ничего не знаете, — мы же не будем бороться с ложью, используя собственное притворство. Попросите провинившегося

изложить его видение неприятной ситуации.

Это довольно тягостные моменты и для взрослого, и для ребенка. Но их лучше не «спускать на тормозах» — чтобы у нарушителя не было соблазна повторить прием в следующий раз, если вранье так удачно сработало однажды.

Ребенок должен знать, что ложь не приносит выгоды и всегда раскрывается. При этом он не должен испытывать чрезмерный страх перед выяснением истины и наказанием. Неприятно — да, стыдно — наверняка, но не ужасно.

Во время разговора взрослому не следует приклеивать ярлыки (ты обманщик, трус, ты лжешь) — лучше использовать я-сообщения: «Мне было неловко, неприятно, когда пришлось выслушать рассказ о твоём обмане». Постарайтесь соблюдать чувство меры, когда придется стыдить обманщика, ведь постоянное чувство вины — не лучший спутник в жизни. Попробуйте вместе с ребенком определить, какое наказание вы оба считаете справедливым за данный конкретный случай вранья. И не забудьте вместе с несостоявшимся Пиноккио исправить последствия его лжи, если это возможно.

Такой же подход можно использовать и в случае других проступ-

ков (плохие отметки, испорченные вещи, нарушение запретов) — чтобы не провоцировать вранье для их сокрытия.

Кстати, запретов в семье хорошо бы устанавливать поменьше, но уж спрашивать за их нарушение неукоснительно. Тогда и поводов для вранья тоже станет меньше.

ЕСЛИ ТРУДНО НАЙТИ СЛОВА

Феномен лжи неотделим от человеческой природы, и мы сложно к нему относимся. Чаще, конечно, отрицательно, но одобряем ложь во спасение, невинное лукавство, буйную фантазию. Об этом можно и нужно говорить с ребенком с того момента, когда эта тема начинает его интересовать. Или когда ложь становится существенным фактором в ваших с ним отношениях.

Если кому-то сложно придумать, как приступить к разговору, стоит начать с чтения книг о знаменитых лжецах. «Пиноккио» К. Коллоди, «Джелсомино в стране лжецов» Дж. Родари, «Приключения барона Мюнхгаузена» Э. Распе или «Фантазеры» Н. Носова дадут вам простор для обсуждения деликатных ситуаций, не указывая пальцем на членов семьи.

Застенчивость: недостаток ли это?..

И КАК ОТ НЕЕ ИЗБАВИТЬСЯ?

Марина ЧЕРНЫХ

Что делать, если в гостях и дома, в школе и на прогулке ребенок постоянно смущается, опускает глаза и краснеет? На первый взгляд, в этом нет ничего страшного. Однако болезненная застенчивость может стать серьезным препятствием в жизни.

УДОБНЫЙ РЕБЕНОК

«Какой хороший мальчик!», «У вас очень воспитанная девочка», — примерно так отзываются окружающие о детях определенного эмоционального склада. Их еще называют стеснительными, робкими, застенчивыми. Воспитатели детского сада на них не нарадуются: не капризничают, не пачкаются, не ссорятся с другими ребятами. Да и дома они досаждают родителям меньше, чем решительные, горластые братья и сестры. Одним словом, тихоня — очень «удобный» ребенок. И неписанные правила хорошего тона поощряют эту черту, противопоставляя ее наглости и скандальности.

Однако взрослым нужно помнить, что удобство для окружающих может обернуться проблемами в жизни самого ребенка. Как и другие эмоциональные особенности, застенчивость приносит своему носителю и полезные плоды, и огорчения.

ВЕЩЬ В СЕБЕ

Застенчивый ребенок испытывает дискомфорт от любого личностного взаимодействия с незнакомыми и малознакомыми людьми. А уж перспектива общения с кем-нибудь сердитым, громогласным или облеченным властью просто

приводит его в оцепенение. Некоторая осторожность и минутное смущение при встрече с новыми людьми — нормальная детская реакция, но у застенчивых она проявляется постоянно и не проходит после приветливых реплик. Такой ребенок, даже если его просто окликнуть по имени и обратиться с ничего не значащим вопросом, мучительно краснеет и теряет дар речи.

Стеснительные люди, даже взрослые, с трудом осваиваются в новой обстановке. Отойти от освоенных схем поведения, мест, маршрутов; завязать новые знакомства, обжить новую среду — это стресс. Нежелание вступать в контакт вызвано страхом: что обо мне

подумают? А вдруг со мной не захотят играть?

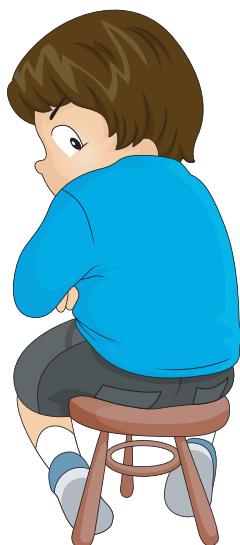
Поэтому робкий ребенок чаще всего остается в стороне от сверстников. У него мало друзей. Но уж если кто-то сделает шаг навстречу и завоеует его доверие, то может рассчитывать на внимание и верную дружбу. Робкий ребенок очень дорожит так трудно доставшимися ему отношениями. Чаще всего он тонко чувствует людей. Привыкнув смотреть со стороны, оценивает слова и поступки окружающих, изучает их. Лучше своих активных сверстников умеет анализировать события и предвидеть последствия. Не только оттого что у него больше времени для размышлений, но и в целях самосохранения — ведь изменения воспринимаются болезненно, и к ним лучше подготовиться заранее.

Такие дети не торопятся высказывать свое мнение и еще реже проявляют эмоции. Но это не означает, что у них недостаточно мыслей и чувств. Просто они скрыты. Кстати, постоянно скрываемые эмоции и недостаток общения могут привести к неприятным последствиям. Особенно мучительно переживают свою неспособность адекватно выплеснуть энергию застенчивые ребята с активным, подвижным складом характера. Представьте себе ребенка, темперамент которого требует бурлить, во все вмешиваться, заговаривать со всеми, но естественные желания ограничиваются внутренним запретом — да его просто распирает изнутри.

В подростковом возрасте преувеличенная застенчивость и связанная с ней заниженная самооценка могут привести к депрессивным состояниям или перерасти в агрессивность.

В ШКОЛЕ И ДОМА

Даже если в школе ребенок испытывает дискомфорт, он редко жалуется родителям — просто еще больше замыкается в себе. Иногда робкие дети попадают в категорию





неуспевающих только потому, что не могут заставить себя отвечать на виду у всего класса, выходить к доске. Если родители знают такую особенность своего ребенка, лучше всего подойти к учителю и объяснить причину проблем. Наверняка ученику позволят отвечать в письменном виде некоторое время, пока он не почувствует в себе решимость выступить публично.

В этот «молчаливый» период ученик выполняет тренинговые «разговорные» упражнения дома или занимается с психологом. Взрослые должны понимать, что само собой застенчивость не пройдет, ребенок не «перерастет» ее. Застенчивость, достигшая преувеличенных размеров, не поддается увещаниям. Некоторые родители думают, что решат проблему, поместив своего тихоню в веселую шумную компанию детей, а те растормошат, раскрепостят его. Это заблуждение. Он, как обычно, отойдет в сторонку и будет чувствовать себя неуютно.

Если не научить ребенка преодолевать свое смущение, во взрослой жизни его ожидает роль вечного исполнителя, который не сможет подняться по карьерной лестнице. И это несмотря на то, что стеснительные люди, как правило, очень ответственно подходят к выполнению заданий, делают работу качественно и в запланированные сроки — отчасти, чтобы предотвратить любые придирки и замечания.

ЧТО ДЕЛАТЬ?

Как отличить похвальную скромность от болезненной стеснительности? Что может служить сигналом тревоги для родителей?

Во время откровенного разговора, в игре, спрашивая по очереди друг у друга о важном, постарайтесь получить от ребенка ответы на несколько вопросов.

Боится ли он выглядеть смешным, нелепым, глупым, некрасивым?

Стесняется ли выступать перед другими людьми?

Трудно ли подойти и заговорить даже со знакомыми ребятами?

Чувствует ли он себя скованным в обществе других людей?

В ситуации знакомства он почти всегда ждет, чтобы к нему первым обратился собеседник?

Часто ли волнуется даже перед рядовыми событиями?

Испытывает ли смущение, встретившись глазами с собеседником?

Часто ли переживает по поводу того, как говорят о нем сверстники?

Большое количество утвердительных ответов скажет родителям, что хорошо бы побольше обращать внимания на преодоление стеснительности у ребенка. Например, включить в набор домашних игр те, что помогают избавиться от застенчивости.

Игра в «Зеркало» дает возможность «понарошку» попрактиковаться в проявлении эмоций. Два игрока встают друг напротив друга. Ведущий изображает мимикой разные чувства: гнев, радость, удивление, любопытство, страх, сожаление... А его партнер копирует выражение лица, а потом называет словами это состояние. Ребенок сам решит, насколько часто он будет брать на себя роль ведущего.

Физическое раскрепощение тоже может стать одним из шагов к внутренней свободе. Поэтому стоит поиграть в «Мастерскую скульптора». Для этого придется найти хотя бы троих участников: скульптора, статую (обе роли будут очень полезны стеснительному малышу) и зрителя. Скульптор и статуя по секрету от зрителя договариваются

о том, что они будут изображать. Мастер придает нужную позу своей модели, «лепит» из нее образ. Когда работа закончена, третий участник должен угадать, какая идея воплощена в статуе. Игроки сами определяют, как часто и по каким правилам они меняются ролями.

Поскольку застенчивому ребенку остро не хватает опыта руководителя, лидера, ведущего, подобную роль ему надо осваивать в игровом пространстве. Например, взрослый изображает **управляемого робота**, а ребенок отдает ему команды. Малышу придется придумать задачу (пойти в дальний угол комнаты, взять какой-нибудь предмет и отнести на подоконник), о которой робот ничего не знает, — он только выполняет команды: пять шагов вперед, повернуться налево, сделать два шага, наклониться, вытянуть руку... «Роботу» важно сохранять серьезность и не нести отсебятину: точно выполнять даже ошибочные, на его взгляд, команды. Когда руководитель сам убедится в своем заблуждении, он скамандует «Стоп!» и запустит нужное действие новой серией команд.

Помимо этого, застенчивому ребенку могут быть полезны ролевые игры, в которых инсценированы бытовые ситуации или сцены из любимых детских книжек с динамичным сюжетом, где главному герою приходится выпутываться из трудностей и вести напряженные диалоги. «Спрятавшись» за маской персонажа, куклы, ребенок будет разыгрывать свою партию более уверенно, смелее, чем в реальной жизни. Подобная игра послужит отличной репетицией перед самостоятельным походом в магазин, телефонным звонком новому знакомому, визитом в парикмахерскую...

Важно помнить: стеснительность отступает медленно. Но вместе, всей семьей, вы победите ее непременно.

Люди и стихи

ЗНАКОМИМСЯ С ГЕНИЯМИ И ПОДВИЖНИКАМИ

Наталья ВИШНЯКОВА

Новинки издательства «Настя и Никита» абсолютно разные по стилю, духу и назначению. Но одна книга в этой подборке удивительным образом раскрывает содержание всех остальных. Девочка пускает мыльные пузыри, и они разлетаются в потоках ветра. Что, как не ветер, способно рассеять по миру миллионы семян? И что, как не ветер, свободная стихия, вдохновляет людей на свершения? Особенно, если речь идет о таких личностях, как врач Николай Пирогов или художники-передвижники.

Новые познавательные и художественные книги издательства — это одна книга с активными героями (героями своего времени), неразгаданными тайнами, красками и звуками, путешествиями и открытиями. И мы вдруг понимаем, что все науки, все искусства, все восторги человеческого духа не существуют сами по себе, они связаны, поддерживают друг друга и, благодаря этому, развиваются, поднимаясь все выше и выше. Даже если их исток — в хрупком мыльном пузыре, сияющем в потоке ветра и солнца.



Марина Улыбышева
Что передвинули передвижники
Настя и Никита, 2016

В детстве меня завораживало слово «передвижники». Причем мне совершенно не было важно,

что именно они там себе передвинули, но скрытая в слове энергия манила и притягивала мое детское внимание — почти как «Могучая кучка».

Буквально на нескольких страницах Марине Улыбышевой удается объяснить загадку этой энергии, нарисовать портреты главных художников XIX века и заодно продемонстрировать подрастающему поколению, насколько свобода творчества интереснее, чем безмолвное послушание. Ведь, не решишь несколько петербургских художников на открытый бунт против своих авторитетных учителей-академиков, не ходили бы мы сейчас в Третьяковку полюбоваться картинами Куинджи и Перова, Сурикова и Ге.

Благодаря иллюстрациям Натальи Кондратовой перед нами воз-

никает образ русской жизни середины XIX века: самовары, колонны классических фасадов, резные рамы, круглые столы, мундиры, чепцы, береты. Так возникает ощущение двойного видения: мы видим и то, что видели художники, и то, как они изображали окружающую их действительность. Прекрасная задача для воображения.

Цитата: «Конечно, проблем у художников-передвижников всё-таки хватало. Одна из них оказалась весьма непростой: сколько стоит картина, какую цену за неё назначать? Сначала было решено оценивать в зависимости от размера, по сантиметрам: маленькая картина стоит дёшево, большая — дорого.

Но вскоре выяснилось, что это неудачное решение».



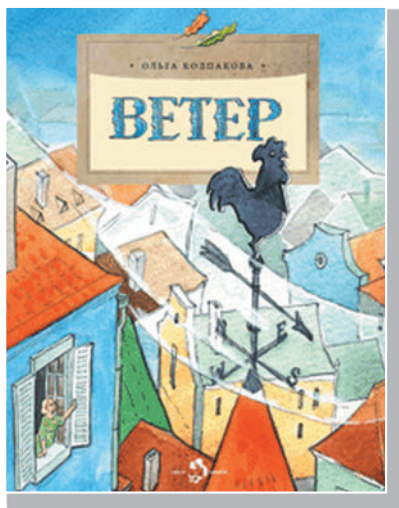
Кристина Стрельникова
Вот и хорошо!
Настя и Никита, 2016

Изящные и легкие истории о том, что так волнует всех нас: как научиться летать, был ли директор школы когда-то ребенком, есть ли у нас родственники среди животных и где прячутся потерявшиеся носки. Кристина Стрельникова дает настолько простые и очевидные ответы, что удивительно, как это они не пришли нам в голову раньше и без посторонней помощи. Вообще, здесь много прекрасно-очевидного — оказывается, бегемоты на самом деле ма-



ленькие, а у носков бывают дети — носят. И до пятерок в дневнике человека может довести одна противная, неугомонная двойка, которая капризничает и не умеет себя вести.

Цитата: «Одна школьная мышь собирала ученические дневники. Дети часто теряли дневники в классе, причём именно за шкафом. И почему-то никогда их не искали».



Ольга Колпакова

Ветер

Настя и Никита, 2016

Подробный и обстоятельный разговор о неуловимой стихии. Физика, география, метеорология, языкознание и художественная литература борются за право повести соб-

ственный рассказ о ветре. В результате получается причудливая конструкция, многоголосье, где всего понемножку, но всё об одном.

Ветер сеет и выращивает растения, строит скульптуры, гонит по океану корабли первопроходцев, вырабатывает энергию, поднимает ввысь воздушные шары, в гневе разрушает дома до основания, проливает на землю дожди из лягушек и поет на разные голоса. Он так многообразен, что люди не только предсказывают с его помощью погоду, но и боятся его, и ждут, и дают ему разные имена. И даже называют в его честь свои столицы.

Цитата: «Смерч появляется из облака, словно хобот огромного слона. Это встретились холодный воздух и тёплый: холодный быстро опускается вниз, а тёплый взлетает вверх, захватывая с собой, будто пылесос, всё, что ему попадёт на пути. Смерч может всосать в себя воду из озера, а потом вылить её совсем в другом месте, причём вместе с рыбами и лягушками».

Алена Васнецова

Грибное царство

Настя и Никита, 2016

Где б найти такое слово, единственное, чтобы разом упомянуть и даму с вуалью, и оленье

рога, и осьминога, и дедушкин табак? И чтобы связать всех их с хлебом, кефиром, сыром и лекарством против бактерий?

Все просто: это слово — грибы.

Можно любить их или не любить, сомневаться в их полезности и находить в них что-то темное, мистическое, но самые обычные факты из жизни царства грибов способны впечатлить, как приключенческая повесть.

Оказывается, один гриб может занять тысячи километров, весить, как три-четыре кита и иметь возраст в две тысячи лет! Грибы лечат и помогают нам приготовить любимую еду, удобряют растения в лесу и освещают темные чащи. Да, некоторые ядовиты для человека, но они приносят пользу другим живым существам. Они разные, и каждый для чего-то нужен — в природе нет бесполезного.



А наша задача — понять, как вести себя, соседствуя с грибами, что в этом соседстве — благо, а что — совсем наоборот. И книжка нам поможет!

Цитата: «Вы, наверное, удивитесь, но во многих странах грибы вообще не собирают и не едят. И называют их неласково, например, «жабы табуретки». А на Руси всегда любили грибы. Сушили их, солили, варили, мочили, жарили. Грибных блюд знали множество. Вкусные и питательные грибы помогали дожить до первого урожая».

с огорода. В пост грибы были обязательной едой, заменяли мясо. Сейчас нам это сложно представить, но двести лет назад каждый человек в России съедал в среднем по сорок килограммов грибов в год!»



Наталья и Василий Волковы
ВДНХ. Главная выставка страны
Настя и Никита, 2016

Краткий, по-мужски четко составленный мини-путеводитель по ВДНХ. Ритм его не прогулочный, а, скорее, деловитый: мы не любим Выставку, мы изучаем ее. Фонтан «Дружба народов», скульптура «Рабочий и колхозница», павильон «Космос», круговая панорама —

знаменитые артефакты этого удивительного места открывают нам свои тайны. Павильон «Москва», например, впервые был собран в канадском городе Монреале, потом разобран, привезен на ВДНХ и построен заново. Смальту для фонтана «Каменный цветок» изначально отливали для украшения Исаакиевского собора. А испытания освещения «Рабочего и колхозницы» проводились в планетарии. Эти маленькие детали подсказывают, что в истории главной выставки страны достаточно легенд, от инженерных до мистических.

Цитата: «Люди приезжали на выставку не только для того, чтобы посмотреть, но и чтобы учиться и работать. Для них читали лекции и проводили практические занятия. На выставке были даже уменьшенные копии настоящих предприятий. Здесь работал маленький сахарный завод, где можно было увидеть, как из сахарной свёклы получают сахар».



Евгения Калмыкова
Николай Пирогов. Великий хирург
Настя и Никита, 2016

Людей, подобных великому хирургу Николаю Пирогову, в России было немало. Часто биографии их складывались похоже: незнатное происхождение, преодоление трудностей ради образования, вера в свое предназначение, ден-



ное и ночное служение любимому делу, слава, признание, ученики. В жизни Пирогова был учитель, передавший ему образ жизни в науке, и ученик, которому этот образ был передан самим Пироговым. Так вдоль оси времени выстраивались ряды блестящих ученых, не дававших этой оси прерваться. И Пирогов среди них — звезда ярчайшая, первой величины.

О том, как из студента, ходившего на лекции в университет в рваных сапогах, вырос ученый, чьим именем названы улицы, больницы, университет, астероид, рассказывает эта книга. Она не единственная. Больше ста лет назад рассказ о Пирогове написал Куприн. Он назвал его «Чудесный доктор». Собственно, эти два слова — главное, что нужно знать о великом русском враче Николае Пирогове.

Цитата: « — Что, Николай Иванович, голову повесил? — спросил его друг, замешивая в тазу гипс для лепки.

— Да вот раненые солдаты калеками остаются. Ноги и руки ломают в бою, а когда возвращаются домой, то прокормить семью уже не могут, потому что самим уход требуется. Все просят меня помочь, а как? Ведь медицина не всемогуща! Не могу я, как в сказках, живой водой их полить и заживить все раны. Что делать? Не знаю!

Скульптор вздохнул, сочувственно покачал головой, продолжая свою работу. Пирогов, задумавшись, молча наблюдал, как тот вымачивает в гипсе марлевые повязки для укрепления каркаса своей модели. И вдруг его осенило!

— Постой! Отсыпь-ка мне сухого гипса!..»



Все цвета радуги

МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ ЖИЗНИ

Евгения КРАВЧЕНКО

Холодно и сыктотно на улице, то лужи, то снег. А тут еще школа, ранние подъемы, сиденье допоздна над уроками, белыми страницами с ровными линейками букв... Не то что первоклассник, и опытный ученик загрустит. Чтобы поддержать бодрость духа, в ожидании каникул, давайте вместе с ребенком сотворим радугу своими руками. А результатами совместного труда можно будет украсить стенку у письменного стола или полочку. Взглянул ребенок на яркую поделку, хранящую тепло лета и родительской поддержки, и на душе у него сразу полегчало. И задача уже не кажется нерешаемой, и упражнение не видится бесконечным.



Нам понадобятся:

- цветная бумага и цветной картон;
- белая бумага;
- клей;
- ножницы.

ПТИЦА-РАДУГА

Из разноцветной бумаги (лучше взять цвета радуги, раз уж выбрали этот символ солнца и счастья) вырезаем прямоугольники со сторонами 7 и 20 см. Сложим прямоугольники гармошкой. Теперь собираем получившиеся гармошки вместе и склеиваем, располагая их по заведенному радугой порядку. Помните? «Каждый охотник...» — и так до «фазана».

Из плотного картона вырезаем тело для птички. Она может оказаться невеличкой с огромными крыльями, а может — мощной птицей с ярким опереньем. Это уж как получится или как захочется. На спинке делаем надрез шириной 0,5 см. В него вставляем крылья-гармошку. Для надежности проклеиваем это место.

Расправляем крылышки! Птичка готова!

Она будет летать под лампой или книжной полкой, не отвлекать — но ободрять, обещать вдохновение и полет мысли.

РАДУЖНАЯ БАБОЧКА

Кому птица велика, тому подойдет бабочка. И не одна — целая стайка, пестрая и счастливая. А еще — беззаботная и легкомысленная. Так ведь некоторым детям, чересчур ответственным и серьезным, иногда испуганным, как раз этой легкости и не хватает.

Итак, из цветной бумаги вырезаем квадраты (как и в птичьем случае, берем бумагу цветов радуги). Красный квадрат делаем самым большим: со стороной 12 см. Для каждого следующего уменьшаем сторону на 1 см (оранжевый квадрат со стороной 11 см, желтый — 10 см и так далее).

Складываем квадраты пополам и вырезаем силуэт бабочки из каждого квадрата (заодно можно поговорить об умном: рисую одно крылышко, потому что второе ему симметрично).

Теперь берем картонную основу и приклеиваем на нее силуэты ба-



бочек. Сначала красный силуэт, затем все остальные (по росту, где маленький — замыкающий) по цветам радуги.

Впрочем, можно и нарушить порядок, если хочется. Добавить еще бабочек, раскрасить им крылышки. Словом, пусть перед глазами (над столом или под стеклом на столе) порхает веселый хоровод, напоминая о свободе, о важности каждого мгновения жизни.

РАДУГА ЛАДОШЕК

На самом деле, главный источник радуги и радости в доме — не птица и не цветок, а наш прекрасный ребенок. И он должен помнить о своих возможностях, знать, что все в его руках. Эту важную идею воплощаем в материале.

Снова берем разноцветную бумагу. На каждом листочке обводим ладошку ребенка. Нам понадобятся: 3 красных ладошки, 4 оранжевых, 5 желтых, 6 зеленых, голубых, синих и фиолетовых. Все их вырезаем аккуратно и собираем в радугу на листе картона. Ладони размещаем полукругом, ближе к верхнему краю, начиная с фиолетовых.

Теперь это рукотворное чудо можно повесить над столом, можно написать в ладошках или на свободных местах всякие ободряющие лозунги. Кстати, такой лист картона отлично поработает в качестве информационного стенда. К нему легко прилеплять стикеры или прикалывать всякие записочки, напоминки, и даже расписание уроков будет лучше выглядеть в окружении чудесных ладошек.

Как живется детям в лагере?

ВЗГЛЯД ВОСПИТАТЕЛЯ-НОВИЧКА

Марина САВАТЕЕВА

Приближаются зимние каникулы — возникает вопрос: отправлять ли ребенка в лагерь, благо их сейчас много — разных. Пусть на свежем воздухе побегают, с друзьями пообщается... Дома, конечно, спокойнее, надежнее, но ведь когда-то надо начинать самостоятельную жизнь. Может, лучше понемногу, мелкими порциями, начиная с недалекого путешествия на несколько дней? Возможно, откровенные признания воспитателя помогут вам принять решение — конечно, с учетом особенностей именно вашего малыша.

В КАКОЙ ЛАГЕРЬ ОТПРАВЛЯТЬ ДЕТЕЙ?

Лагерь, в котором я работала, имел крошечную территорию. Тем не менее, дети с большим удовольствием помногу лет отдыхают именно здесь. Моя дочка, побывав в разных лагерях, здесь к концу смены, заявила: «Этот лагерь самый лучший!» И объяснила она свое мнение так: «Здесь детьми занимаются!»

Да, детьми мы занимались — и еще как! Каждый день был тематический: робинзонада, день непослушания, модное дефиле, детектив-клуб... К тому же спортивные соревнования, мастер-классы и спевки в хоре. Были экскурсии, тематические выставки рисунков, кружки аппликации и оригами. После ужина фольклорные игры под аккомпанемент балалайки или «дискотряска».

ОМУТ ПОВСЕДНЕВНОСТИ

Для меня это был первый опыт почти круглосуточного общения с

большой разновозрастной группой детей. Поскольку я не была обременена «наработанными навыками общения с детьми и педагогическими методами разрешения детских конфликтов», мое восприятие действительности было незамутненным. Я каждый раз себя спрашивала: «Зачем это? Какой смысл? Это работает?»

Опыт прямой ответственности за здоровье двадцати малышей меня потряс. С утра до ночи всем от вас что-то надо. Дети полагают: коль вы взрослый, то, как волшебник, все знаете, все умеете. Можете, не сходя с места, разрешить любой конфликт, достать с дерева мяч, сочинить стишок, вызвать с работы маму и дать подзатыльник Вовке, потому что тот «Ну, такой!..»

— Ну, мне очень-очень надо! Пойдемте! — и меня тащат, волокут, а у меня план мероприятий, распорядок дня... И не отмахнешься ни от первого, ни от второго.

«Нырнуть, как в омут!..» Это о лагерной жизни глазами воспитателя. Через неделю мы с коллегой, у которой за плечами пятнадцать лет педагогического стажа, как армейские дембеля подсчитывали, сколько осталось до приказа, то есть окончания смены. А в короткие часы сна возбужденный мозг воспроизводил картинки прожитого дня и бомбил тревожными вопросами: «Правильно ли поступила? Как поняли дети? Что привело к конфликтной ситуации?»

НОВОБРАНЦЫ

В моем отряде были дети 6–10 лет. Напротив комнаты вожатых мы разместили в комнате мальчишек — шестилеток. Один



глаз у меня постоянно косил на них: где они, что с ними.

Один мальчик вечно все терял и голосил: «Приедет мама и заругает!» — за потерянный мобильник, за где-то оставленную куртку или носовой платок.

Мальчишки-близняшки, несмотря на мелкий возраст, были гениальными манипуляторами. Им вечно все не нравилось, их якобы все обижали и обзывали, ходили они с прижатыми к уху мобильными телефонами и наговаривали в трубку недовольства. Мы с коллегой чувствовали себя неловко оттого, что не можем обеспечить братьям тот психологический комфорт, которым они были окружены в семье, где в их полном подчинении были родители, две бабушки и один дедушка. Мама с папой, не выдержав трехдневного прессинга, забрали их домой. Не успели они отъехать от лагеря, как сыновья им заявили: «Значит так. Мы один день побудем дома, посмотрим телевизор, а потом вы нас снова отвезете в лагерь». Они вернулись — и все повторилось. Им говоришь что-то, а они хватаются за трубку, отходят в сторону и начинают что-то нашептывать в телефон. А ты коришь себя: что-то сделала не так, сказала не тем голосом, не так посмотрела. Потребовалось время, чтобы осознать: нами, взрослыми, манипулируют. Мы отбросили убеждение «Если дети просятся домой, значит, мы плохие воспитатели» и перешли в контратаку: «Будете плохо себя вести, позвоним маме и все расскажем!» Их «пугалка» превратилась в их же наказание. Мы же видели, как мальчишкам здесь интересно.

Другой карапуз первые три дня беспрестанно плакал и почти не вставал с кровати, говорил, что ему здесь не нравится, он хочет домой. Никакие разговоры не помогали. Приехали родители — медики, и причина стала ясна. Оказалось, ребенку трудно привыкнуть к новой еде и воде. Одна таблетка слабительного — и через пару часов

мальчишка уже, как Фигаро: «то там, то здесь...»

Я пришла к выводу, что в лагерь следует отправлять психологически подготовленных детей, нужно несколько раз, максимально доходчиво, объяснить им, кто такие вожатые и воспитатели, какие у них функции, по каким вопросам к ним имеет смысл обращаться, чем они могут помочь. Взрослые в лагере — это не замена маме с папой. Но лагерь — это прекрасная возможность почувствовать себя более взрослым и самостоятельным.

Стоит также перед лагерем научить малыша элементарным правилам ухода за собой и своими вещами: как складывать одежду на полку, как застилать кровать, как зубы чистить без напоминаний...

НЕСЛУХИ

В любой детской группе, скорее всего, окажутся мальчишки — неслухи и драчуны. У нас они стихийно собрались в одной комнате. Если у малышей я исполняла роль няньки, то здесь непосредственно отвечала за физическое здоровье детей.

Любимая игра мальчишек выглядела примерно так: они расстилали покрывало на полу. Один на него вставал, двое других резко выдергивали покрывало из-под ног, прямостоящий плашмя падал спиной на пол.

У мальчишек был нулевой уровень самосохранения.

И они не стеснялись привлекать к своим развлечениям весь отряд.

Один был просто веселый забияка. Зато два его соседа по комнате оказались болезненно агрессивны, к тому же расторможены: руки и ноги у них беспрестанно двигались, рот не закрывался. Что им не скажешь, не дослушав, они от всего отказываются, ничего им не интересно — всё они знают, всё уже видели.

— Кто поедет на экскурсию?

А в ответ:

— Мы уже там были сто раз!



— Кто будет стоять на воротах?

— Я!

Но едва матч начинается, подходит время действительно встать на ворота, мальчишек след простыл.

Был еще тихоня-провокатор, натравливающий мальчишек друг на друга, одновременно он оказался нашим лагерным Пьеро, страдающим от неразделенной любви то к одной, то к другой девочке.

Страшно выматывали бесконечные разборки ссор, скандалов: «А он первый начал...», «Я ничего не делал...» Все это постоянно обсуждалось, и один на один, и в присутствии всех участников конфликта, выносилось на вечернюю встречу, где мы подводили итоги дня.

Застелить кровати, собраться в холле, позавтракать, пообедать — казалось бы, элементарные действия, но требовалось неимоверное напряжение сил, чтобы с ними справиться.

Проверяешь, как застелены кровати драчунов. Нет простыней. Обнаруживаешь их у кого-то в рюкзаке.

— Мне удобно спать на матрасе, простыня не нужна.

- Прежде чем лечь, разденься.
- Не буду.

Значит, что-то замыслили «недоброе». Приходится полночи быть настороже.

Я ждала с нетерпением знакомства с семьями мальчишек-драчунов.

Оказалось, что маленькие разбойники из благополучных семей, где ведутся постоянно разговоры «что есть хорошо, что плохо», «прости», «уступи»... Возможно, мальчики в лагере отрывались от родительского прессинга.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЫ

Мальчишки-драчуны конфликтовали только с теми, кто, как и они, был настроен на волну «драчливости». Ребята из соседней комнаты, которым было неинтересно «махать руками» — они были заняты игрой в настольные стратегические игры, мирно сосуществовали рядом с забияками, не подвергаясь нападкам. Но и с интеллектуалами было непросто. Их невозможно было вывести из корпуса на свежий воздух. С большой неохотой они участвовали в лагерных мероприятиях, особенно в спортивных. Зато, когда проводились викторины и олимпиады, знатоков нам приходилось «расчленять», добавляя по одному в каждую команду. Иначе мероприятие теряло всякий смысл.

МОДНИЦЫ

Одна комната принадлежала юным читательницам глянцевого журнала. К выходу на дискотеку они начинали готовиться сразу после зарядки. Полчеломодана занимала косметика, в комнате стоял удушливый запах духов и ацетона. Палата имела прибранный вид ровно двадцать минут — во время утренней проверки порядка.

Мальчики из нашего отряда не обращали на девчонок внимания по причине своей вечной занятости всякими мальчишечьими забавами, ребята из старшего отряда — из-за «мелкого» возраста модниц.

Не оцененные ни теми, ни другими, маленькие чаровницы стали проявлять интерес ко всем особям мужского пола. Вечный визг, писк, беготня к «мальчишкам наверх» — довольно раздражающий фактор, от которого страдали все.

По отдельности все девочки были милы, коммуникабельны, но вот вчетвером превращались в мегер.

ОТЛИЧНИЦЫ И АКТИВИСТКИ

В четвертой комнате жили две подружки-отличницы: и учатся на «пять», и ведут себя на «пять», и в хоре запевают, и суп доедают. Лица ясные, косы длинные, голоса нежные. Приходила я к ним в гости отдыхать душой. Такие они были ласковые и позитивные.

Соседние кровати занимали две сестренки, полгода назад узнавшие, что есть такой язык — русский. Говорили плохо, но всё схватывали на лету. Вот за кем будущее. Пока остальные дети раскачивались, думая, как подойти и попросить, эти не стеснялись: «Дай ракетку. Я хочу играть! Отойди, мешаешь!» Девчонки поражали своей активностью. С правилами игры, скажем, в волейбол, они познакомились два дня назад, а сегодня уже играют лучше всех в отряде. Если на мастер-классе все собирают из бусинок браслетики для себя, то эти уже собрали себе по паре браслетов, младшей сестренке, а теперь нанизывают бусы для мамы и тети. Уходят увешенные бижутерией, как цыганки. После полдника снова хотят собирать бусы — для папиной сестры.

НАРОДНЫЕ ЛЮБИМЦЫ

Есть такие дети, которых любят все — причем не за внешность, не за ум, не за особые заслуги. Любят за позитив. В нашей смене было три таких солнышка. Один — толстый мальчик, с такой очаровательной улыбкой и таким мудрым принятием себя, своего большого тела, что никому и в голову не приходило посмеяться над его полно-

той. Другой, напротив, был худ и сутул, вездесущ и ироничен, пластикой напоминал юркого угря. Обладал такой мощной харизмой, что даже мы, взрослые, останавливали свой бесконечный бег, чтобы услышать его меткое замечание или увидеть насмешливую ухмылку, стоившую целого монолога.

Третий — блондин, голубые глаза и улыбка, не сходящая с лица. Прибавьте еще чудесные ямочки на щеках. Его поведение ничем не отличалось от поведения других детей. Просто он позволил себе быть в центре внимания, не стеснялся, не смущался, когда на него смотрели окружающие, а наслаждался этим. Те чувства, которые мы порой держим в себе, он выпускал наружу, был искренен во всем. Если вдруг чего-то пугался, то отскакивал, как девчонка, с визгом и размахиванием руками, а потом вместе с другими смеялся над своим страхом.

СИЛА КОЛЛЕКТИВА

Один на один вы легко договариваетесь с ребенком, но публично, в присутствии десятка свидетелей, парень становится несговорчивым. Ему нужно показать свою независимость, отвагу, ему надо покрасоваться перед сверстниками — вот он и начинает «выделываться». Даже простая просьба провоцирует целый моноспектакль, а окружающие на вас смотрят с большим интересом: кто кого? И наматывают на ус, перенимают опыт.

Вот почему родители часто удивляются и сопротивляются: «Нет, мой ребенок так себя не ведет. Мой не мог». Да, такое он не мог вытворять дома, а когда коллектив диктует условия игры, устоять способны единицы. И задача педагога — коллективную силу направить в позитивное русло.

Словом, опыт коллективной жизни одинаково важен и детям, и взрослым.

ВЕБИНАРЫ

Для педагогов, психологов, родителей



- Современные технологии обучения
- Методики подготовки к ЕГЭ, ОГЭ, международным экзаменам, олимпиадам и др.
- Особенности применения электронных образовательных ресурсов
- Психологические подходы к решению проблемных ситуаций и многое другое

Все вебинары нацелены на расширение знаний и умений педагогов, предусмотренных Профстандартом.

Регистрация на вебинары – в Личном кабинете в разделе «Вебинары»

Расписание на сайте:

вебинары.1сентября.рф



Для участников проекта «Школа цифрового века» более 100 вебинаров и видеолекций **бесплатно**.

Подробнее о проекте на сайте: шцв.рф

СРЕДНЯЯ ШКОЛА

«...Подмена реального общения виртуальным, обращение к Интернету как к воспитателю приводит к автономизации детей. Они ищут в Интернете ответы на все свои вопросы, в том числе на такие, на которые должен отвечать любящий человек, живущий рядом».

> 31

«...Очень понравилось вести цветодневник, особенно было интересно наблюдать за изменением настроения ребенка в течение недели. По цветам было видно, какое событие оставило большое впечатление и какие эмоции вызвало. У ребенка был целый калейдоскоп эмоций, что и выразилось в смайликах. Ну а нам, взрослым, стало легче понимать настроения друг друга».

> 35

«В современном мире мать — один из самых обсуждаемых (и осуждаемых) персонажей. Она виновна во всех прегрешениях ребенка, вечно все делает не так, не успевает, недотягивает, да еще и позволяет себе быть уставшей, пропускать сеанс развивающих занятий...»

> 37



Дети в Интернете: мифы и реальность

Анжелика ЛУЧИНКИНА, Татьяна ЮДЕЕВА, Владислава УШАКОВА

Сегодня родители чаще зовут своего ребенка не с улицы, отрывая от общения с друзьями, а из Интернета. «Зайти в библиотеку» перестало означать посещение «учреждения, собирающего и хранящего произведения печати и письменности для общественного пользования». В Интернете возможны встречи и знакомства, поиск родственников... Даже в речи бабушек и дедушек появляются слова: сайт, блог, чат. Говорить об Интернете стало так же привычно, как и о школе, вузе — любом другом знакомом пространстве. В нем уже выработаны свои правила, законы, рождается свой язык. И уже есть свои риски: интернет-зависимость, кибербуллинг, хакерство, интернет-троллизм.

В помощь родителям, чьи дети активно осваивают виртуальный мир, глава из книги педагогов Крымского инженерно-педагогического университета (Анжелика Лучинкина, Татьяна Юдеева, Владислава Ушакова): «Информационно-психологическая безопасность личности в интернет-пространстве».



ИНТЕРНЕТ — ВСЕЛЕНСКОЕ ЗЛО?

Нам довелось вести цикл передач на телевидении, отвечая на вопросы родителей, педагогов, интернет-пользователей разного возраста о пользе и вреде Интернета. И вот что поражает: люди начинают обсуждение Интернета как пространства тотального зла.

Ввожу в поисковую строку запрос: «интернет, дети». Получаю 8 млн ответов. Из первых ста — 78 содержат информацию о негативных влияниях Интернета на детей и подростков. Вот несколько самых частотных формулировок: «защитите ребенка от опасностей в Интернете»; «опасности Сети глазами детей»; «чем опасна Сеть для детей?»; «почему для детей Интернет опасен?».

Нужно отметить, что в каждом таком случае рассматривается только одна сторона явления — отрицательная, что позволяет отнести подобные представления к мифам, способствующим формированию некритического представления о роли Интернета в жизни человека.

Интернет — не место для ребенка? Родители, как правило, отмечают ряд опасностей, которые таятся в Интернете: порноресурсы, нежелательные знакомства, пустая трата времени. Пожалуй, я соглашусь с этими тревогами. Но давайте изменим пару слов: реальный мир — не место для ребенка. В нашем мире множество опасностей: порноресурсы (фильмы и книги, «друзья» во дворе и в школе), нежелательные знакомства, пустая трата времени... Найдите отличия... Не нашли?

Давайте вспомним, как «в реале» мы боремся, к примеру, с детской наивностью и желанием рассказать о себе первому встречному. Вспомнили? Правильно, мы говорим ребенку с малых лет: если чужие тетя или дядя тебя позовут с собой, в машину, посмотреть на щенка — идти НЕЛЬЗЯ, потому, что... А еще говорим, что НЕЛЬЗЯ незнакомым людям выкладывать всю информа-

цию о себе, даже если они спрашивают. Но это в реальном пространстве. И вроде как помогает.

А кто из родителей пробовал обучить детвору правилам безопасного поведения в интернет-пространстве еще до того, как дети эти правила нарушили? Ведь согласитесь, когда ребенок впервые выходит в Сеть, страхов, аналогичных тем, что возникают, когда он общается с проблемной компанией в реале, у родителей не возникает. А зря!

Вывод: детей нужно обучать правилам безопасного поведения в интернет-пространстве с малолетства. Возможно, должны появиться сказки про интернет-поведение, например, «Красная Шапочка в интернет-лесу».

Или гуляйте по просторам Интернета вместе.

Или придумайте, чем занять досуг, чтобы ребенку было интереснее общаться с вами, а не с компьютером.

ОТ ИНТЕРНЕТА ВОЗНИКАЕТ ЗАВИСИМОСТЬ?

Очевидно, тревогу родителей вызывает «залипание» ребенка на ресурсах определенной направленности: порно, игры, социальные сети... Если это не особенно вредит жизни ребенка в реальном пространстве, то... Дорогие родители! Вы ведь тоже постигали мир, пользуясь «запрещенной» родителями информацией. Кроме того, подумайте, что лучше: подросток в подворотне с толпой неизвестных вам людей неизвестно чем занимается или дома в социальной сети сидит? Словом, пока увлечение интернет-ресурсами не мешает общественной жизни ребенка, то повода для беспокойства нет. Интернет в данном случае становится частью жизненного пространства человека. Кроме того, разновозрастная среда Интернета очень привлекательна: подростки получают информацию от старших, могут делиться собственным опытом, создавать виртуальные



личности и проживать другие жизни на фейковых страничках. Порой интернет-пространство удачно заменяет реальную среду.

Переживания родителей более обоснованы, когда сфера интересов сына или дочери перемещается из реала в виртуал: ребенок вроде и дома, но отдаляется от семьи.

Бывает, что увлечение Интернетом всерьез мешает реальной жизни: негативно сказывается на учебе, подросток пропускает уроки, перестает соблюдать личную гигиену... Такое состояние может быть следствием определенного вида зависимости: игровой, сексуальной, информационной. Кроме того, «залипание» может быть связано с низкой самооценкой, отсутствием признания со стороны сверстников, конфликтами с родителями. Это не зависимость от Интернета. Интернет выступает средой, где реальная зависимость получает благоприятную почву для развития. И выключение компьютера само по себе не решит проблему.

Вывод: если все уже плохо — скорее к психиатру, психологу. А в качестве профилактики подумайте, чем вы можете заменить виртуальные увлечения ребенка? Выработана ли в семье привычка разговаривать с ним (ребенком) о жизни, о событиях дня? Именно разговаривать, а не поучать. Попробуйте прямо сейчас... Пригласите ребенка попить чай, расскажите ему о своих делах и проблемах. Научитесь общаться по-дружески. Создавайте атмосферу доверия и при-

влекательные стимулы в реальном пространстве.

Или... идите в Интернет вдвоем — за книгами, фильмами, музыкой, общением. Попросите подростка найти нужный вам материал, помочь в работе. Возможно, общая деятельность изменит ваше мнение об Интернете, а подростка заставит посещать совсем другие сайты.

Кроме того, никто не отменял программ родительского контроля. Самое разумное — заблокировать определенные ресурсы и параллельно обучать ребенка безопасному поведению в интернет-пространстве.

ВСЯ ИНФОРМАЦИЯ О ПОЛЬЗОВАТЕЛЕ СТАНОВИТСЯ ОБЩЕДОСТУПНОЙ?

Уважаемые родители, следует всей семьей повышать компьютерную грамотность. Обратитесь к детям, они вам быстренько расскажут, как скрывать информацию в настройках приватности, а вы им — какую информацию не стоит выкладывать в любом случае и почему.

ИНТЕРНЕТ — ВСЕОБЩЕЕ БЛАГО?

По сути, это обратная сторона мифа «Интернет — Вселенское зло». Его модификацией является версия «Интернет — Сверхсила»: Сеть наделяется душой и всемогуществом.

Главный герой романа М. и С. Дяченко «Цифровой» — четырнадцатилетний подросток — добился небывалых успехов в виртуальном мире, несмотря на то, что в реале не являлся лидером. В компьютерных играх он становится всемогущим человеком, все желания которого легко выполняются.

Вот некоторые комментарии читателей.

Argo: «Глубокая мысль. Если бы интернета не было, мальчик погиб бы в этом мире».

Alla: «В Интернете можно почувствовать себя нужным. Образовательные учреждения, семья не дают такого ощущения способности как Интернет».

Интеграл: «Слава тому, кто придумал Интернет!»

Взрослые, которые присоединяются к этому мифу, игнорируют опасности интернет-пространства и также наделяют его сверхсилой.

Сами подростки нередко жалуются, что родители на обращения к ним вопросы отвечают: «Поищи в Интернете, там есть все».

Вывод: подмена реального общения виртуальным, обращение к Интернету как к воспитателю приводит к автономизации детей. Они ищут в Интернете ответы на все свои вопросы, в том числе на такие, на которые должен отвечать любящий человек, живущий рядом.

А ТЕПЕРЬ — КОНСТРУКТИВНО!

Если все сказанное выше мифы, то какие утверждения можно считать конструктивными? Проведенное нами исследование позволило выявить, что нормальному взаимодействию с Интернетом способствуют следующие убеждения.

В Интернете можно проявить свое творчество. На страницах социальных сетей, в ЖЖ, на специальных сайтах пользователи часто размещают свои стихи, рисунки, прозу, музыку. И сразу получают обратную связь в виде комментариев, лайков. Такой вариант творчества, и даже совместного, родители вполне могут предложить своим детям.

Интернет — большая библиотека. Именно так, а не «в Интернете можно найти все». В Сети, действительно, достаточно электронных книг по разным направлениям, что позволяет находить информацию как для обучения, так и для личностного роста. И если родители помогут детям разобраться в этом мире книг, будет просто замечательно. Правда, и самим читать придется.

Для того чтобы ориентироваться в интернет-пространстве, нужно

учиться. Безопасно и полезно путешествовать по просторам Интернета можно только при условии повышения компьютерной грамотности и соответствующей мотивации. Родители, хотите соответствовать своему ребенку? Учитесь! Кстати, учителем в некоторых вопросах вполне может выступить ваш совершеннолетний пользователь.

Интернет помогает устанавливать связи с пользователями из разных мест. Одно из основных преимуществ интернет-пространства — отсутствие географических границ. Путешествуйте вместе с ребенком по странам и континентам, собирайте вместе группу для общения. Покажите ребенку, на какие критерии опираетесь вы при выборе собеседника. Иногда личный пример и совместная деятельность позволяют решить больше вопросов, чем долгая нотация.

Интернет экономит наше время. Доступность ресурсов позволяет сэкономить время на поиск информации, общение. Однако остается проблема правильного распределения сэкономленного времени.

Некоторые подростки жалуются, что не успевают ничего сделать из-за социальных сетей — все время кому-то отвечают. Именно родители могут научить разумно планировать жизнь. А для этого — помочь составить до боли знакомый режим дня, график использования Интернета. Установить поощрения за соблюдение этого режима и наказания — за нарушения. Бонусы и минусы пусть придумает сам ребенок, а контроль за исполнением целиком возьмете на себя вы, уважаемые родители.

И в заключение отметим, мир меняется, наши дети отличаются от нас таких, какими мы были в том же возрасте, но ценность семьи для них остается по-прежнему очень высокой. Обратите внимание на своих детей! Интересуйтесь их жизнью, станьте им друзьями. И, возможно, реальное пространство станет для ваших детей более приятным, чем виртуальное.

ПРАВИЛА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

Швейцарские психологи и педагоги сформулировали шесть правил, следуя которым родители могут помочь детям разумно использовать Интернет, избегая опасностей и крайностей.

БЫТЬ ОРГАНИЗАТОРОМ, А НЕ ДИКТАТОРОМ

Дети нуждаются в поддержке родителей и в реальном мире, и в виртуальном. Без взрослых подросткам трудно найти грань между стремлением исследовать новое, расширять границы и потребностью в безопасности. Разговаривайте со своими детьми о том, что с ними происходит, что их радует и пугает. В том числе — в Интернете. О том, что можно сообщать всему миру, а что — нет. С кем общаться стоит, а с кем лучше быть поосторожнее. Искренний разговор надежнее охраняет безопасность ребенка, чем самые изощренные фильтры и пароли.

БЫТЬ ПРИМЕРОМ

Детям, особенно подросткам, нужны образцы поведения, жиз-

ненных стратегий. Как правило, кумирами для них становятся люди с экрана (компьютерного или телевизионного). Однако взгляды, привычки родителей так же сильно влияют на них. В данном случае — взрослым стоит присмотреться к тому, как они сами ведут себя в Интернете. И насколько дети в курсе того, чем они там занимаются (профессиональные сайты, хорошие книги, музыка, путешествия, интересные друзья, игры...).

ПОМНИТЬ ПРО 3-6-9-12

Эти загадочные цифры — возраст допуска. До трех лет — желательно вообще не подпускать малышей ни к какому экрану. Разве что на несколько минут в день (добрый старый мультик посмотреть). До шести лет — никаких игровых приставок. До девяти лет — никакого Интернета. Разве что несколько специальных сайтов, адресованных юной аудитории, и только вместе с родителями. До двенадцати лет — все прогулки по Сети совершаются только с разрешения родителей, которые должны знать, где бывают и что делают их дети в Интернете.



СЧИТАТЬ ВРЕМЯ

Вы должны договориться с ребенком, сколько часов в день (в неделю) он имеет право проводить перед экраном (считается любой экран — телевизора, планшета, компьютера...). Пусть это будет разумная цифра. Но за исполнением договоренности вам придется следить. Подросток самостоятельно пока не может себя строго контролировать.

ОСТАВАТЬСЯ РОДИТЕЛЯМИ

Экран — не воспитатель и не нянька. Старайтесь хоть иногда проводить время с детьми вдали от телевизоров и компьютеров.

ОБУСТРАИВАТЬ «ДЕТСКУЮ» ПО СТАРИНКЕ

Телевизор, компьютер должны находиться в общей комнате. Планшеты и айфоны на ночь тоже стоит убирать из детской. Конечно, у подростка должна быть твердая уверенность, что родители не залезут в его планшет, пока он спит.

Немного статистики

97% молодых людей имеют домашний доступ к Интернету.

77% молодых людей имеют собственный компьютер (или ноутбук, планшет...).

82% молодых людей зарегистрированы хотя бы в одной из социальных сетей.

51% детей в возрасте 6–7 лет пользуются компьютером более или менее регулярно; среди подростков 12–13 лет этот показатель составляет 96%.

19% подростков играют в компьютерные игры ежедневно.

59% подростков играют в компьютерные игры один или несколько раз в неделю.

2 часа в день в среднем проводят в Интернете молодые люди — в будни, в выходные они задерживаются в Сети на час дольше.

ПЕРЕСТАТЬ БЕСПОКОИТЬСЯ И НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ

Вот небольшая анкета, которую родители могут заполнить сами для себя. Если ответ на большинство вопросов — «нет» или «не знаю», стоит заволноваться и начать кампанию по ликвидации компьютерной безграмотности в одной отдельно взятой семье. Для начала — поговорить с юным пользователем Сети, зайти вместе с ним на те сайты, которые помогут точнее ориентироваться в новой реальности.

— Знает ли ваш ребенок правила вежливости в Сети (как выразить уважение, согласие или несогласие, как начать разговор и как попрощаться)?

— Обсуждали ли вы с ним, какими ресурсами Сети вы просите его не пользоваться, какие сайты не посещать?

— Знает ли ребенок, с какого возраста можно заводить себе профили в соцсетях (например, в Фейсбуке — с 13 лет)?

— Умеет ли ребенок определять и задавать категории приватности той или иной информации: для одного человека, для узкого круга друзей, для своих друзей и друзей друзей, для всех..?

— Обсуждали ли вы с ребенком, насколько важно иметь хорошую репутацию не только в жизни, но и в Интернете (к примеру, через много лет будущие работодатели или подчиненные смогут найти информацию, которая повредит имиджу взрослого успешного человека, доставит вашему неосторожному и чересчур искреннему пользователю немало неприятностей)?

— Понимает ли ребенок, что любая информация, размещенная им в Сети, рано или поздно может стать общеизвестной?

— Способен ли ваш ребенок вести себя ответственно и безопасно?

— Понимает ли ребенок возможные последствия незаконного скачивания музыки, изображений, фильмов? Знает ли он что-то про авторское право?

— Знает ли ребенок, что размещать в Сети изображения других людей без их согласия — незаконно (даже если он сам фотографировал)?

— Понимает ли ребенок, что агрессия в Сети способна ранить по-настоящему, привести к вполне реальной трагедии?

— Способен ли ребенок критически воспринимать информацию? Понимает ли он, что по ту сторону экрана могут находиться совершенно разные люди?

— Знает ли ребенок, что делать, если он стал объектом агрессивного, непристойного поведения в Сети? Сможет ли защитить себя, сохранить доказательства, чтобы обратиться за помощью?

— Понимает ли ребенок, что есть вещи, которые не обсуждаются ни в реальном разговоре, ни в виртуальном чате? Интернет — это не тот мир, в котором не сталкиваешься с последствиями своих слов и поступков.

— Есть ли у ребенка друзья по обе стороны экрана (и в жизни, и в Сети)?



Цветотерапия в детской



НЕОЖИДАННОЕ СРЕДСТВО ДЛЯ ДИАГНОСТИКИ НАСТРОЕНИЯ И ПОДДЕРЖАНИЯ ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ФОНА

Алена СОРОКИНА

Как обустроить рабочее место школьника, мы говорили в прошлом номере журнала. Продолжая тему удобства и психологического комфорта, сосредоточимся на цветовом оформлении домашнего пространства. Ведь впереди несколько месяцев позднего осеннего и зимнего бесцветья за окном. Но ждать милостей от природы совсем не обязательно, можно украсить свою жизнь самостоятельно, по своему выбору и согласуясь с результатами исследований.

ПОЛЕЗНЕЕ ИНЫХ МИКСТУР

Давно известно, что цвет оказывает довольно значительное влияние не только на эмоции человека, но и на физическое состояние его организма. Известный врач М. Бехтерев писал, что «...умело подобранная гамма цветов способна благотворнее воздействовать на нервную систему, чем иные микстуры». Современные исследования лишь подтверждают эти слова. Медики и психологи все чаще практикуют цветотерапию для корректировки психоэмоционального состояния человека.

Например, в книге Л. Д. Лебедевой «Практика арт-терапии: подходы, диагностика, система занятий» содержится целый список нарушений и недугов, которые отступают при разумном использовании цветотерапии. Ее применяют:

— для устранения стресса и невроза, для снятия напряженности и предупреждения некоторых эмоциональных расстройств;

— при психоэмоциональных нарушениях, при снижении работоспособности и настроения, при плаксивости и раздражительности;

— при эмоциональном перенапряжении;

— для профилактики многих глазных заболеваний, при зрительном переутомлении;

— для развития внимания, мышления, снятия напряжения и страха;

— для укрепления нервной системы;

— для повышения уверенности в себе и в своем выборе;

— для развития творческого мышления.

РАЗНОЦВЕТНОЕ НАСТРОЕНИЕ

Если цвет оказывает такое важное влияние на взрослого человека, то какую же роль он играет в жизни ребенка, подростка, чье воображение более импульсивно, а ум острее воспринимает информа-

цию? И как нужны детям «правильные» цвета в период, когда у них закрепляются основные черты характера, зарождается потребность в самостоятельности и складывается уверенность в себе.

Исследования психологов показали, что дети выражают через цвет свое настроение и отношение к окружающему миру. Но подчас родители мало обращают внимание на цвета, которые окружают ребенка (комната, вещи), на его рисунки, на оттенки одежды, которые он выбирает. Да и за изменениями его эмоционального настроения маме с папой уследить трудно: ведь школьник находится вне дома как минимум полдня.

Родители, которые хотели бы распознавать колебания в настроении ребенка и поддерживать оптимальный душевный настрой в семье, могут использовать цветодневник настроения по методике известного педагога А. Н. Лутошкина.

Для начала придется найти время для ежедневной встречи тех членов семьи, кто поддерживает ваш психологический эксперимент. Лучше собираться по вечерам, когда дела закончены и каждый может без суеты оценить свое эмоциональное состояние в течение прошедшего дня. И изобразить его, выбрав соответствующий цвет. Удобно рисовать разноцветные смайлики, солнышки, ромашки... (см. табл.).

Поскольку придется обсуждать значения использованных красок, предлагаем несколько примерных толкований:

Красный — восторженное настроение.

Оранжевый — радостное, теплое.

Желтый — светлое, приятное.

Зеленый — спокойное.

Синий — неудовлетворительное, грустное.

Фиолетовый — тревожное, напряженное.

Черный — упадок, уныние.

Так может выглядеть цветодневник на неделю.

Члены семьи (имена)	1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день
Папа							
Мама							
Ребенок							

Вы, конечно, можете выбрать другие цвета и договориться об их значении.

И уже к концу первой недели такого семейного психологического исследования перед вами представит наглядная картина общего эмоционального фона; перепады настроения каждого члена семьи. Вы увидите, оставило ли какое-то событие значимый след в переживаниях ребенка, что он принял близко к сердцу, а что проигнорировал.

Возможно, окажется, что ребенок несколько дней подряд чувствует себя не в своей тарелке — на его строке сплошные черные и фиолетовые кружочки. Это повод поговорить, тактично выяснить, в чем причина тревоги и огорчений.

Раннее распознавание проблемы поможет предотвратить негативное развитие ситуации. Особенно если ребенок не готов первый заговорить о трудностях. А цветом показать свое душевное состояние ему гораздо легче.

Опыт использования цветодневника говорит о том, что взрослым и ребятам нравится такая самодиагностика. В исследовании участвовали 15 семей, где растут ученики младшей и средней школы.

Вот лишь пара отзывов родителей после недельного использования цветодневника:

«Спасибо большое за такое увлекательное занятие для нашей семьи. Особенно был воодушевлен ребенок. Немного омрачила его жизнь зубная боль, на что последовала реакция. Не зная значения этого цвета, сын, не задумываясь, закрасил клеточку фиолетовым. Так что с уверенностью можно ска-

зать, что цвет действительно выражает настроение и эмоции дня. Будем вести цветодневник и дальше». (Мама Ирина)

«Очень понравилось вести цветодневник, особенно было интересно наблюдать за изменением настроения ребенка в течение недели. По цветам было видно, какое событие оставило большое впечатление и какие эмоции вызвало. У ребенка был целый калейдоскоп эмоций, что и выразилось в смайликах. Ну а нам, взрослым, стало легче понимать настроения друг друга». (Папа Алексей и мама Надежда)

ДЛЯ РОБКИХ, АКТИВНЫХ, НЕПОСЛУШНЫХ...

Цвет не только отражает эмоциональное состояние ребенка, но и влияет на него: цвет игрушек, одежды, интерьера.

Исследования показывают, что в присутствии красного и оранжевого цвета ребенок первые 60 минут испытывает прилив сил и энергии, еще через 30 минут он уже перевозбужден, а спустя еще несколько мгновений становится раздражительным и излишне агрессивным.

Но стоит сменить сочетание цветов на голубой или светло-зеленый, и уже через 10 минут человек успокаивается, приходит в нормальное состояние.

При этом красный цвет может быть полезен детям-меланхоликам, нерешительным и боязливым. А вот слишком подвижным и легко возбудимым детям он не подойдет.

Оранжевый — не только возбуждает, это еще и оттенок праздника, тепла и хорошего настроения. По-

дойдет застенчивым и нерешительным малышам. Оранжевый активизирует умственную деятельность и физическую активность.

Желтый — солнечный и яркий, он всегда привлекает внимание. Считается, что желтый стимулирует аппетит и повышает настроение, но в больших количествах способен угнетать ребенка.

Розовый — нежный, легкий и романтический. Это хорошее средство немного успокоить избалованного ребенка, пробудить в нем чувство нежности. Хотя розовый в основном любят девочки и их мамы, мальчикам тоже можно покупать детали гардероба или игрушки с розовыми элементами.

Зеленый также обладает успокоительными свойствами. Дети могут различать огромное количество оттенков этого цвета, поскольку в природе он встречается часто. Зеленый смягчит капризы и плохое настроение, поможет в борьбе с истериками и непослушанием.

Оттенки синего и голубого воспринимаются ребенком как скучные и грустные. Однако для гиперактивных детей они будут весьма кстати. Голубой успокаивает, делает малыша более серьезным и сосредоточенным.

Серый — это нейтральный оттенок, который широко применяется в промышленности и в текстильных изделиях. Серый хорошо сочетается с яркими цветами, при этом он как бы уравнивает все свойства основных цветов.

Лучше учитывать этот фактор при выборе обновок, обустройстве комнаты.

Мама как профессия

С ВЫСОКИМ РИСКОМ ВЫГОРАНИЯ

Александра ЧКАНИКОВА

Подросткам трудно живется. Это все знают. Но, оказывается, маме подростков тоже непросто справляться со своими обязанностями. И вовсе не потому, что детки доставляют слишком много хлопот. У мам собственных проблем накопилось немало.

СГОРЕЛ НА РАБОТЕ?

Термин «burnout» (дословно — выгорание) был введен в 1974 году психиатром Гербертом Фрейденбергом. Суть явления — глубокое эмоциональное истощение, с каждым днем крепнущее безразличие ко всему окружающему. Чаще всего психологи говорят о профессиональном выгорании, то есть о хронической усталости человека от своей профессии, о постепенно нарастающем разочаровании в ней.

Примерно тогда же психологи установили, что профессионально выгоранию подвержены, в основном, работники эмоциональной сферы — менеджеры по продажам, педагоги, социальные работники. Получается, тесный контакт с посторонними людьми изматывает человека, заставляет испытывать перегрузки, постоянное волнение, стресс.

О профессиональном выгорании педагога мы все кое-что знаем. Первые три-четыре года учитель летает, как на крыльях, старается сделать уроки поинтереснее, найти новые методические материалы. Тогда же — споры с начальством, попытки освоить передовые технологии, безграничная вера в детей, в их гениальность — или хотя бы чистую душу.

Постепенно глаза педагога тускнеют, он сталкивается с серьезными неудачами, встречает по крайней мере одного ученика-негодяя, который подрывает веру «во все светлое и чистое». Сказывается постоянный недосып, усталость, стресс — и вот уже учитель ощущает глубокое безразличие к своей работе. На уроки ходит без удовольствия, выполняет чисто механически «ритуальные действия», самосовершенствование считает бесполезной тратой времени. Отпуск приносит лишь временное облегчение, все чаще возникает желание уйти — хоть куда-нибудь.

К счастью, так бывает не со всеми, но, легче или тяжелее, этим «переболевает» каждый учитель.

Мама — это, конечно, не профессия, а огромное счастье, но что-то профессиональное в каждой маме с годами все же появляется. У нее широкий круг обязанностей, на ней большая ответственность, приходится даже осваивать новые компетенции (особенно когда дети в школе учиться начинают) — короче говоря, у материнства есть все атрибуты профессии эмоциональной сферы, кроме полагающейся заработной платы.

СИМПТОМЫ МАТЕРИНСКОГО ВЫГОРАНИЯ

Выгоранию подвержен только тот, кто изначально не был безразличным и халатным работником. Изначальный внутренний отказ от ребенка, безразличное отношение к нему, нежелание воспитывать мы сейчас не рассматриваем.

Есть несколько видимых симптомов родительского выгорания. И если вы, заботливая и вдумчивая мама, нашли у себя хотя бы три из шести нижеперечисленных признаков — скорее всего, вы начинаете уставать от детей.

Когда ребенок с увлечением рассказывает вам, как дела в школе, вы чувствуете, что его рассказ вас раздражает, вы мысленно просите его замолчать.

Идеальные выходные для вас — если дети уехали к бабушке.

Все чаще порадоваться за очередной успех ребенка вам мешает внезапный приступ скепсиса.

У вас нет желания развлекать ребенка самостоятельно: вы предпочтете отвести его в детский центр, клуб, в парк развлечений.

В течение недели у вас в голове хотя бы пару раз всякой особенной причины возникает мысль: «Как же я устала!»

Вы постоянно чувствуете себя слугой в собственном доме, мечтаете переложить на детей часть обязанностей, но каждая попытка освобождения сопровождается скандалом.

К сожалению, у нас нет даже примерных данных о том, сколько родителей в мире страдает от профессионального выгорания. Однако личные наблюдения позволяют говорить, что проблема в той или иной степени знакома подавляющему большинству родителей.

ПОД ГНЕТОМ ОБЩЕСТВЕННОГО МНЕНИЯ

Эмоционально выгоревшему человеку и так-то непросто: любимое дело перестало приносить удо-



вольствие, жизнь потеряла все краски, даже после выходных чувствуешь себя разбитым. А тут еще и социум объявляет тебе молчаливое порицание. Кто же хочет, чтобы его лечил «выгоревший» врач, чтобы его детей учил «выгоревший» учитель? Всем нужен блеск в глазах работника, неподдельный энтузиазм.

А теперь представьте себе, какое давление со стороны общественности ощущает на себе любая мать. Во-первых, каждый считает себя экспертом в вопросе материнства: ведь у каждого была мама и очень у многих уже есть свои дети. Значит — каждый вправе оценивать, давать советы, сравнивать. Во-вторых, современный подход к воспитанию детей полностью снимает всю вину с ребенка и перекладывает ее на родителей: не научили, недоглядели, недодали любви или, наоборот, избаловали. Наконец, общество теперь одобряет раннее развитие. У какой матери ребенок быстрее читать научился, та и молодец; кто больше олимпиад посетил в этом месяце — тот и есть более успешный продукт воспитания.

В современном мире мать — один из самых обсуждаемых (и осуждаемых) персонажей. Она виновна во всех прегрешениях ребенка, вечно все делает не так, не

успекает, недотягивает, да еще и позволяет себе быть уставшей, пропускать сеанс развивающих занятий...

Что ж, значит, именно мама больше всех нуждается в нашей поддержке и понимании.

НЕ НУЖНО БЫТЬ СЛИШКОМ ХОРОШЕЙ

Выгорание, конечно, связано с давлением извне. Но, по правде говоря, и мамы не щадят себя... Первый шаг к стрессу они совершают, когда отказываются от помощи близких. «Я родила, я и отвечаю» — изначально ложная, но очень популярная формула, которая заставляет маму ни на кого не надеяться и целиком брать на себя заботу о ребенке. Родные и близкие быстро привыкают к вечному маминому «я сама» и вскоре перестают даже предлагать помощь: будет нужно — позовет.

Понятно, что в таком режиме наслаждаться материнством невозможно: ты прикован к ребенку, приговорен, обязан нести его как тяжкий крест. Материнство вместо праздника превращается в унылую рутину.

Второй шаг в сторону выгорания мама совершает, когда отказывается от собственных интересов в пользу интересов ребенка. Это

происходит постепенно, незаметно, и мало кому удается почувствовать грань между любящей, заинтересованной мамой и безропотной служанкой без собственного мнения.

Оказывается, очень важно не забывать о личных потребностях. Если читать, то не только вслух ребенку, но и себе — то, что интересно обычной взрослой женщине. Ходить в театр на детские утренники не вместо хороших премьер, а вместе с ними. Разумеется, прогулки детям полезны, но иногда они могут и дома посидеть, если у мамы срочное дело или просто нет настроения. Но самоотверженные мамы даже подумают о таком не осмеливаются.

И вот, когда мама практически растворилась в семье и ребенке, взяла на себя непосильную ношу, отказалась делегировать часть полномочий окружающим, наступает пора третьего шага. Мать начинает ждать вознаграждения за все свои труды и жертвы. Если она, мама, отказалась от карьеры, полгода не выходила на улицу без своего чада, то и дело читает с ним, играет, занимается — он просто обязан быть лучшим учеником в классе. Он должен быть самым добрым и ласковым, талантливым, спортивным — ведь она, мама, вложила в него столько сил. И если по каким-то причинам ребенок не отвечает родительским ожиданиям (а с возрастом подростки все меньше соответствуют желанному идеалу), наступает пора разочарования, уныния, желания все бросить и совсем перестать подходить к ребенку — раз он такой невосприимчивый к материнским стараниям.

Это уже мина замедленного действия. Если не прямо сейчас, то очень скоро начнутся претензии к ребенку и родственникам, скандалы, стресс, не проходящая ни на минуту усталость, и в конце концов мать захочет просто все бросить и уйти. Только вот материнство — не должность в солидной фирме, от нее не уйдешь в другое место.

ИТОГ

С одной стороны, все обстоятельства против нас: и общество, и тенденции современной педагогики, и наша собственная природа. И тем не менее, кое-что можно сделать, чтобы не выгорать.

Во-первых, никто не справится с ролью матери ваших детей лучше, чем вы. Поэтому даже не допускайте мысли о том, что вы не на своем месте.

Во-вторых, нет ничего плохого в том, чтобы оставаться собой, иметь свои собственные интересы, заниматься массой вещей, которые не касаются ребенка, быть привязанной к ребенку не 24 часа в сутки, а немного меньше.

Наконец, не доводите себя до предела. Смело просите о помощи, оставляйте ребенка с бабушкой, отпускайте в гости к другу — словом, используйте приятные возможности отвлечься и почувствовать себя не привязанным к стулу заложником, а свободным человеком.



5 советов

Как не устать быть мамой?

1. Работайте. Никто не просит вас бежать на полный рабочий день при первой же возможности. Особенно если нет острой финансовой необходимости. Придумайте себе интересное полезное дело, которое не относилось бы ни к дому, ни к ребенку: небольшой фриланс, проектная работа, чтение открытых лекций, вязание или плетение поделок из макраме — да что угодно! Выделите себе по полтора-два часа ежедневно на это занятие и приучите ребенка к тому, что в это время вы не можете отвлекаться. Исключения — болезнь, пожар, наводнение или приезд в гости дальних родственников.

2. Отдыхайте. Как только чувствуете приступы усталости —

найдите возможность оставить детей с кем-то из родственников или даже одних (если старшему хотя бы лет 12 исполнилось) и пойдите по своим делам. Просто погуляйте по городу, помечтайте, встретьтесь с друзьями. Дайте себе отдохнуть, чтобы потом не сорваться.

3. Делегируйте. Не обязательно все держать в своих руках! Мир не перевернется, если ваши дети будут сами складывать грязную одежду в корзину, утром самостоятельно насыпать себе хлопья в тарелку и помнить о том, что задано по чтению. Пусть что-то получится неидеально: книжка к сроку не прочитается, тарелка вымоется не слишком чисто — со временем все придет в норму, даже без вашего вмешательства.

4. Ленитесь. Говорят, у ленивых мам вырастают на редкость самостоятельные дети. Они знают, что пока мама поднимется с кресла и подойдет к полке, чтобы снять книгу, они, дети, уже сами подставят табуретку, возьмут с полки книгу и успеют прочесть половину. А это ли не раннее развитие? Это ли не цель, к которой так стремятся все современные мамы?

5. Хвалите. Прежде всего — себя: вкусный суп, ловкое решение проблемы, тонкий подход к учительнице. Не забывайте похвалить и других мам, которые вас окружают. Ведь осуждают мам все, кому не лень, а хвалят только очень понимающие люди, и те не слишком часто. Взаимная похвала укрепляет веру в призвание.

«Практическое ребенковедение»

Светлана РОЙЗ

Книга практикующего психолога Светланы Ройз «Практическое ребенковедение» (Ника-Центр, 2015) — это собрание точных наблюдений за детьми и дельных советов для родителей. Оказывается, кроме выговоров и наказаний, есть еще немало способов. Особенно, когда понимаешь, в чем причина «неправильного» поведения подростка.

Практическое околоскольное ребенковедение: Школа. Явление в школу родителей. Техника продуктивного родительского вмешательства

Есть ситуации, в которые мы вмешиваемся независимо от того, в каком классе учится наш ребенок. Чем меньше детка, тем быстрее должна быть наша реакция. Запоминаем: мы вмешиваемся, когда осознаем, что ситуация, которая сложилась, не по силам ребенку. Или уровень компетенции, власти — не в сфере ведения ребенка. Не во все конфликтные ситуации нам нужно вмешиваться, но присутствовать рядом нужно практически во всех.

Сложные ситуации в школе можно поделить на типы: коммуникативные (ребенок — ребенок, ребенок — дети, ребенок — старшие школьники, ребенок — учителя, администрация); административные (ребенок — школьные правила, обучение — ребенок) и непосредственно восприятие информации.

Младшие школьники и подростки — фокус внимания на пространстве отношений. Часто ребенок находится в «субъективной реальности», перенося на отношения с одноклассниками свои отношения

в семье. Если ребенку в семье нужно бороться или делить любовь и внимание, в школе он может с ревностью относиться к тому, что друзья начинают общаться с кем-то еще. В одноклассниках он будет видеть братьев и сестер, с которыми соперничает из-за внимания и любви родителя — учителя. Если мы знаем, что ребенок очень чувствителен к обидам, к прикосновениям, к громким голосам, прежде чем волноваться, узнаем, действительно ли его бьют, кричат, «не дружат». Он не врет, когда рассказывает о том, что его обижают, это его субъективное восприятие.

Что делать?

Дома: заботимся о том, чтобы ребенок любого возраста чувствовал, что у него есть свое место в семье, свое отдельное «право на любовь», внимание, время родителей. Можно сделать семейный портрет, можно всем на листе поставить отпечатки ладоней — и повесить шедевр на видном месте, устроить выставку творческих работ деток. Нужно обеспечить чуть больше телесного контакта, для каждого ребенка важно отводить свое время — хоть 10 минут.

Чувствительного к обзывалкам и дразнилкам ребенка учим разным реакциям.

Ребенку, который ревнует своего друга к другим контактам в школе, — объясняем. Рисуем солнце с лучиками. В центре солнышка (в окружности) вписываем имя ребенка. На каждом лучике пишем имя человека, который находится в пространстве его общения. Лучики — как руки, которые протянуты в мир. Чем ярче солнышко, чем больше в нем энергии, тем больше лучиков оно может выпустить. «И ты, и твой друг — такие солнышки. Иногда нам хватает сил протягивать всем лучики одновременно, иногда мы хотим спрятаться в тучу — отдохнуть. Но важно помнить, что, прикасаются к нам чьи-то лучи или нет, солнце все равно греет и на нас смотрит.



А ведь самому солнышку, которое на небе, все равно, правда, кто и как на него смотрит — кто-то в очках, кто-то открыто и улыбаясь. Если твой друг сейчас протянул свой лучик другому — это не значит, что он совсем перестал дружить с тобой. Но ты ему можешь всегда сказать: «Я хочу с тобой поиграть», или «Я по тебе соскучился...» С собой в школу даем ребенку «амулет» — свое письмо или открытку, брелок, браслет — как часть своего присутствия.

В школе: младших школьников нужно учить общению и контактам. Постарайтесь устраивать вместе со всеми или с несколькими одноклассниками вашего ребенка вылазки в выходные дни — куда угодно, в места, где можно эмоционально общаться.

Ответственный за то, как формируются отношения в классе, — учитель. От его отношения к ребенку, от его вклада зависит авторитетность конкретного ученика и сплоченность всего класса. Учителя — люди со своими проекциями и часто субъективным отношением к ученикам. Родителям важно время от времени приходить в школу или звонить классному руководителю — просто узнать, как дела. Когда учитель видит вовлеченность родителя, он чувствует за ребенком силу и поддержку. Учителя привыкли к тому, что ими не довольны, от них требуют, их винят — ваш разговор должен начинаться со слов: «спасибо за заботу», «есть ли то, о чем я должен знать?», «я к вам за помощью», «помогите, пожалуйста, разобраться в ситуации», «что я могу сделать?». Это профилактика того, что учитель потом не сорвется в напряжении на ребенка.

При конфликте «наш ребенок — ребенок, равный по силам» мы стараемся не вмешиваться. Даем поддержку ребенку, приглашаем в гости одноклассников, рассказываем своему ребенку истории из жизни.

При конфликте «наш ребенок — ребенок более сильный» спра-



шиваем у нашего ребенка, нужно ли вмешаться, говорим с учителем. В крайнем случае приходим в школу и спокойно, без угроз разговариваем с обидчиком в присутствии учителя или его родителей. Если кто-то из родителей одноклассников устраивает разборки с нашим ребенком, вмешиваемся обязательно. Ребенок должен чувствовать опору — защиту. Если он не прав, он дома свое получит. Но в мире — мы его обереги. Мы берем основной удар большой силы на себя, посильную часть оставляя ребенку.

Для ребенка любого возраста предлагаю следующую практику: ребенку нужно представить, что за его спиной, положив руки на плечи, стоят родители. Слева мама, справа папа. За родителями — их родители: бабушки и дедушки, за ними — их родители. И так — сколько можно представить. Все, кто стоят за спиной, дают ребенку опору, силу, опыт, знания. Это сила рода, которая с ним в любых ситуациях. Можно не только в воображении, а в реальности встать за ребенком, положив руки ему на плечи, предложив опереться на родителей. Это ощущение поддержки ребенок несет с собой в

мир. Вы увидите, что даже спинка его станет ровнее.

Если мы видим, что ребенок приходит с синяками, что он невротизирован, если у него появились навязчивые движения — тики, если ему снятся кошмары, если он вслух жалуется на конфликтную ситуацию, не откладывая, узнаем у ребенка подробности, может, говорим с кем-то из его друзей, дружелюбно настроенным к нему учителем, идем в школу, вмешиваемся. Возможно, обращаемся к психологу, неврологу.

При конфликте «ребенок — учитель» силы изначально не равны. Младшие школьники могут бояться учителя, если он совсем не похож на близких, если говорит громко, если на самого ребенка кричали, или ругали его, или он был свидетелем этого в классе. Стараемся наладить личный контакт — подружить учителя и детку.

Если ребенок (часто это единственный ребенок в семье) боится громкого голоса, дома играем в кричалки, объясняем, что учитель говорит, как через громкоговоритель, чтобы все детки слышали.

Если ребенок не совпадает с учителем по темпоритму или мы знаем, что нашей детке нужно больше

времени на обработку информации, обязательно рассказываем об этом учителю. Есть категория детей, которым противопоказаны задания «на скорость».

Если у ребенка конфликт с учителем или с учителями, приходим в школу, чтобы его уладить. Если на ребенка оказывается давление, а учитель не готов идти навстречу, идем к директору. Если корректный разговор с директором в присутствии учителя (без ребенка) не приносит результатов, выход один — ищем другую школу.

При конфликте «ребенок — школьные правила»:

1. В каждой школе есть своя «конституция», свои требования к дисциплине. Если мы приняли решение отдать ребенка в эту школу, мы приняли всей семьей эту конституцию.

2. Есть понятие внутренней дисциплины и внешней. Внутренняя дисциплина — это ответственность, это способность самому себе сказать: «нужно — сделаю», это умение планировать и следовать запланированному. До того, как построится внутренний стержень, необходим внешний. Внешний — как ресурс — помогает в простраивании внутреннего. Внешняя дисциплина — это режим дня. Это навык — доводить самое маленькое начатое действие до конца, это делание домашних заданий, уважение расписания школьных звонков и... школьная форма. Школьная форма дает ощущение «мы» и чувство опоры на социальную структуру. Она «встраивает» в систему. Но она должна быть удобной, из качественных материалов и эстетичной. Если в ваших школах слишком демократичное отношение к детям, без границ и совсем без правил, это не способствует их зрелости. Если школа слишком директивна, это ломает стержень ребенка. Наша задача — искать баланс.

В какую бы школу ни ходил ребенок, как бы успешен в школе он ни был, школа и учеба — это только часть всей его детской жизни.

Важно, чтобы в бытийности ребенка была и семья с ее любовью, и спорт, и общение, и творчество, и возможность быть просто ребенком...

Практическое аналитическое ребеноведение, или Непродуктивное поведение детей и его причины, которые часто нам не видны

Часто за поведением детей скрыто совершенно не то, за что мы их ругаем и наказываем. За каждым «сложным» ребенком есть то, с чем ему сложно справиться. Любым непродуктивным поведением ребенок пытается привлечь внимание. К чему? Ниже приведу «список вероятностей». Для того чтобы мы помнили, что часто ребенок не просто упрямится, «тупит», «тормозит», капризничает и специально нас раздражает. У каждого «симптома» может быть огромное количество причин.

Дети могут:

1. На уроках быть рассеянными, агрессивными, невнимательными, в том числе когда в «фокусе внимания» пытаются удержать ссорящихся родителей, членов семьи, которых нет рядом. Ребенок начинает подсознательно контролировать тех, кто ускользает из его реальности. При этом он не может полностью сконцентрироваться на школьной задаче.

Важно: говорить ребенку о том, что взрослые проблемы — это взрослая ответственность. Что родители — навсегда родители. Стараться самим решить взрослые задачи, не прерывая контакта и не вытесняя членов семьи.

2. Говорить, что в школе «бьют и не дружат», если просто нет опыта общения со сверстниками. Любые случайные прикосновения «единственным» ребенком в семье могут восприниматься как агрессивные.

Важно: с младшими школьниками можно играть в «телесные игры», псевдоагрессивные. Драться подушками, например. Важны занятия спортом, игры, в которых

прикосновения заведены веселыми правилами, например, «Твистер».

3. Воровать, когда хочется присвоить себе качество одноклассника. Иногда — чтобы «восстановить баланс» (когда кажется, что мир несправедлив). Иногда — когда в семье младший/старший ребенок забирает вещи/игрушки и возникает ощущение, что дома «мне ничего не принадлежит».

Важно: акцентировать внимание на сильных сторонах ребенка. Не сравнивать. Обращать внимание на достижения. Помнить, что месть — это компенсация боли, обиды и обесценивания. Просить прощения, если виноваты. Не вешать ярлыки. Помочь отдать уже взятую вещь. Дома — заботиться о личном пространстве ребенка

4. Плакать, злиться из-за любого проигрыша, любой неидеальной оценки — это относится, как правило, к старшему или единственному ребенку в семье. Эти дети в большей степени склонны к перфекционизму. И любой проигрыш они могут воспринимать как глобальное поражение, которое приведет к потере любви и внимания. Они также могут расстраиваться или злиться, когда рядом кого-то наказывают или публично высмеивают за ошибку.

Важно: проявлять внимание, любовь, независимо от школьной успеваемости, почаще смеяться над своими собственными ошибками, не бояться выглядеть смешными. Проявлять уважение. В присутствии других — не ругать и не наказывать ребенка

5. Медленно собираться в школу, затягивать время, боясь идти на конкретный урок, либо пытаюсь «наполниться» ресурсом родителей.

Важно: изначально оставлять чуть больше времени на сборы, вечером проговорить или написать план действий, создавать ритуалы прощения. Можно задать шуточный вопрос: «В кого бы ты превратил N? Если бы у тебя была воз-

возможность изменить — что бы изменил?..» Возможно, будет полезно поговорить с другими родителями в школе, узнать больше о ситуации.

6. Стучать, покачивать ногой, щелкать колпачком ручки, покачиваться телом, встраиваясь в свой собственный ритм («возвращая» себе ритм дыхания, сердцебиения).

Важно: не раздражаться, понимая, что эти действия «телесного ума» сложно контролировать сознательно. Предлагаем наблюдать за дыханием, считать про себя. Или делаем из этих движений игру — с хлопками, отбиванием чечетки...

7. Терять вещи, «показывая», что чувствуют себя в некоторых ситуациях «потеряшками».

Важно: наблюдать за ребенком и спрашивать — где ты, потеряшка? Чаще находиться с ним в телесном контакте. Играть в «прятки».

8. Грубить дома родителям, компенсируя состояние подавленности и жертвенности в школе (и наоборот).

Важно: говорить с классным руководителем, менять авторитарный стиль воспитания на «авторитетный».

9. Жаловаться на тошноту (без другой соматической симптоматики), когда «тошнит» от давления конкретного преподавателя или ситуации.

Важно: понаблюдать, есть ли связь между конкретным уроком, днем недели и симптомом. Спросить: «От кого тебя мутит?» (Это не заменит консультации доктора.)

10. Плакать от чрезмерной усталости и перевозбуждения.

Важно: следить за тем, чтобы у ребенка была возможность отдыха и «выдоха» в бесконтрольных, ненормированных действиях, действиях для удовольствия и без оценки (в игре, например). Следить за тем, чтобы ребенок успевал восстанавливаться. В редких случаях договариваться с преподавателем о дне отдыха в течение рабочей недели.

11. Ломать и портить игрушки, мебель, компенсируя/возвращая агрессию, направленную на них, или проявляя «аутоагрессию» — злясь на самих себя.

Важно: наблюдать за своим взрослым поведением — не слишком ли велико давление и оценочность. Поддержать ребенка, дать ему возможность отыграть злость и агрессию — потопать ногами, побить боксерскую грушу, крикнуть. Почувствовать, за что ребенок может себя винить. Спросить, нужна ли помощь в школьных ситуациях. Учить его себя защищать. Вместе выбрать «домашнюю ответственность» для ребенка. Вместе «одушевливать дом» — украшать, создавать коллажи, декорировать.

12. Плохо учиться, не позволять себе успех, чувствуя вину за что-то (думая, что из-за него родители ссорились, из-за него не смогли куда-то поехать...).

Важно: не ссориться при ребенке, не втягивать его во взрослые конфликты, не перекаладывать на него ответственность за взрослые решения. Мысленно говорить: «Я — взрослый. Ты — ребенок. Эта ситуация — не твоя ответственность».

13. Занимать вторые и третьи места на олимпиадах, не позволяя себе первого, боясь, что в дальнейшем придется все время отстаивать это место.

Важно: акцентировать внимание на том, что у нас получается то, что мы делаем с радостью и удовольствием. Важно убирать свою взрослую вовлеченность из успешности ребенка.

14. Переставать быть любознательными, когда это небезопасно.

Важно: как минимум говорить: «Я с тобой». И быть рядом с ребенком в сложных ситуациях. Нужно, чтобы ребенок видел, как родителю удается сохранять спокойствие. Если ребенку небезопасно с конкретным преподавателем, родителям стоит либо постараться построить контакт, либо поменять учителя. Долго жить в состоянии

тревоги ребенок не сможет — начнет болеть.

15. Громко и быстро говорить, когда не уверены, что их услышат и дослушают. Либо, наоборот, начинают «мямлить», говорить неразборчиво, когда устали, боятся ответственности, хотят стать незаметнее и меньше.

Важно: слушать и слышать. Замедлять темп своей жизни. И давать ребенку ощущение значимости.

16. Разбрасывать свои вещи, привлекая к себе внимание и одновременно показывая, что у них маловато личного пространства.

Важно: давать позитивное внимание, не заходить без стука в личное пространство, обнимать.

17. Долго делать уроки, затягивая время, которое можно провести с родителями. Провоцируя на эмоции (все равно какие).

Важно: выделять время на игру, просмотр фильмов, разговоры. Чтобы ребенок знал: после уроков его ожидает что-то интересное.

18. Становиться похожими на роботов. Апатичными. Или, наоборот, агрессивными, когда не верят в то, что могут что-то изменить, когда смирились с несправедливостью... Когда уже не рассчитывают на помощь.

Важно: объяснять, что взрослые тоже ошибаются, становиться на защиту, показывать, что вам важно мнение ребенка, его роль. В школе или дома дать какое-либо ответственное поручение.

19. Сидеть у телевизора и компьютера, не проявлять инициативы, отказываться от действий, когда боятся критики (если я ничего не делаю, ничего не сломаю, меня не назовут «растяпой»).

Важно: понаблюдать за тем, на чем фиксируется внимание взрослых. На достоинствах или недостатках. Чего больше в посылках взрослых в течение дня — критики или слов одобрения и поддержки.

20. Вести себя отвратительно, если другим способом не могут

доказать свою значимость. Быть первым среди разгильдяев — по модулю внимания, — так же, как и быть первым среди отличников.

Важно: стараться увидеть в своем ребенке того малыша, которому вы когда-то улыбались, ждали первого слова, прижимали к себе. Важно говорить: что бы ни происходило, вы рады, что у вас именно этот сын или дочь. Важно не сравнивать с другими детьми.

Не существует общих рецептов, одного-единственного решения и только одной причины для возникновения проблемы. Если мы сможем посмотреть на ситуацию шире, возможно, мы быстрее увидим то, что пытается «показать» нам ребенок своим поведением. И постараемся не ставить ему диагнозы, не вешать ярлыки, а быть теми, кто своей любовью, вниманием и пониманием помогает справиться со сложностями взросления.

Практическое подростковое ребенковедение, или Памятка для родителей подростка

Подростковый кризис — это время, когда игра в «достань маму и папу» переходит на новый уровень сложности. Если... видеть в поведении ребенка только этот посыл — «достань».

В это время ребенку важно сохранить ощущение «мы вместе», но отдалиться на безопасное для него расстояние. Это время, когда «пуповина» любви, привязанности натягивается. Это время, когда меняются-трансформируются отношения с мамой — именно с материнской фигурой. И не случайно подростки начинают материться — это одно из проявлений сепарации. (Матерящиеся взрослые — это люди, так и не прошедшие гармоничную сепарацию.) Это время ориентации на мужскую фигуру — отца, наставника, тьютора. А также это время, когда фокус авторитетности смещается со взрослых на референтную группу — подростков.

Важно помнить, что подростковый кризис протекает в двух формах: кризис независимости и кризис зависимости.

Важно помнить, что в это время подросток может обесценивать то и тех, кто ему был дорог. Он может отказываться от любимых занятий и важных для него отношений.

Кризис зависимости может проявляться в том, что ребенок становится более послушным, удобным, покладистым. Уходит в регресс — в прежние увлечения, модели поведения, в более инфантильное состояние. Кризис зависимости не расценивается родителями как кризисное состояние. А зря. Ведь именно у таких подростков-паинек могут возникать большие сложности. Любой проявленный «симптом», любое обострение лучше, чем скрытая форма.

Детям важно рассказывать о том, что вспышки тревоги и страха — это норма взросления. Что временная растерянность, рассинхрон в мыслях, невозможность сосредоточиться — это тоже временная норма. Что важно приучать себя к тому, чтобы именно сейчас не полагаться на память. Важно привыкать к планированию — составлять расписание, записывая домашнее задание в дневник, фиксируя важное в заметках, с вечера готовясь к завтрашнему дню.

Один из признаков подросткового кризиса — обесценивание. Подросток позволяет себе грубить, говорить унижительные, очень жесткие слова. Но когда он так себя ведет, он в первую очередь ранит себя. В этом возрасте особенно важно четко обозначать границы: временные, эмоциональные. Важно говорить о том, что мы чувствуем и что нас ранит.

Когда мы разговариваем с подростком, нам кажется, что мы все логично объясняем, что он нас услышал, кивнул, все понял и принял информацию к сведению. А он ее, как правило, и не услышал. Или трансформировал в своей системе координат во что-то совершенно

другое. Не потому, что играет в игру «Достань родителя», а потому, что он — подросток и сейчас так работает его мозг. Пожалуйста, удостоверьтесь в том, что вас поняли именно так, как вы предполагаете.

Что поможет?

Часто нашим детям важно побыть одним или сбросить напряжение в движении — побегать, побить грушу, пройтись.

Позаботьтесь о витаминах, поддерживающей гомеопатии — о том, во что вы сами верите.

Старайтесь как можно чаще вместе смеяться.

Очень важны наши слова и искренний посыл — «я с тобой».

Воспоминания о том, что раньше радовало, воспоминания о моментах близости — фотографии, семейные ритуалы.

Важно говорить о своих ошибках. Не сравнивать ребенка с собой.

Будьте авторитетным, а не авторитарным. Авторитетный человек спокоен, занимается своим развитием, заботится о внешности, о стиле, о реализации.

Свой ресурс — нам важны силы, чтобы помочь ребенку освоить пространство взросления. Я рекомендую вебинар Людмилы Петрановской «Когда мама на нуле». В нем очень много полезных подсказок. Если мы устали, если мы «выгорели» — нас хватит только на агрессивную реакцию либо на попустительство.

Чем больше у нас чувства вины и тревоги, тем больше тяжести на самом ребенке. Мы всегда — самые лучшие родители. И у нас самый лучший наш ребенок.

И помните: наши дети так быстро вырастают. И так важно, чтобы в памяти они сохранили нашу другую любовь, а не ссоры.

Отрывок из книги печатается с любезного разрешения издательства «Ника-Центр» (<http://www.nika-centre.kiev.ua/>)

Приближение праздника

УГОЩЕНИЕ – СВОИМИ РУКАМИ

Анастасия СКОРИЦКАЯ

Приготовление еды – такой живой, творческий, увлекательный процесс, да еще с почти мгновенным и значимым результатом, что становится почти идеальным полем для взаимодействия взрослого с ребенком.

ДОМАШНИЕ ЛЕДЕНЦЫ

Подростки, как правило, обожают вертеться на кухне и (пока еще) рады, когда им разрешают помочь: отмерить, размешать, процедить. А уж если речь идет о приготовлении чего-нибудь необычного, не повседневного, то энтузиазму ребенка нет предела.

Можно, например, затеять самодельные леденцы. В маленькую кастрюльку с толстым дном (тефлоновый сотейник) нужно насыпать 7–8 столовых ложек сахара, смочить его водой – 5–6 столовых ложек. Можно добавить несколько капель лимонного сока, чтобы смягчить приторный вкус. Все это ребенок способен сделать самостоятельно.

Сироп варим на самом маленьком огне, постоянно помешивая, –

на этой стадии в дело включается взрослый. А его маленький коллега с удивлением наблюдает за волшебными превращениями сахара. Смесь можно снимать с огня, когда пузырьки на поверхности станут золотисто-коричневыми.

К этому моменту на столе должно стоять несколько блюдец (или столовых ложек). На них осторожно наливаем горячий сироп. Самая простая форма леденца – круг, но можно попробовать изобразить что-то более сложное. Или использовать маленькие силиконовые формочки для выпечки. А если результат придется по душе, то и купить специальные формы для самодельных леденцов.

Пока сироп не застыл, в него можно погрузить конец зубочистки, и получится леденец на палочке. Или концы свернутой петлей толстой нити – тогда самодельное, да еще и съедобное елочное украшение.

Остается только отлепить фигурку от блюда или формочки. Аккуратнее! Леденец может сломаться, и вся работа пойдет прахом. Поэтому лучше заранее смазать дно блюда маслом без запаха.

РАЗНОЦВЕТНЫЙ ЛЕД

Впереди долгие зимние праздники, когда каждое застолье хочется сделать не только сытным, но и



<http://originalnie-podarki.com>

красочным, нарядным. Поможет в этом лед с кусочками фруктов, ягодами, душистыми травами. Одна такая деталь сделает стакан сока или обычной газировки праздничным коктейлем.

Приготовление этого «кулинарного изыска» можно полностью доверить ребенку. Пусть найдет подходящие формочки – от конфет, перепелиных яиц или специально предназначенные для льда. И пофантазирует, какие добавки будут хороши на вкус и на вид. В крайнем случае можно подсказать варианты: кусочки лимона, дольки мандарина, клюква, брусника, вишня (если заготовлены с лета в морозильнике), листья мяты...

Когда дело дойдет до наполнения формочек, напомним, что воду нужно использовать фильтрованную или кипяченую.

Если к вашей кухне Деда Мороза присоединятся ребята постарше, можно предложить им сделать двухцветные кусочки льда, заморозив в два приема свежавыжатый сок двух разных фруктов.

Кстати, не забудьте во время приема гостей упомянуть вклад маленьких поваров в украшение новогоднего стола.



<https://bolbo.ru>

Пять необычных концепций оформления елки в классе

ВЕСЕЛО И ДУШЕВНО

Александра ЧКАНИКОВА

В канун Нового года в каждом кабинете стоит елка. Среди них нет ни одной некрасивой, но есть много похожих. Предлагаем вашему вниманию несколько идей, которые помогут сделать елку в вашем классе удивительной и запоминающейся.

КОЛЛЕКЦИЯ УНИКАЛЬНЫХ ШАРОВ

Сначала обсудите с классным руководителем возможность выделить один урок под приготовления к Новому году. Одного урока будет вполне достаточно. Если согласие получено, настало время прийти в класс со всем необходимым.

Нам потребуются:

— крупные пластиковые шары без рисунка — по числу учеников в классе (лучше всего выбрать шары одного цвета для всех детей: эффектно выглядят синие, малиновые или серебристые шары. Избегайте ярко-красных и золотых: на них рисунок витражной краской будет смотреться блекло);

— витражные краски и контуры для стекла;
— салфетки и листы бумаги — чтобы прикрыть парты.

Ход работы:

Положите на каждую парту лист бумаги (чтобы потом не пришлось стол долго отмывать), раздайте детям шарики и предложите придумать для своего шарика уникальную роспись. Можно сначала сделать эскизы на черновичке (бумажная скатерть тоже подойдет), а можно сразу начинать расписывать шар: кому как больше нравится.

Установите правила. Например: на шарике можно изобразить все что угодно, кроме обидных дразнил и неприличных рисунков. Можно договориться о какой-то общей теме, общей концепции: снежинки, птицы и слова. А можно и не договариваться — дать волю фантазии авторов.

Дайте шарикам немного высохнуть и сразу вешайте на елку. Можно дополнить композицию нейтральными бусами или снежинками.

Теперь каждого ученика по утрам будет встречать в школе личный шарик — с пожеланием удачи и счастья.

МЯГКАЯ ЕЛКА

Эту елку можно создать усилиями добровольцев после уроков — сразу на месте, а можно выдать задание желающим семьям на дом, чтобы потом в считанные минуты собрать готовую красавицу в классе.

Нам потребуются:

— одинокие носки и варежки (такие непарные есть в каждой семье, только бросьте клич — соберете целую грудку), по возможности яркие и не слишком застиранные;
— большой кусок синтепона;
— кусочки яркой шерстяной ткани;
— шерстяные нити (мотком или обрезками);
— клей ПВА;
— старые пластиковые шары;
— тонкий шнурок или тесемка.



Ход работы:

Попросите всех принести из дома (найти дома) необходимые материалы: носки, варежки, шерсть.

Если нашлись носочки и варежки очень маленьких размеров, набиваем их неплотно синтепоном и осторожно зашиваем. Пришиваем к каждому изделию петельку из яркого шнура — и игрушка готова.

Из больших носков делаем мешочки: аккуратно набиваем пятую часть носка синтепоном, складываем носочную часть с резинкой, перевязываем шнурком или тесемкой, чтобы получился мешочек.

Чтобы сделать шерстяной комочек, пластиковый шарик щедро смазываем клеем ПВА, обматываем цветными шерстяными нитками на манер клубка и даем хорошенько высохнуть.

Развешиваем на елке наши самодельные украшения, если к слову пришлось, вспоминаем чудо-дерево Чуковского, на котором (помните?) тоже росли всякие чулочки. И на душе сразу становится тепло.

ЕЛОЧКА С ПРЕДСКАЗАНИЯМИ

На подготовку уйдет минимум урок. Просите у педагогов классный час или урок русского языка (все же придется писать — желательно без ошибок).

Нам потребуются:

- прямоугольные кусочки тонкого картона — по числу детей в классе и даже больше (чтобы все могли высказаться);
- столько же листов бумаги, можно с новогодней символикой;
- оберточная бумага;
- моток тонкой упаковочной ленты;
- самоклеящиеся белые бумажки и фломастер.

Ход работы:

Каждый пишет на листе бумаги какое-нибудь чудесное предсказание, в прозе или в стихах, обязательно доброе и заманчивое. И обязательно не себе, а кому-то из одноклассников. Подписываться не обязательно, но и не запрещено.

Если родители, учителя хотят что-то пожелать ребятам, они тоже включаются в процесс. Особенное внимание нужно обратить на так называемых непопулярных учеников. Если никто из детей ничего им не напишет, придется взрослым позаботиться, чтобы никто не остался без новогоднего предсказания.

Сворачиваем предсказание в трубочку, затем оборачиваем этот рулончик картонным листочком — он придаст конструкции жесткости. Теперь заворачиваем картонный цилиндр в оберточную бумагу, оставив припуски слева и справа, завязываем припуски шнурками — получается симпатичная конфетка. Теперь приклеиваем к конфетке самоклеящуюся бумажку с именем того, кому она предназначена.

Картонные конфеты с предсказаниями могут висеть на елке в классе несколько дней (если есть уверенность в терпении каждого ученика), а потом, в день празднования Нового года, адресаты снимут их с дерева и, наконец, узнают свою судьбу.

ЕЛКА ИЗ ПРОСТОКВАШИНО

Финальный этап займет несколько минут (переменки хватит), а вот на этап сбора экспонатов выделите побольше времени (благо это все время неурочное, свободное), тем более что самые интересные «экспонаты» любят находиться в самый последний момент.

Нам потребуются:

- много самых разных эффектных предметов примерно одинаковых габаритов, от 5 до 10 см высотой, в зависимости от габаритов вашей елки (ценные экспонаты забираются не навсегда — они вернутся хозяевам после праздников);
- яркие шнурки или тесемки.

Ход работы:

Помните, как наряжали елку в мультфильме про Простоквашино — всем, что нашлось на чердаке? У нас примерно такая же история: собираем как можно больше странных и красивых предметов,

лучше старинных и блестящих (изящная десертная вилка, чайное ситечко, маленькое зеркальце, карманные часы с цепочкой, рюмочка, ключи, маникюрные ножницы, оправка от очков — все сгодится, если выглядит в меру потертым), прикрепляем к ним петельки из тонкой тесьмы и развешиваем на елке в живописном беспорядке.

Теперь вокруг нашей елки можно даже уроки проводить, хоть историю, хоть МХК.

ЕЛКА «НАШ КЛАСС»

Тут главное — собрать детские фотографии, а сам процесс займет не более часа (договариваемся с классным руководителем о руководящем классном часе).

Нам потребуются:

- фотографии всех учеников класса — лучше всего крупные жизнерадостные портреты (примерно 6×6 см);
- несколько листов тонкого плотного белого картона;
- ножницы;
- клей;
- пищевой пластик;
- фломастеры, карандаши, ручки, цветная фольга — по настроению.

Ход работы:

Вырезаем из картона разные фигуры такой формы, чтобы в них удачно вписалась фотография: стилизованная ракета, избушка, пароходик, пухлый бантик, чашка... Не забудем сделать в верхней части заготовок отверстия для петелек.

Наклеиваем фотографии на лицевую сторону фигурок. Обратную сторону можно изрисовать, написать на ней новогодние пожелания или заклеить забавными картинками из старых книг и журналов.

Заламинируем получившиеся игрушки с портретами, наложив на них пищевую пленку и прогладив изделия утюгом через лист плотной белой бумаги.

Елка в вашем классе будет совершенно неповторимой! Обязательно сохраните игрушки с портретами до следующего года, а лучше до выпускного класса.

«...Видимо, хорошо знакомые в семье профессиональные карьеры (медика, инженера, бухгалтера) вашего ребенка не устраивают. Не будем категорично отказываться от готовых вариантов — надежных, прочных и, наверное, скучноватых. Но, пока есть время, поищем что-то необычное, современное, то, что действительно пробуждает в подростке живой интерес. Зарядитесь идеей, что научиться сейчас можно абсолютно всему. Нужно только найти подходящее учебное заведение».

> 49

«...Шпаргалка — это лицо ученика, вроде паспорта. Во-первых, испещренный мелкими каракулями мятый листок бумаги сразу привлекает внимание учителя. Другое дело — чистый, аккуратно исписанный лист. Про него ничего плохого и не подумают: мало ли какая полезная и важная запись лежит на парте? Во-вторых, разумно написанная шпаргалка может преподавателя не столько возмутить, сколько порадовать (работой мысли ученика, пониманием сути). А значит, кара будет не столь сурова».

> 52



«Ничего я не хочу...»

КОГДА ПОДРОСТОК НЕ МОЖЕТ СДЕЛАТЬ
ВЫБОР

Александра ЧКАНИКОВА

Зимние каникулы — важный рубеж для старшеклассников. Девятиклассники к Новому году должны решить, какие экзамены по выбору будут сдавать и где собираются продолжать учебу (10 класс, колледж...). Десятиклассникам уже пора думать о планах послешкольной жизни, и, возможно, начинать искать подготовительные курсы. Про 11 класс и говорить нечего: все должно быть определено и почти готово.

Однако далеко не все подростки к Новому году как-то определились. Вместо ясности и боевого настроения — усталость и апатия. Куда идти? Зачем учиться? Родители, учителя! Решайте сами, мне все равно.

Так что же нам, взрослым, делать в этой ситуации? Действительно взять власть в свои руки?

▶ ▶ 47

ЧЕГО ДЕЛАТЬ НЕ НАДО

Наедине с самими собой мы, родители, быстро находим объяснение тому, что на ребенка навалилось безразличие. Самое популярное объяснение — устал бедняга, учеба измотала. Или — наоборот: совсем избаловался, от рук отбил, лодырь, ему бы только гулять и телевизор смотреть. Есть и сочувствующие: он у нас еще совсем маленький, ему трудно, надо скорее помочь — на то мы и родители.

Какая из этих идей станет ключевой сегодня — дело случая. Тут играет роль настроение самих родителей, поведение подростка в следующие полчаса после раздумий, вовремя подоспевшие советы друзей и родственников... А завтра все может измениться до неузнаваемости.

Как правило, события развиваются по одному из двух одинаково непродуктивных сценариев.

Вариант первый, нервный: родители в поте лица пилят, зудят, требуют от ребенка решения, целенаправленных действий, изматывают себя и его, что в конце концов приводит всех членов семьи к депрессии, а старшеклассника — к необдуманному, случайному решению («лишь бы отстали»).

Вариант второй: папа и мама заботливо берутся за дело и всё решают вместо ребенка. Они и с учителями посоветуются, и сайты вузов изучат, и расписание занятий с репетиторами подготовят. В случае несогласия самого ребенка в ответ прозвучит неопровержимый аргумент: ты же сам ничего не решил, пришлось нам сделать это за тебя, теперь на себя пеняй, а нас слушайся.

Почему оба сценария неудачны, независимо от формального итога семейных усилий (сдал—не сдал, поступил—не поступил)? Оба сценария создают зияющую пропасть между ребенком и его будущим. В первом случае подросток заранее ненавидит то, что выбрал, во втором — вообще ничего не выби-

Вы обнаружите множество профессионалов, интересных людей, которым, выражаясь словами Сергея Довлатова, удалось поцарапать земную кору, оставить после себя какой-то зримый след. Осталось узнать, какой была образовательная траектория этих людей.

рает и даже не представляет, как это делается.

Так что же делать? Постараться вдохновить старшеклассника на самостоятельные решения, помочь ему справиться с апатией и сомнениями.

КОНСТРУКТИВНЫЙ ПОДХОД

Прежде всего разберемся, что мешает ребенку наметить дальнейший путь. Вполне возможно, здесь действительно играют роль и зимняя усталость, и возрастное разгильдяйство, но основные причины лежат чуть глубже, и у каждого подростка они свои. Вот несколько — самых типичных, по мнению учителей и родителей со стажем.

Страх принять неверное решение

Внутренний монолог подростка: это так сложно, ответственно — выбор на всю жизнь. Я наверняка выберу что-то не то и потом буду жалеть об этом — всю жизнь.

Взгляд со стороны: страх ошибки — это, с одной стороны, проявление инфантилизма, личностной незрелости. С другой — вполне закономерное состояние в сложившейся ситуации: молодой, неопытный человек обязан принять решение, которое, очевидно, повлечет за собой целый ряд последствий. А каких — и не поймешь пока. Скорее всего, страх подогревается и внешними факторами: регулярно высказываемые со-

мнения родителей и знакомых о том, что подросток способен сам что-то дельное выбрать. Особенно усердно нагнетают тревогу родственники-перфекционисты, которые лучше сделают сами, чем поручат важное дело ребенку, рискуя получить в итоге неидеальный результат. Кроме того, взрослые часто преувеличивают значение выбора места дальнейшей учебы: дескать, это очень важный шаг, потом ничего не изменишь... Эта нафталиновая идея, может быть, и не совсем безумна, но сейчас она вашему ребенку только вредит.

Как помочь? Во-первых, напомните подростку, что в современном обществе очень популярна идея обучения в течение всей жизни. Можно в пятьдесят бросить карьеру математика и стать шеф-поваром, а если надоест годам к сорока заниматься финансами и аудитом — быстренько научиться писать картины или начать устраивать детские праздники. Нет в жизни ничего необратимого, кроме смерти. И уж, конечно, профессию мы выбираем не на всю жизнь. А накопленные знания (любые!), опыт пригодятся умному человеку в любой профессии.

Во-вторых, почаще напоминайте страдальцу, что лучше него самого никто не знает, что он может и чего хочет. Вы готовы поддерживать любое начинание, лишь бы в него были вложены силы самого заинтересованного лица — подростка.

Отсутствие выраженного интереса

Внутренний монолог подростка: и это подойдет, и то в принципе нормально. Какая мне разница? Не все ли равно, где просиживать штаны следующие три года (пять лет).

Взгляд со стороны: тут мы имеем дело с подростком, у которого нет мотивации к учебе где бы то ни было. Проблема серьезная, к тому же системная – видимо, раньше ребенку тоже было все равно чем заниматься. Возможно, все годы учебы его «тащили на себе» родители. И вот теперь пришло время искать внутри себя собственные желания, интересы. А их нет – одно послушание осталось.

Как помочь? Нужно, чтобы подросток «загорелся», влюбился в какое-нибудь дело. А любовь всегда возникает внезапно и никогда не приходит к тем, кто сидит дома на диване. Нужно общаться с раз-

ными людьми, встречать интересных знакомых, смотреть хорошие фильмы, ходить в походы – и любить себя на каждом проявлении восторга или интереса. Захватывает передача BBC про археологов? Отлично, заносим идею в копилку (какой-нибудь заветный блокнотик, страничку в соцсети). Старший товарищ с увлечением рассказывает, как он занялся в вузе программированием? Ура, в ту же копилку. Конечно, на первых порах идеи вылазок и воодушевляющих просмотров должны исходить от родителей. Растормошить ничем не увлеченного – задача не простая.

Через несколько месяцев можно будет обсудить собранные сокровища и рассортировать идеи, выбрать из них одну, наиболее реалистичную и греющую душу одновременно, а затем начать постепенно, терпеливо «подбрасывать дровишек» в мечту: читать книги по теме, найти подходящий кружок

или клуб поблизости (в Сети) – все сойдется, чтобы найти себя.

Недостаточная информированность

Внутренний монолог подростка: а на кого вообще сейчас можно пойти учиться? А что, и на кинорежиссеров учат? А если я хочу придумать сценарии рекламных роликов или компьютерные игры придумать – это мне куда идти учиться, какие экзамены сдавать?

Взгляд со стороны: видимо, хорошо знакомые в семье профессиональные карьеры (медика, инженера, бухгалтера) вашего ребенка не устраивают. Не будем категорично отказываться от готовых вариантов – надежных, прочных и, наверное, скучноватых. Но, пока есть время, поищем что-то необычное, современное, то, что действительно пробуждает в подростке живой интерес. Зарядитесь идеей, что научиться сейчас можно абсолютно всему. Нужно только найти подходящее учебное заведение.

Как помочь? Все СМИ вам в помощь – образовательные журналы, обзоры учебных заведений в Интернете, ярмарки, выставки профессий. Можно просто начать забивать в поисковиках запросы: «как становятся тренерами по йоге», «куда пойти учиться на кинокритика», «нужны ли России шоколаты»... Насколько хватит фантазии. Хорошо бы в итоге составить табличку: слева – список профессий, которые кажутся привлекательными, а справа – хоть пара адресов учебных заведений, которые выпускают таких специалистов.

Системное разочарование и подростковый скепсис

Внутренний монолог подростка: нет в мире профессий, которыми было бы интересно заниматься. Все это скука и ерунда. Никакая профессия на свете не стоит того, чтобы тратить на нее свою жизнь.

Взгляд со стороны: скорее всего, у вас вырос очень умный и талант-



ливый ребенок, на которого в какой-то момент свалилось слишком много сложностей. У него огромные требования к миру, и мир просто не справляется.

Как помочь? Воодушевить юного скептика непросто. Конечно, нет смысла отрицать, что все брэнно, а большинство профессий скучны, рутинны и не слишком полезны. Между тем есть много способов прожить жизнь невероятно интересно. Чтобы вместе найти эти способы, устройте семейное соревнование: поищите вокруг себя (в Сети) примеры действительно ярко, интересно и неординарно прожитых жизней. Вы обнаружите множество профессионалов, интересных людей, которым, выражаясь словами Сергея Довлатова, удалось поцарапать земную кору, оставить после себя какой-то зримый след. Осталось узнать, какой была образовательная траектория этих людей. Может, чей-то старт покажется приемлемым вашему подростку.

Страх не совпасть с родительскими ожиданиями

Внутренний монолог подростка: родители ждут от меня совсем другого. Им хочется, чтобы я сделал(а) все так, как они придумали. Они не позволяют мне посту-

пить так, как хочется (они будут разочарованы, если я поступлю иначе).

Взгляд со стороны: кажется, вы возлагаете на своего выросшего ребенка очень большие надежды — и это хорошо. Но, может быть, вы забыли спросить самого подростка, чего он хочет? Может, слишком легкомысленно относитесь к его собственным планам: все его идеи кажутся вам несбыточными, детскими, незрелыми? А вдруг на самом деле планы ребенка — это как раз то, что принесет в итоге и ему, и вам максимальную радость и удовлетворение?

Как помочь? Намекните ребенку, что выбирать все равно ему, что вы, родители, очень его любите, но все-таки не можете решать за него. Зато готовы поддержать любое его решение. А прежде чем намекать на что-то подобное ребенку, примите сами эту простую идею. Позвольте подростку самостоятельно прожить его жизнь, пусть даже его поступки и идеи кажутся вам не слишком удачными. Зато он приобретает сейчас ценный опыт расчетов и просчетов. И лучше бы сейчас научиться выбирать, ошибаться, исправлять ошибки — пока в запасе еще целая жизнь.



Отсутствие веры в себя

Внутренний монолог подростка: я знаю, чего хочу, но я слишком плох для этого. У меня слишком низкий балл, мне не хватает способностей, у остальных гораздо больше шансов занять место, на которое претендую я.

Взгляд со стороны: весь окружающий мир, вся нынешняя система образования, весь негативный опыт предыдущих абитуриентов сформировали эту неуверенность. Все вокруг только и делают, что нагнетают обстановку: право выбора имеют только лучшие. Остальные довольствуются доступным. Такие, как вы, не нужны ни в одном вузе, ни на одном предприятии... Ваше место — в заборостроительном ПТУ (раньше говорили: в дворники только и годишься). Неудивительно, что подавляющее большинство подростков совершенно не верят в себя.

Как помочь? Убедите ребенка в том, что дорогу осилит идущий. Самое простое — мотивирующие истории о том, как ваши общие знакомые, знаменитости или персонажи из мировой истории поверили в себя и добились цели. Если же для сомнений действительно есть повод — например, подросток мечтает быть врачом, а у него тройка по биологии, — найдите и пригласите стороннего эксперта. Лучше всего, если это будет незнакомый, квалифицированный педагог, который потратит пару часов на общение и занятия с подростком, а затем оценит его перспективы, подскажет, как исправить ситуацию.

Желаем удачи всем, кто стоит на пороге важного выбора, — и пусть ваше решение будет осмысленным и прочувствованным.



Как сделать идеальную шпаргалку?

СО ВСЕМ ПОЧТЕНИЕМ К ЗАКОНУ

Анна ЛЬВОВИЧ

Признайте, время от времени шпаргалки пишут все: и махровые отличники, и разгильдяи, и твердые середнячки. Скажу крамольную вещь: в этом нет ничего плохого. Если писать шпаргалку правильно, то она действительно поможет, и не просто бездумно списать, а систематизировать знания и добросовестно подготовиться к контрольной или экзамену.

Более того, заранее подготовленная «правильная» шпаргалка, скорее всего, останется лежать в тайнике невостребованная. И в любом случае принесет больше пользы, чем та, которую подросток в панике «стрельнул» на уроке у предусмотрительного одноклассника и бездумно, почти наверняка — не к месту и с ошибками, списал.

Вот чтобы такого не было, учимся готовить «шпору» самостоятельно, с умом.

1. ПИШИТЕ. ИМЕННО ПИШИТЕ!

Всегда есть соблазн скачать из Интернета список формул, табличку или реферат на тему, распечатать все это бисерным кеглем, нарезать на кусочки и распихать по карманам. Однако в данном случае кратчайшее расстояние от замысла до цели — не есть прямая.

Судите сами: таблица, реферат — это уже чья-то работа, чей-то ход мысли, и не факт, что автор умеет выстраивать логические цепочки лучше вас. Уж точно — у него другая логика, чужая. Кроме того, автор шпоры опирался на знания,

полученные из его каких-то собственных источников, и кто знает, насколько они надежны. «Воды», ошибок в таких материалах гораздо больше, чем полезных данных, — так что вам придется еще и вычитывать чужой текст, отделяя зерна от плевел.

Отметим еще, что принтер часто распознает не те знаки (особенно актуально, если вы готовитесь к контрольной по точным наукам) и печатает такие глупости, что никому троечнику и не снилось.

Гораздо надежнее писать «шпоры» от руки, списывать из своего программного учебника или из собственной тетради. Ведь учитель на уроке всегда расставляет свои



акценты. А проверять контрольную будет именно он.

И еще! У всех у нас есть память рук: то, что мы записали хотя бы раз, впечатывается в память надежнее, чем то, что мы просто услышали или прочитали. Так что, записывая шпаргалку на бумаге, вы записываете ее сразу к себе в память.

2. НЕ МЕЛЬЧИТЕ

Что толку в шпаргалке, если прочесть ее можно только под микроскопом? Лучше писать примерно в половину своего обычного почерка, не мельче. Ни в коем случае не пытайтесь писать слишком узким почерком, как будто это последний лист бумаги в городе: тогда строчки слипнутся, и пользоваться шпаргалкой вы не сможете.

3. ДЕРЖИТЕ ФОРМУ, ВВОДИТЕ СТРУКТУРУ

Если ваша «шпора» написана кое-как, бессистемно, напоминает личный дневник влюбленной пятнадцатилетней — она никуда не годится. Пишите структурно, соблюдайте логику: нельзя, чтобы дата смерти полководца появилась в повествовании раньше его рождения. Нельзя, чтобы сначала была



написана сложная формула с тангенсами, а потом элементарная. Идем от простого к сложному, от начала к концу.

Позаботьтесь о том, чтобы на листе было удобно ориентироваться. Не брезгуйте красной строкой и цветными ручками. Самое важное пишите прямо по центру строки, подчеркивайте, обводите в рамки. На контрольной вам некогда будет искать среди своих иероглифов основную формулу или даты жизни очередного царя.

Кроме того, шпаргалка — это лицо ученика, вроде паспорта. Во-первых, испещренный мелкими каракулями мятый листок бумаги сразу привлекает внимание учителя. Другое дело — чистый, аккуратно исписанный лист. Про него ничего плохого и не подумают: мало ли какая полезная и важная запись лежит на парте? Во-вторых, разумно написанная шпаргалка может преподавателя не столько возмутить, сколько порадовать (работой мысли ученика, пониманием сути). А значит, кара будет не столь сурова.

4. НИЧЕГО ЛИШНЕГО

Шпаргалка — это особый жанр, не допускающий небрежностей и неточностей. Если вы в чем-то не уверены, лучше не пишите. А еще лучше — проверьте по справочнику.

Определения, подробности, уточнения и объяснения вам на эк-

замене не понадобятся: вы будете только путаться в них, спотыкаться, тратить время на чтение... Только главное, только актуальное, только то, о чем точно спросят, и то, в чем вы совершенно уверены.

Если в процессе написания вы поняли, что кое-что и так уже запомнили, — порадитесь и не пишите об этом. Переходите к следующей теме.

5. ПЕРЕЧИТЫВАЙТЕ

Чтобы не тратить впустую драгоценное место на шпаргалке, постоянно следите за тем, чтобы не повторяться. Для этого — перечитывайте написанное всякий раз, когда понимаете, что потеряли ход мысли.

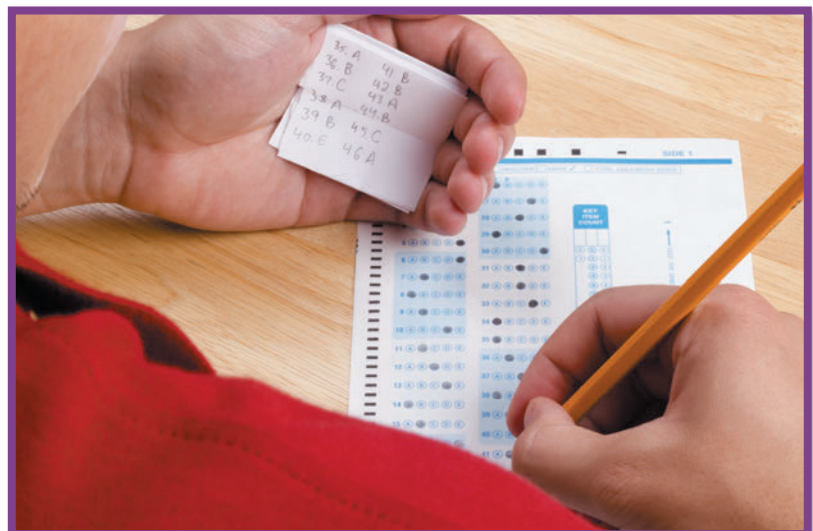
Вам кажется, вы написали все, что нужно? Снова перечитайте. Потом отвлекитесь на полчаса, выпейте чаю — и перечитайте еще раз. Вполне возможно, что на этом этапе найдутся какие-то пробелы, «темные места»: придется опять пролистать учебник и тетрадь.

Дополненную и исправленную версию «шпоры» перечитайте еще и на ночь — примерно за час до сна. Это время — самое благоприятное для того, чтобы заложить необходимую информацию в краткосрочную память.

Ну вот, теперь идеальная шпаргалка готова! Скорее всего, она вам не понадобится: ведь в хорошей шпаргалке важен не результат, а процесс. Пока вы ее готовили, вам наверняка удалось разобраться в теме, запомнить формулы или даты. Скорее всего, контрольную вы теперь напишете и без помощи «запрещенки».

Все-таки возьмите «шпору» с собой — для храбрости. А может быть, вам захочется подарить ее нерадивому однокласснику, который не умеет писать такие хорошие шпаргалки?

Кстати, если верить статистике, те ученики, которые пишут грамотные шпаргалки, значительно чаще показывают отличные результаты.



Что школа должна воспитать в учениках?

РЕЗУЛЬТАТЫ ОПРОСА АМЕРИКАНСКИХ РОДИТЕЛЕЙ

Филипп МЕРКУЛОВ

Родители в любой стране — очень разные. У них разные политические взгляды, порой до полной непримиримости, разное образование, не говоря уже о возрасте, о том, что одни из них — мужчины, а другие — женщины. Но все они приводят своих детей в одну и ту же школу. Она, может, всего одна — в небольшом поселке. И чему же в ней учить ребятшек, чтобы семьи радовались, а не кипели от возмущения, чтобы новое поколение выросло счастливым и успешным?

Американские социологи решили прояснить ситуацию. И как раз в разгар недавней борьбы за президентское кресло, то есть в период обострения всяких идейных противоречий во взрослом мире, они опросили более трех тысяч родителей (а значит, избирателей, членов различных партий и сообществ), какие ценности, по их мнению, школа должна прививать ученикам, в первую очередь. Захотелось понять: есть ли в многообразии взглядов хоть какие-то точки пересечения? Оказалось — есть. И это дает возможность школе почувствовать почву под ногами.

Однако не менее важно, что результаты исследования увидели родители. Они люди разумные и догадываются, что соседней по кварталу не переделаешь. Значит, придется считаться с их взглядами. Понимать, с чем разные дети приходят в школу. И, по возможности, в своей семье корректировать результаты системы общего образования.

Итоги американского исследования и нам, скорее всего, будут любопытны. В конце концов, не так уж мы друг от друга и отличаемся.

ПРЕДВАРИТЕЛЬНЫЕ УСИЛИЯ

Опрашивая соотечественников, исследователи включали в анкету вопросы, касающиеся самого респондента. И довольно стандартные: пол, возраст, национальность, образование. И более хитрые: про отношение к религии и конфессиям, различным партиям и внешней политике, к расовой дискриминации и мигрантам, защите окружающей среды и гомосексуализму. В результате мнения родителей по поводу того, какие ценности должна воспитывать школа в учениках, оказывались промаркированы возрастом, полом, социальным статусом и даже политическими взглядами отвечающего.

Кроме того, исследователи предложили родителям уже готовый список из дюжины ценных качеств выпускника (ответственность, работоспособность, хорошие манеры, готовность помочь ближнему, религиозность, толерантность, эмпатичность, любознательность, творческая активность, независимость, упорство, послушание) и попросили выбрать те, которым следует уделять больше внимания в школе. Если респондент выбирал больше трех качеств (как правило, так и случалось), ему предлагали выбрать три, которые он считает самыми-самыми основополагающими. Без них — никак.

СНАЧАЛА О ПОЛИТИКЕ

Всех родителей, чтобы не вдаваться в подробности, исследователи условно разделили на два лагеря: консерваторы и либералы. Конечно, образовалась прослойка: те, кто в чем-то консервативен, в чем-то либерален. И согласие между лагерями есть не всегда.

К примеру, отчаянные консерваторы считают, что школа прежде всего должна воспитывать в детях религиозные убеждения (59% против 11% у либеральных родителей), а вот толерантность — качество не слишком нужное человеку

(ее выбрали всего 3% – против 22% у либералов). Это, пожалуй, главное противоречие.

Но зато, когда речь зашла о самых важных ценностях, которые школа должна развивать в детях, политические противники почти пришли к согласию.

На первом месте у всех – чувство ответственности (47% у отъявленных либералов, 61% – у ярых консерваторов, у «прослойки» – 56%). Далее следуют работоспособность (26% – 44% – 46%), хорошие манеры (11% – 17% – 26%), готовность помогать другим (28% – 13% – 24%), независимость (13% – 9% – 22%) и упорство (13% – 10% – 8%). По поводу эмпатии взрослые не так единодушны: способность понять, что чувствует, как воспринимает мир другой человек, считают важным воспитывать в детях 34% либеральных родителей (второе место после ответственности) и только 6% консервативных. Примерно такая же картина с воспитанием любознательности (23% – 5% – 3%) и творческой активности (17% – 2% – 10%).

МАМЫ И ПАПЫ

Вопреки ожиданиям, никакой особой разницы между мужским и женским взглядом на воспитание исследование не выявило. И мамы, и папы на первое место поставили формирование у ребенка ответственности (по 55% у каждой стороны), на второе – работоспособности (39% у мам и 44% у пап), на третье – воспитание религиозных убеждений (32% и 28% соответственно).

Разве что женщины чуть больше значения придадут готовности помочь ближнему (26%, четвертое место в рейтинге), но и для мужчин это умение существенно (18%, пятое место в рейтинге). Зато хорошие манеры для мужчин на четвертом месте (21%), а у женщин только на пятом (23%). Вот вам и грубоватые американские парни.



Одинаково мамы и папы оценили важность воспитания независимости в детях – шестое место (19% и 16% соответственно).

Эмпатия для женщин явно более значима (седьмое место, 19%), чем для мужчин (восьмое место, 11%). Папы предпочитают творчески активное потомство (седьмое место, 13%, а у мам творчество занимает девятое место в рейтинге, всего 10% за это качество проголосовало).

Пропуская несколько пунктов, перейдем к последнему: менее всего мамами и папами ценится любознательность (6% и 10% соответственно).

Обидно...

РОДИТЕЛИ МОЛОДЫЕ И ОПЫТНЫЕ

Всех опрашиваемых разделили по возрасту на три группы: молодые родители (до 30), родители с опытом (до 65 лет) и бабушки-дедушки (от 65 и старше).

Верхняя строчка, как и ожидалось, у всех категорий одна и та же: ответственность (47% – 55% – 65% соответственно). Видно, что для старшего поколения это качество сверхценно, начинающие

мамы и папы более легкомысленны, но и они готовы растить ответственное потомство.

Забавно, что абсолютно совпали поколения и в предпоследней строчке своих рейтингов: одинаково невысоко оценили упорство (9% – 9% – 11%).

На этом единодушие заканчивается. Конечно, точек пересечения больше у родителей – молодых и постарше. Они единодушно мечтают видеть своих детей работоспособными (по 43% в обеих группах) – второе место в рейтингах, толерантными (по 10%) – десятое место в рейтингах. Увы, общее равнодушие к любознательности им свойственно (по 8%), последняя строчка.

Неожиданно близки оказались молодые родители и поколение бабушек-дедушек в вопросах воспитания готовности помогать людям (самым важным назвали это качество 26% родителей и 22% старшего поколения, четвертая строчка в рейтингах), быть эмпатичными (12% и 15% соответственно, восьмое место в рейтингах). У опытных родителей особых точек пересечения с бабушками нет.

Если говорить об устремлениях каждого поколения в отдельности, нельзя не отметить пристального внимания старших к вопросам религиозного воспитания: его считает самым важным 41% (вторая строка в рейтинге тех, кому за шестьдесят пять). Для сравнения: у самых молодых только 17% сделали такой же выбор (шестая строка в их рейтинге). Бабушки-дедушки, разумеется, ценят послушание внучат (17%, седьмое место в рейтинге), родители меньше обращают на это внимания (12–10%, десятое место в их рейтингах). Зато пожилые люди не придают значения творчеству (8%, последнее место в рейтинге), тогда как молодые родители хотят видеть своих детей творческими личностями (17%, седьмое место в рейтинге).

БЕЛЫЕ И СИНИЕ ВОРОТНИЧКИ

Независимо от того, что сумели окончить мамы и папы (вуз, колледж или только школу), они единодушно выделили три приоритета в воспитании: ответственность (59% – 54% – 59%), работоспособность (39% – 40% – 44%) и религиозность (27% – 30% – 32%). У всех на пятом месте – готовность помогать ближним (20% – 20% – 25%).

Чем менее образованы сами родители, тем больше значения они придают хорошим манерам детей (24% для окончивших колледж и 27% для окончивших только школу, четвертое место в их рейтингах; у родителей с университетскими дипломами только 14% отметили это как серьезную воспитательную задачу, шестое место в рейтинге), умению быть независимыми (16% и 22%, шестое место в рейтингах; у более образованных родителей это качество на

дителей – четвертое место в рейтинге, 22%).

Интересно, что приучение детей к послушанию высокообразованные родители поставили на последнее место (всего 5% проголосовавших), а мамы и папы без солидных дипломов – почти в середине, на восьмое место (12% и 11%).

ОБЩИЙ ИТОГ

Если взглянуть на требования, которые американские родители в

Чем менее образованы сами родители, тем больше значения они придают хорошим манерам детей.

предпоследнем месте, 13%). Зато у них невысоко ценится любознательность (последнее место в рейтингах – 7% и 5%; у родителей с вузовским образованием за воспитание в детях любознательности проголосовало 13%, восьмое место в рейтинге), толерантность (предпоследнее место в рейтингах, по 9%; у родителей с высшим образованием – седьмое место, 14%), эмпатичность (седьмое-восьмое место в рейтингах, 14% и 11%; у более образованных ро-

целом предъявляют к воспитательному процессу в школе, кроме многократно упоминавшегося желания видеть своих детей ответственными, работоспособными, религиозными гражданами (в целом за эти качества как за самые важные проголосовало 55%, 42% и 30% соответственно), с хорошими манерами и готовностью помогать другим людям (по 22%), хочется отметить еще пару деталей.

Во-первых, жаль, что люди не оценили любознательности (всего 8% проголосовавших, последнее место в списке). А между тем вроде бы именно это главная задача школы: пробудить в учениках умение и желание задавать вопросы, удивляться.

Во-вторых, радует, что 40% родителей вообще не упомянули послушание как цель воспитания. В самом деле, ответственный, работоспособный, еще и послушный – это просто раб. А вот ответственный, работоспособный и независимый, отзывчивый – это свободный гражданин и, скорее всего, успешный, может быть, даже счастливый человек.



Анна ПОЛИВАНОВА

Прощание с детством

Мой ребенок не хочет взрослеть

Ольга, мама:

— Моей дочери шестнадцать лет, и она ни шагу не может ступить без моего совета. Просыпается утром: «Мам, какая погода? Что мне надеть?» Идет в ванную: «Мам, где мыло взять?» «Мам, заплети косу, мам, дай денег на проездной, постирай, сделай мне омлет, помоги написать сочинение...» Честно говоря, мне уже сложно сдерживаться: я по сотне раз рассказываю, где что лежит, трудолюбиво объясняю, что в жизни никто не будет тебе прислуживать, надо уже и самой что-то делать, и решения принимать самостоятельно. Между прочим, у нее есть парень, она сама мотается по городу и на подготовительные курсы, сама хамит учи-

телям и заказывает книги по Интернету. А когда я рядом, становится беспомощной и бестолковой. Шатается по дому без дела, посуду сама не вымоет, обувь за собой не уберет. Даже когда я отправляю ее в магазин, звонит мне по три раза и переспрашивает, какое купить молоко. Что за инфантилизм такой? В чем я ошиблась, когда ее воспитывала?

«...На все "взрослые" бонусы найдутся "взрослые" обязанности»

Оксана, 42 года, воспитатель в детском саду, мать двоих детей:

— Видимо, это очень хитрая девочка: умудрилась так себя поставить, чтобы пользоваться всеми благами взрослости и оставаться беззаботной, как ребенок. Права

есть, а обязанностей нет! Когда моя старшая попыталась проделать со мной этот фокус, я ей заявила: на все «взрослые» бонусы найдутся и «взрослые» обязанности. Хочешь гулять допоздна? Пожалуйста, только изволь сначала сделать свою часть домашних дел и позвонить мне в назначенный час. На пятнадцать минут опоздала со звонком — в следующий раз гуляешь только до восьми, как маленькая. Просишь денег на кино? Бери, только будь готова, что твоих любимых сладостей на столе не окажется: лишних денег нет. И самое главное — выполнять все в точности так, как договорились. Иногда бывает жалко ребенка, хочется дать слабину — но нет, ответственность есть ответственность. Лучше сейчас проявить твердость, чтобы потом взрослой девице нос не утирать.

«...Когда наваливаются проблемы, дети быстро взрослеют»

Эля, 22 года, студентка:

— Да девчонке просто неохота выполнять всякие скучные обязанности! Убираться, посуду мыть, решать там что-то, расхлебывать...





Вот она и пытается толкнуть мать на мысль, что лучше с ней не связываться и ничего ей не поручать, что удобнее было бы все сделать самой. Я такой была в детстве, и теперь мне за себя стыдно. Маме надо набраться терпения и нагрузить юную негодяйку самой настоящей ответственностью. Я скажу крамольную вещь: когда наваливаются проблемы, дети быстро взрослеют. Лекарства матери купить, на всю семью поесть приготовить, сутки уроки зубрить, чтобы из школы не вылететь, — и девочка избавится от дурной привычки изображать младенца, как маленькая!

«Девочка просит внимания!»

Елена Владимировна, учитель биологии, мать двоих детей и бабушка четверых внуков:

— Да неужели вы не видите? Девочка просит внимания! Выпрашивает его у мамы в любом проявлении: хоть косичку заплети, хоть платье погладь, поговори со мной — хотя бы о том, что купить к чаю и где в доме мыло лежит. Видимо, ребенок слишком рано стал взрослым. Не исключаю, что родители сами постарались поскорее подростка «вытолкнуть» из детства,

повесили кучу обязанностей, заставили жить по принципу: каждый сам по себе. А это ведь очень вредно — взрослеть раньше времени. Поэтому теперь девочка всеми силами старается остаться любимой маленькой дочкой, а в ответ получает одни упреки. Почему бы не дать ей то, чего она просит: заботу, ласку, внимание? Может быть, неспешный разговор на отвлеченную тему или доброе слово между делом придадут девочке уверенности, и она уже не будет

постоянно все переспрашивать и перекладывать ответственность на мать?

«Скорее всего, это индивидуальные особенности взросления»

Даниил, 35 лет, социальный психолог:

— В том виде, как она описана мамой, инфантильность подростка не является патологией. Скорее всего, это индивидуальные особенности взросления. Девочка уже может выбрать себе бойфренда, но не может выбрать, что купить в магазине. Берет на себя смелость нахамить учителям, но не осмеливается решить, что ей надеть. Возможно, маме стоит яснее очертить сферу ответственности подростка, составить список вопросов, в которых ребенок не должен просить у взрослых ни совета, ни помощи. Сама чистишь ботинки и одежду, сама моешь за собой посуду, сама решаешь, что съесть и как одеться, в остальном — обращайся ко мне. Нужно просто пережить это сложное время. В конце концов, девочке пока еще только шестнадцать: может быть, мама обманывается насчет ее взрослости? Все-таки наличие бойфренда — еще не показатель!



«И нам сочувствие дается...»

МОЖЕМ ЛИ МЫ ЧИТАТЬ В ЧУЖОЙ ДУШЕ?

Елена ПЕТРОВА

Эмпатия, способность понимать, что чувствует собеседник, партнер, — это важно не только в семье, в дружеском кругу, но и в школе, на работе. Конечно, подросткам трудновато бывает угадывать переживания взрослых, и даже сверстников. Впрочем, как и многие другие способности, можно развивать в себе эмоциональную проницательность. Но для начала — понять стартовый уровень.

Для этого нужно всего лишь согласиться (или не согласиться) с несколькими утверждениями. Проще говоря, возле каждого пункта опроса поставить плюс или минус.

(Источник: Столяренко Л. Д. Основы психологии. Практикум. — Ростов н/Д: Изд-во «Феникс»).

ДА ИЛИ НЕТ?

1. У меня есть привычка внимательно изучать лица и поведение людей, чтобы понять их характер, наклонности, способности.

2. Если окружающие проявляют признаки нервозности, я обычно остаюсь спокойным.

3. Я больше доверяю доводам своего рассудка, чем интуиции.

4. Я считаю вполне уместным для себя интересоваться домашними проблемами коллег (одноклассников).

5. Я могу легко войти в доверие к человеку, если потребуется.

6. Обычно я с первой же встречи угадываю «родственную душу» в новом человеке.

7. Я из любопытства обычно завожу разговор о жизни, работе, политике со случайными попутчиками в поезде, в самолете.

8. Я теряю душевное равновесие, если окружающие чем-то угнетены.

9. Моя интуиция — более надежное средство понимания окружающих, чем знания или опыт.

10. Проявлять любопытство к внутреннему миру другого человека — бестактно.

11. Часто своими словами я обижаю близких мне людей, не замечая этого.

12. Я легко могу представить себя каким-то животным, ощутить его повадки и состояния.

13. Я редко рассуждаю о причинах поступков людей, которые имеют ко мне непосредственное отношение.

14. Я редко принимаю близко к сердцу проблемы своих друзей.

15. Обычно за несколько дней я чувствую: что-то должно случиться

с близким мне человеком, и ожидания оправдываются.

16. В ситуации делового общения обычно стараюсь избегать разговоров о личном.

17. Иногда близкие упрекают меня в черствости, невнимании к ним.

18. Мне легко удается копировать интонацию, мимику людей, подражая людям.

19. Мой любопытный взгляд часто смущает новых знакомых.

20. Чужой смех обычно заражает меня.

21. Часто, действуя наугад, я, тем не менее, нахожу правильный подход к человеку.

22. Плакать от счастья глупо.

23. Я способен полностью слиться с любимым человеком, как бы растворившись в нем.

24. Мне редко встречались люди, которых я бы понимал с полуслова, без лишних слов.

25. Я невольно или из-за любопытства часто подслушиваю разговоры посторонних людей.

26. Я могу оставаться спокойным, даже если все вокруг меня волнуются.

27. Мне проще подсознательно почувствовать сущность человека, чем понять его, «разложив по полочкам».

28. Я спокойно отношусь к мелким неприятностям, которые случаются у кого-либо из членов семьи.

29. Мне было бы трудно задушевно, доверительно беседовать с настороженным, замкнутым человеком.

30. У меня творческая натура — поэтическая, художественная, артистичная.

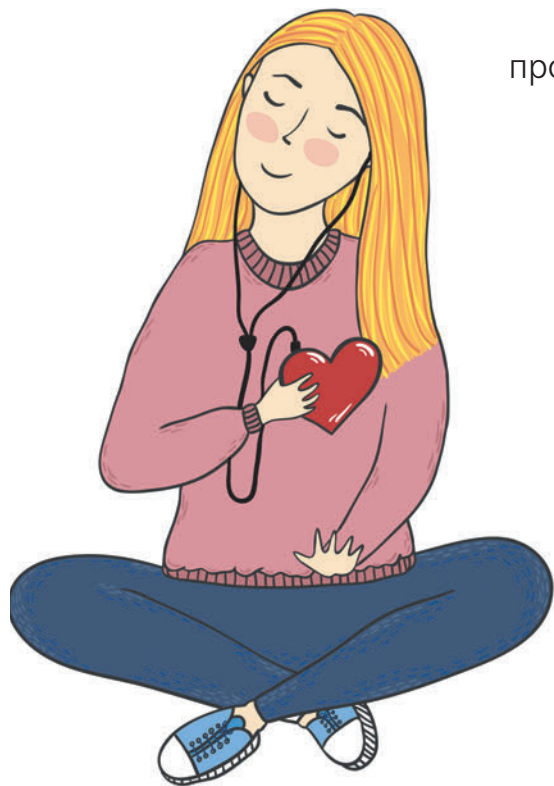
31. Я без особого любопытства выслушиваю исповеди новых знакомых.

32. Я расстраиваюсь, когда вижу плачущего человека.

33. Мое мышление больше отличается конкретностью, строгостью, последовательностью, чем интуицией.

34. Когда друзья начинают говорить о своих неприятностях, я

проверь себя



предпочитаю перевести разговор на другую тему.

35. Если я вижу, что у кого-то из близких плохо на душе, то обычно воздерживаюсь от расспросов.

36. Мне трудно понять, почему пустяки могут так сильно огорчать людей.

ПОДВОДИМ ИТОГИ

Воспринимать чужие переживания можно, опираясь на разные источники информации, по разным каналам. Оценить, насколько развит у вас тот или иной канал, какие факторы влияют на вашу способность к эмпатии, вы можете, подсчитав количество совпадений ваших ответов с «ключом» теста. По каждой шкале можно заработать от 0 до 6 баллов, они покажут значимость того или иного параметра в структуре вашей эмпатии.

Для начала обратим внимание на **рациональный канал эмпатии**, когда вы направляете свое внимание на другого человека, стремитесь проанализировать его состояние, проблемы, особенности поведения. Этот спонтанный интерес к другому поможет включить и другие каналы (эмоциональный, интуитивный).

Об этой стороне вашей личности свидетельствуют плюсики возле

утверждений № 1, 7, 19, 25 и минусы возле утверждений № 13 и 31.

Эмоциональный канал эмпатии — это ваша способность войти в эмоциональный резонанс с окружающими, сопереживать им. Эмоциональная отзывчивость становится средством вхождения в энергетическое поле другого человека, что позволяет понять его внутренний мир и спрогнозировать его поведение, а значит, в какой-то степени воздействовать на него. Соучастие и сопереживание соединяют людей.

Ваш эмоциональный канал открыт, если вы поставили плюсы возле тезисов № 8, 20, 31, а минусы — возле тезисов № 2, 14, 26.

Интуитивный канал эмпатии позволяет человеку предвидеть поведение партнеров, действовать в условиях дефицита исходной информации о них, опираясь на опыт, хранящийся в подсознании. На уровне интуиции обобщаются самые разные сведения о собеседниках.

Ваша интуиция развита, если вы согласились с утверждениями № 9, 15, 21 и 27 и отвергли утверждения № 3 и 33.

В каждом человеке есть **установки, способствующие или препятствующие эмпатии**. Эф-

фективность эмпатии снижается, если человек старается избегать личных контактов, считает неуместным проявлять любопытство к другим людям, привык спокойно относиться к переживаниям и проблемам окружающих. Установки, способствующие эмпатии, заставят вас согласиться с предложением № 4 и отвергнуть предложения № 10, 16, 22, 28, 34.

Проникающая способность в эмпатии — это важное коммуникативное свойство человека, позволяющее ему создавать атмосферу открытости, доверительности, задушевности. Понятно, что это располагает собеседников, тогда как напряженная атмосфера препятствует эмоциональному контакту.

Вы умеете располагать к себе людей, если поставили плюс возле тезиса № 5 и минусы возле тезисов № 11, 17, 23, 29, 35.

Идентификация — важное умение, помогающее понять чужие переживания, поставить себя на место другого человека. В основе идентификации легкость, подвижность и гибкость эмоций, способность к подражанию.

Вы сильны в идентификации, если согласились с утверждениями № 6, 12, 18, 30 и отвергли тезисы 24 и 36.

Теперь пора сложить все цифры — получится сумма от 0 до 36 баллов. Считается, что те, кто заработал больше 30 баллов, очень эмпатичны. Те, у кого меньше 14, плохо понимают чувства других людей. Остальные — середнячки. Их, разумеется, большинство.

И, разумеется, им важно развить в себе способность к сопереживанию. Тут помогут методики активного слушания, упражнения на развитие эмоциональной памяти. А еще — чудесные психологические романы. Один Достоевский чего стоит. И для выполнения школьной программы пригодится, и для личного эмоционального развития бесценен.

Тайная жизнь ученика

ВО ЧТО ИГРАЛИ РОДИТЕЛИ НА УРОКАХ?

Филипп МЕРКУЛОВ

Урок — дело серьезное: нужно внимательно слушать, не отвлекаться... Но дети — всегда дети, хоть в наше время, хоть в прошлом веке. Родители, ругающие школьников за легкомыслие, странным образом забывают, что и сами не всегда упорно трудились в школе. А сколько игр подпольных придумали — чтобы учитель не заметил или, напротив, разозлился! Мамы и папы не спешат поделиться такими «неправильными» воспоминаниями. Может, напрасно? Может, именно этот опыт с благодарностью будет принят современными учениками? Итак, 7 самых популярных игр, которые мешали педагогам вести уроки в прошлом веке.



«НЫРЯЛЬЩИК»

Ученик, затаив дыхание, прячется под партой. Задача — максимально шумно вынырнуть из-под нее, как только учитель поинтересуется, что случилось с таинственно пропавшим учеником. Одноклассники засекают время. Победа — за выдержавшим самое долгое плавание. Тут надо либо быть очень незаметным, либо выбрать для личного рекорда урок очень невнимательного педагога.

«НЕТ, НИЧЕГО»

Игра почти примитивная, но очень отвлекает от урока. То один, то другой ученик поднимает руку (желательно в то время, когда педагог что-то объясняет), а когда учитель спрашивает, в чем дело, отвечает: «Нет, ничего». Пару раз — это кажется естественным. А дальше — зависит от настойчивости учеников и находчивости педагога.

РОМАН ВСКЛАДЧИНУ

Кто-то, желая скоротать время на скучном уроке, пишет на листочке предложение, начало потенциального романа, загибает край листка и записывает вторую фразу. А затем передает листок следующему автору. Не зная, с чего все началось, второй писатель дописывает свое предложение, снова загибает край и снова передает листок новому участнику. Каждый видит только последнюю фразу, к которой и дописывает продолжение, не имея представления о предыстории. Потом (на перемене) листочек разворачивается и все хохочут над получившейся нелепицей, попутно угадывая, кто какую глупость придумал.

ПЕРЕСТРЕЛКА

Эта игра постепенно выходит из употребления, поскольку все реже дети пишут шариковыми ручками со сменными стержнями. А без них, точнее, без пластикового футлярика со сквозным отверстием



(куда и вставляется стержень), не обойтись. Итак, ручка превращается в оружие (предварительно из нее вытаскивается стержень), из листочка бумаги делаются пули (маленькие кусочки пережевываются до состояния плотных комочков). Дальнейшие события зависят от степени вашей кровожадности: можно стрелять в одноклассников (не рекомендуется!), оперативно пряча оружие и заставляя противника озираться в поисках тайного врага. А можно стрелять в потолок — чья пулька прилипла, тот и победитель. Есть вариант порискованнее: выбрать цель на противоположной стене (на доске) и стрелять в мишень — кто попал, тот и молодец. В любом случае — не помешает осторожность: если пульки попадают в случайного человека, он может разозлиться и броситься в бой. К тому же слишком плотные комочки, слишком сильно «плюнутые» могут причинить боль.

ЗИГЗАГ УДАЧИ

Для этой игры нужен сосед по парте. Вы дожидаетесь момента, когда он увлеченно что-то пишет, и толкаете его под локоть. Главное

удовольствие — даже не возмущение соседа, а живописные загогулины, которые выписывает его рука.

ИЗ ОДНОГО — МНОГО

Эта игра хорошо известна и даже полезна в плане развития речи. А главное — помогает скоротать скучный урок, не привлекая внимания педагога. Дети послушно склоняются над тетрадями, вид у них задумчиво-сосредоточенный. Вот только они не лекцию учителя конспектируют — участвуют в соревновании: кто из одного длинного слова (самообразование, к примеру) придумает как можно больше коротких. Правила можно обсуждать заранее, но обычно идут «в зачет» только существительные в начальной форме (именительный падеж единственного числа), к тому же нарицательные. Побеждает тот, кто придумал больше оригинальных слов, до которых не додумались соперники. Чтобы не нарушать дисциплину на уроке, итоги подводят на перемене, тогда же и победителя чествуют: аплодисментами, криками восхищения, припрятанной с завтрака конфеткой.

КЛЕТОЧКИ

Игр на листе бумаги в клеточку придумано немало. Всем известный «Морской бой», к примеру. Но в него на уроке играть сложно — учитель мешает громко и четко называть цели. Крестики-нолики быстро приедаются. Поэтому выберем что-то менее шумное, но увлекательное. Например, в «Острова». На листе бумаги в клетку очерчиваем какой-то большой квадрат (прямоугольник, многоугольник...). Игроки берут ручки или карандаши разных цветов и по очереди обводят одну сторону клеточки, затем следующую, соединенную с первой в какой-либо точке. Цель — внутри игровой зоны очертить максимально вместительный личный остров (куда поместится как можно больше клеточек). Вариант игры — точки: мы не линии проводим, а точки ставим в углы клеточек, стараясь своими точками окружить точку или точки соперника. Если удалось это сделать, свои точки соединяем линиями и закрашиваем получившееся пространство ручкой своего цвета. Понятно: чем больше ваша территория, тем вы круче!

Рождественский ДОМИК на вашем столе

ОБЩИМИ СИЛАМИ – ОБЩИЙ ДОМ

Александра ЧКАНИКОВА

Новогоднее настроение создается мелочами. Теплым отблеском свечей в окнах, палочкой корицы в заварном чайнике или мягким пледом, свернувшимся в кресле, как кошка.

Еще одну такую уютно-новогоднюю деталь мы предлагаем сделать в канун праздника своими руками. Рождественская избушка – всеми любимый образ, напоминающий о том, что зимние праздники так приятно проводить в кругу семьи. Что настоящий дом строится всей семьей. Только тогда он становится домом для всех.

Есть множество мастер-классов и онлайн-уроков по созданию рождественских домиков, но для них требуется много инструментов и материалов, которые сложно найти в обычном магазине. Тем, кто не готов к сложностям, предлагаем упрощенный вариант: в сдержанном деревенском стиле, из крафтового картона.

Нам потребуются:

- небольшая коробочка из крафтового гофрокартона (подойдет коробочка из-под чашки, флакона духов или большой свечи);
- 6 гибких ершиков для прочистки курительных трубок;
- лист крафтового гофрированного картона;
- небольшой кусочек фольги или зеркальной цветной бумаги;
- несколько кусочков красной и желтой шерстяной нити;
- нож-резак;
- линейка;
- простой карандаш;
- гуашь, белила;
- клей ПВА.

СОЗДАЕМ КАРКАС ДОМА

Возьмите картонную коробочку: нам предстоит обрезать ее с одной стороны в форме двускатной крыши – для этого наметьте линию среза при помощи карандаша и линейки. Срежьте верхушку коробочки, чтобы получилась заготовка как бы со снятой крышей.

Получившуюся заготовку выкрасьте белой краской и дайте ей хорошенько высохнуть. Стиль нашего изделия – кантри: коричневые картонные детали на белом фоне.

Идея. Можно придать домику дополнительную фактуру, словно она из крашеного дерева. Для это-



го возьмите выкрашенную и высохшую заготовку и аккуратно помните ее. Краска может кое-где облупиться на сломках, зато получится, как будто домик сложен из досок.

КЛАДЕМ КРЫШУ НА МЕСТО

Из гофрокартона вырезаем прямоугольник такого размера, чтобы он мог покрыть крышу домика с припусками по 1 см с каждой стороны. Лучше всего, чтобы гофра на картоне располагалась поперек домика: так она будет больше похожа на черепицу. Накрываем домик полученной крышей, сгибаем припуски внутрь, затем приклеиваем крышу.

Идея. Чтобы крышу было удобнее приклеить, используйте распорку: небольшой кусочек картона сложите скобкой, приклейте изнутри к стенкам домика, а затем на нее «посадите» крышу.

ДЕКОРИРУЕМ ДВЕРЬ

Дверь – это особая деталь: если сделать ее аккуратно и красиво, домик будет выглядеть гораздо убедительнее. Вырезаем из гофрокартона небольшой широкий прямоугольник, ножницами чуть

скругляем его углы. Если верхний слой картона снят с гофры, располагайте гофру вертикально, чтобы она напоминала доски. Если верхний слой не снят — нарисуйте доски сами: сделайте на двери ножом несколько вертикальных разрезов.

Теперь вырезаем из картона две тонких поперечных «планки» и приклеиваем поперек двери.

Идея. Если приклеить одну из планок чуть кривовато, дверь получится более реалистичной.

ЗАЖИГАЕМ В ОКНАХ СВЕТ

Стоит подумать, сколько окон мы хотим сделать в нашей избушке. Рядом с дверью может располагаться одно окно — или ни одного. С обратной стороны — одно или два. Из гофрокартона вырезаем столько квадратных заготовок, сколько хотим сделать окон. Скругляем углы, намечаем карандашом будущие створки. В каждом окне могут быть две створки, с форточками или без. Аккуратно вырезаем ножом те участки картона, в которых будет «стекло».

Теперь пора зажечь свет! Вырезаем из зеркальной цветной бумаги квадрат того же размера, что и окно, и приклеиваем с обратной стороны так, чтобы в окнах засиял свет.

Теперь окошки и дверь можно приклеить к заготовке.

УКРАШАЕМ ДОМИК К НОВОМУ ГОДУ

Традиционное украшение дома в европейской деревушке — венок из омелы или еловых веток. Мы сделаем венки из ершиков для прочистки трубок. Сначала красим ершики в темно-зеленый цвет и даем им полностью просохнуть. Затем берем шерстяные нитки и аккуратно переплетаем их с зелеными ершиками. Затем скручиваем ершик в венок. Остается только приклеить венок над дверью нашей избушки.

Идея. Если у вас есть маленький бубенчик, можно привязать его к венку, чтобы он оказался в центре. Если одного венка окажется мало, можно из тех же ершиков согнуть

небольшую гирлянду и приклеить ее под карнизом крыши.

ПОПУТНО ДЕЛИМСЯ ИНФОРМАЦИЕЙ

Пока руки заняты, можно болтать обо всем на свете. Например, о том, что такие же домики сейчас делают родители с детьми по всему свету — чтобы в красоте и уюте провести праздничную ночь. Но в каждой стране свои причуды.

Например, в Скандинавии не принято использовать яркие цвета для украшения дома к рождеству. Датчане и шведы больше всего ценят естественность: украшения из сухих веток и шишек, фигурки из стекла или натурального необработанного дерева. В декоре преобладают коричневый, белый и темно-зеленый цвета.

Зато в США обожают наряжать дома длинными гирляндами из электрических лампочек — белых, желтых или разноцветных. Сияющие гирлянды опоясывают окна, дверные проемы, опутывают крыши, чтобы дом выглядел как увеличенная рождественская игрушка. Во многих городах США принято в канун Рождества устраивать конкурс, чей дом лучше украшен. Голливудские фильмы частенько посмеиваются над одержимостью американцев «новогодними огоньками» (вспомните «Ужин у Фреда», «Один дома», сериал «Сумеречная зона»).

Венок над входом — традиционный элемент рождественского убранства дома в Европе. Правда, во Франции и Великобритании предпочитают венки не из ели, а из омелы или падуба, вечнозеленого растения с колючими листьями и ярко-красными ягодами. По преданию, омела приносит удачу и успех в любви. В странах восточной Европы — Чехии, Венгрии, Польше — украшают дом венками из еловых веток, декорируя их шариками, бусами и колокольчиками.

Вечная жизнь и мимолетные радости.



“ В детстве каждый день и каждый год кажутся бесконечными. Потому что в этом возрасте — вавилонское столпотворение впечатлений. Всё незнакомо: события, люди. Привычность происходящего убыстряет бег времени. ”

Анатолий Алексин



Использование планшета на уроке

Использование планшета в классе позволяет создать и провести более интересный урок. Что дает нам право так думать? Какими функциями для этого обладает планшет?

Планшет как инструмент

Планшет открывает новые возможности, как перед учителем, так и перед учеником. В частности:

- создавать и редактировать текстовые файлы;
- создавать дополнительные, более комплексные задания и упражнения;
- создавать свои мультимедийные презентации;
- импортировать различные изображения, аудио- и видеофайлы, обрабатывать и демонстрировать их на уроке.

Планшет как удобное средство коммуникации

Благодаря электронной почте, интернету и образовательным платформам возможно дистанционное обучение, партнерство классов, располагающихся не только в разных городах, но и в разных странах. Это весьма актуально, например, при изучении иностранных языков.

Планшет позволяет:

- осуществлять переписку посредством электронной почты;

– проводить совместные межшкольные и даже международные проекты;

– при тандемном обучении ученикам, проживающим в разных странах и имеющим разные родные языки, обучать друг друга, помогать овладевать языковыми, страноведческими знаниями;

– при дистанционном обучении – регулировать деятельность ученика и учителя (например, когда нужна быстрая консультация, помощь, совет, проверка знаний);

– индивидуализировать процесс обучения с помощью интернета, поддерживать и развивать автономию обучающихся, их самостоятельность, ответственность за собственное обучение;

– интенсифицировать процесс обучения посредством современных средств связи, программ, обеспечивающих эффект присутствия, даже если пара учитель – ученик находится на удалении друг от друга (Skype, WhatsApp, Viber).

Планшет как источник содержания обучения

Использование планшетов в учебных целях позволяет не только повысить ИКТ-грамотность обучающихся, не только использовать возможности планшета как инструмента коммуникации и связи, но и – с появлением электронных форм учебников – превращает



планшет в источник базовой и дополнительной образовательной информации, в источник знаний.

В электронном учебнике содержится вся необходимая текстовая и визуальная информация, которая прошла экспертизу Федерального совета и методически оформлена.

Учебники издательства «Просвещение» наряду с текстом параграфа содержат еще один дополнительный текст – краткое обобщающее изложение параграфа.

Этот дополнительный, специально подготовленный для ЭУ материал позволяет ученику операционализировать разные сценарии знакомства с новым знанием, усвоения, повторения, воспроизведения.

Обобщающий текст, играющий роль в том числе и опорного сигнала, инфографики, концентрированного изложения, за которым стоит немалый специальный методический труд автора учебника, методистов и редакторов, может рассматриваться как еще один возможный импульс для творчества учителя и ученика.

Наличие такого обобщающего текста задает дополнительную динамику работе в классе во время урока, когда положения текста становятся реперными точками содержательной дискуссии в классе, позволяющей ученикам пройти все этапы интериоризации знаний, присвоения их в процессе критического, диалогового осмысливания. Диалог, критическое мышление, дискуссия – все это различные формы деятельности по обеспечению активного знаниевого потенциала учеников.

Планшет как источник различной модальности материалов (видео, аудио, гиперссылки)

Наличие видеочасти фрагментов непосредственно в учебнике несомненно является прорывом в методике представления знаний ученикам. При этом очевидно, что в существующих учебниках разных издательств видеочасти пока недостаточно. Причина технологическая: ограниченный объем памяти в недорогих устройствах и низкая скорость установки «тяжелых» (много видео) электронных учебников на устройства учеников. В целом, до тех пор, пока издательства стоят перед дилеммой «богатый видеоконтент vs небольшой объем учебника», их выбор будет на стороне разумного объема учебника.

Присутствующие в учебниках аудиофрагменты позволяют активизировать слуховые каналы восприятия учащихся, знакомят их с элементами культурного наследия (например, при прослушивании художественных произведений на уроках литературы), приносят элемент аутентичности (возможность слушать иноязычную речь на уроках иностранного языка, тренировать восприятие звучащего иноязычного текста, тренировать собственное произношение).

Наличие гиперссылок, возможность одновременно работать с несколькими электронными учебниками – и по другим предметам – позволяют проходить материал более детально, опираясь на межпредметные связи.

Планшет как средство контроля усвоения знаний

Планшет позволяет оптимизировать процесс контроля знаний. ЭФУ снабжены большим количеством тренажеров и контрольных заданий. Это преимущественно задания закрытого типа, имеющие заранее известный правильный ответ. К их числу относятся задания на выбор правильного ответа из числа заданных вариантов, задания на восстановление хронологии или какой-нибудь определенной последовательности, задания на подбор соответствий и др. Быстрая обратная связь, мгновенный результат – это важный мотивирующий фактор.

В ЭФУ издательства «Просвещение» есть два вида проверочных заданий: тренажеры и контрольные задания.

Тренажер – это задания для учеников, они не подлежат обязательному оцениванию со стороны учителя. Задания в тренажере можно выполнять после изучения параграфа и таким образом проверить себя. Если ученик хочет заранее проверить свои знания по теме, он может попробовать выполнить задания в тренажере и до работы над параграфом. Поскольку ученик получает развернутый результат выполнения заданий (с указанием количества верно и неверно выполненных заданий и с указанием того, какие именно задания выполнены верно, а какие – неверно), то он может самостоятельно найти нужные фрагменты параграфа и прочитать их. Многократное выполнение этих заданий служит своеобразной тренировкой и позволяет лучше запоминать материал. Ученик работает самостоятельно, более ответственно и осознанно.

Контрольные задания оцениваются. Учитель видит статистику: сколько заданий выполнено верно. На основе этих данных он может выставить отметку ученику.

Заключение

Наличие планшета и электронного учебника является мощным фактором интенсификации учебного процесса, благодаря:

- мгновенной обратной связи;
- наглядности и визуализации учебного материала (масштабируемые изображения, мультимедиа-объекты);
- наличию системы поиска;
- возможности индивидуализировать обучение через систему закладок и заметок;
- автоматизации контроля и тестирования результатов усвоения учебного материала.

С развитием технологий, удешевлением пользовательских устройств и по мере создания более совершенных методических компьютерных программ (приложений) учителя, ученики и родители будут всё чаще выбирать электронные учебники для обучения.