



## У семьи и школы одна цель



У семьи и школы одна и та же цель — подготовить детей к самостоятельной жизни, чтобы в будущем каждый мог посылно участвовать в труде, жить в коллективе, приобщиться к культурной жизни общества, устраивать свой быт, соблюдать нормы и правила общежития.



Для достижения этой цели требуется, конечно, много времени и усилий. В течение всех лет обучения в школе наши ученики постепенно, последовательно приобретают жизненно необходимые знания и умения через разные занятия, игры, праздники, через общественно полезный труд, занятия в группах дополнительного образования.

Ученики 5 класса любознательные, очень подвижные, неусидчивые, с разными характерами, и поэтому педагоги стараются каждому ребёнку найти занятия по душе, через которое раскрыть индивидуальные возможности и способности.

В школе работают группы дополнительного образования по изобразительному искусству, хоровому пению, где развивают творческие способности учащихся, формируются эстетические предпочтения, воспитывается любовь к прекрасному. Рисунки юных художников: Погосян Дианы, Хайдарова Темура, Большакова Павла, Лапыниной Марии, Шмелевой Татьяны —

часто украшают школьные выставки.

На занятиях одни учатся преодолевать свою неуверенность, стеснительность, другие — уважать правила коллектива, подчиняться его требованиям. В классе есть дети, которые охотно участвуют как в школьных, так и областных соревнованиях, которые проходят в рамках Спартакиады обучающихся, воспитанников СКОУ Ярославской области. В соревнованиях «Веселые старты» пятиклассники: Агафонова Ю., Лапынина М., Большаков П., Хайдаров Т., Шмелева Т., Баранников Д. — заняли общекомандное II место, а Баранников Дима еще стал призером в лыжных гонках, заняв II место. Одноклассники «болеют», когда их друзья уезжают на такие важные мероприятия, переживают, радуются вместе успехам и достижениям товарищей.

В этом году мальчики стали учиться в столярной, а девочки в швейной мастерских. Они с большим желанием работают на уроках трудового обучения. Пока изделия детей самые простые, но благодаря стараниям и упорству, ремесло может превратиться в искусство.

Во внеурочное время ученики ходят на экскурсии, например, в магазин, аптеку, учатся делать несложные покупки, общаться с людьми, ориентироваться в разных ситуациях.

Нашим детям нравится быть артистами. Они с удовольствием участвуют в школьных праздниках, в инсценировках, спектаклях. Все вместе выпускаем праздничные газеты, готовимся к выступлениям: учим роли, готовим декорации, костюмы. Перед выходом на сцену все волнуются, но друг друга успокаивают, охотно предлагают свою помощь.



Часто в классе устраиваются чаепития. Дети преображаются сразу: все мальчики становятся вежливыми, девочки ведут себя, как заботливыми домохозяйками: сервируют стол, рассказывают «гостей», угощают их. Такие мероприятия сплачивают коллектив, воспитывают доброжелательное отношение друг к другу, приучают уважать правила и традиции гостеприимства.

Хотелось бы, чтобы приобретаемые в школе знания и умения находили практическое применение и дома.

*Лазуткина В.Н.,  
классный руководитель 5 класса*

## Посеешь привычку — пожнешь характер



Не секрет, что дети с проблемами в развитии испытывают трудности даже в несложных жизненных ситуациях. Поэтому с первых дней обучения в нашей школе главной задачей является приучение детей к самостоятельности. Работа эта каждодневная и кропотливая. Проходит она как на уроках, так и во внеурочное время.

Утро начинается с того, что дети четко выполняют режимные моменты: умываются, заправляют кровать, убирают ком-

нату, приводят в порядок свои личные вещи. Под руководством учителя и воспитателя у ребенка формируется санитарно-гигиенические навыки.

На уроках труда, развития речи, во внеурочное время дети учатся ухаживать за своей одеждой и обувью, поддерживать чистоту и порядок на своих рабочих местах, в классе. Дежурство воспитывает у детей чувство ответственности и уважения к чужому труду.

Мы учим детей правилам поведения в общественном транспорте, на улице, в общественных местах, на природе.

Создавая на уроках проблемные ситуации, мы помогаем ребятам самостоятельно принимать решения и находить выход из них.

Мы стараемся создавать ситуацию успеха для каждого ученика, обращая внимание даже на незначительные достижения у ребенка.

Учителя и воспитатели проводят беседы с родителями по воспитанию у детей навыков самостоятельности дома.

Не всё получается сразу, но мы верим, что наши дети пройдут путь от маленьких побед к большому успеху!

*С.В.Саакян,  
классный руководитель 3 класса*

## Как научить ребёнка постоять за себя



Вам кажется, что ваш ребёнок не может постоять за себя, склонен подчиняться другим, что все его обижают?

Не драматизируйте ситуацию. Важно разделить два момента:

1. Отношение к ситуации самого ребёнка.

2. Ваше к ней отношение.

Так ли драматично обстоит дело взрослого ребёнка в его глазах? Действительно ли его обижают, унижают или это вам кажется? Ну, толкнули... ну, подразнили... ну, не приняли в игру... С кем не бывает? Сейчас не приняли, а через полчаса примут! Детские обиды обычно нестойкие и быстро улечиваются.

Но когда на обиде фиксируются взрослые, она приобретает качественно иной статус, как бы получает официальное признание. А ведь некоторые родители не просто заостряют внимание ребёнка на пустяковых обидах. Они ещё и припечатывают их страшным словом «унижение». Не стоит уподобляться

склочникам, которые по любому поводу бегут «качать права» в школу.

Так нужно ли вообще заботиться о защите детей? Конечно, нужно. Если ситуация ненормальная: ребёнку угрожают, его шантажируют, вымогают вещи, деньги, бьют, — необходимо срочно прийти в школу и поговорить с педагогами. Если вы заметили значительные изменения в поведении ребёнка — не хочет идти в школу, стал скрытным, печальным — постарайтесь выяснить причину не только у ребёнка, но и у педагогов. Не трудно набрать номер классного руководителя и поделиться своими наблюдениями. Оставлять ребёнка беззащитным в непосильных для него ситуациях взрослые не имеют права.

Но если ребёнок везде и постоянно жалуется, что его обижают, значит, проблема в нём самом. И, скорее всего он сам провоцирует ребят. Такого ребёнка надо учить ладить с окружающими, а не драться.

Но как же все-таки помочь ребёнку стать менее уязвимым к обидам и более независимым от посторонних влияний? Опыт общения с детьми показывает, что ребенок смелее будет давать отпор противнику, если он защищает слабого. Ребенок отвлекается от своих переживаний, ему становится легче преодолеть себя, если он научился понимать переживания других и помогать тем, кто слабее в данный момент. Так что если вы хотите, чтобы ребенок умел давать отпор, развивайте в нем чувство сострадания и терпимости. Это гораздо важнее, чем учить, чуть что, бить в глаз.

*Материал подготовлен  
А.С.Нехаевой,  
классным руководителем ба класса*

## Как перестать обижаться?



С чувством обиды в жизни сталкивается практически каждый из нас. У нас может быть плохое настроение, потому что не выпались, устали, неприятности дома, в школе. В таком случае общение с другими людьми не всегда будет успешным. Иногда мы обижаем кого-нибудь или обижают нас.

Что же такое обида? В основе этого переживания лежит несколько чувств — злость, раздражение, разочарование, гнев, грусть. Обида — это одно из неприятных переживаний, которое мешает общаться, ухудшает отношения и даже может привести к их разрыву.

Обида — чувство, которое может надолго испортить жизнь и вам, и окружающим вас людям. Вызвать обиду могут разные причины.

- Грубые, резкие слова (особенно больно и обидно их слышать от близкого человека).
- Пожадничал, отказал в помощи товарищ.
- Родители не сдержали слова и не выполнили обещания.
- Толкнул в школьном коридоре старшеклассник.
- Обзываются, говорят неприятные вещи о тебе, насмеваются над тобой и др.

Вспомните, когда вы обижаетесь и на кого.

Иногда люди нас нечаянно обижают, сами того не замечая. А могут и намеренно обидеть. Обиды могут накапливаться, становиться тяжелыми, они мешают общаться. Обидчику в ответ нередко хочется сказать что-то обидное, злое, даже стукнуть, толкнуть. Возникает сосредоточенность на предмете обиды или обидчике. В таком состоянии очень сложно переключиться на что-то другое, более приятное и полезное.

Человек, который живет с постоянной обидой на кого-нибудь, может заболеть. Обида — это горечь, направленная внутрь человека. Человек, не умеющий прощать, разрушается изнутри. Поэтому очень важно научиться освобождаться от обиды и не обижаться по пустякам. Нужно захотеть и научиться властвовать над этой эмоциональной реакцией. И вы сами должны решать, когда ее «выключить». «Почему кто-то может управлять моим настроением?». На эту тему очень хорошо выразился индийский мудрец Ошо: «Вот, нажал кто-то кнопку, мы и надулись от гордости, на-

жал другую — сдулись и огорчились». Неужели приятно, когда тобой управляют? Иногда только этот факт способен взволновать и вызвать твердое убеждение: «Я сам хочу быть хозяином своей судьбы и своих эмоций и не собираюсь поддаваться на провокации извне».

Если кто-то обидел тебя, нужно постараться переключиться и заняться интересным делом (собирать пазлы, вязать спицами, покататься на санках, на лыжах, на велосипеде, в футбол, громко петь, танцы, метание дротиков, бой с боксерской грушей, физические упражнения, игра в настольные игры, послушать приятную музыку).

• В тех случаях, когда нас специально пытаются вывести на негативные эмоции, намеренно задеть или унижить,



нужно сказать о своих чувствах обидчику. Нужно быть естественным. Вам обидно — обижайтесь. Не нужно скрывать свои переживания. Нужно дать им выход, отпустить их. Например, нужно сказать: «... (имя), мне обидно, когда ты повышаешь голос на меня (обманываешь меня, смеешься над моей походкой и др.)». Можно выразить свою обиду, не обращаясь к обидчику. Вот несколько приёмов:

- Нарисовать карикатуру обидчика.
- Записывать обиду, а потом рвать листочек. Выбрасывать в мусорное ведро со словами: «Эта обида мне больше не нужна».
- Мысленно отправлять обиду в небо (или пускать по ветру, по воде), следя за тем, как по мере удаления она становится все меньше и меньше.
- Иногда, лучший способ борьбы — это игнорирование, учитесь не обращать внимание. Если немного потренироваться, вскоре на колкие замечания, целью которых является обидеть вас, вы научитесь не реагировать вовсе, все они превратятся в «фон», подобный шуму ветра или крику птиц.

А как относиться в дальнейшем к обидчику? Если человек сразу же заметил вашу реакцию, обиду, и тут же попросил извинить его или попытался обратить разговор в шутку, то не стоит обижаться. Лучше тоже постараться превратить все в шутку или сменить тему разговора.

Почаще вспоминайте слова одного мудреца: «Слабые не умеют прощать, способность прощать — качество, присущее сильным». Нужно постараться простить того человека, который вас обидел, ведь все люди могут ошибаться и совершать глупые поступки.

И не забывайте о главном — постарайтесь сами как можно реже обижать окружающих, и они непременно ответят вам благодарностью.

*Материал подготовлен Е.Ю.Говорской, педагогом-психологом*

## Как преодолеть гневливость

Гнев — это древняя инстинктивная (природная) реакция агрессии, чтобы выжить и сохранить себя. В некоторых ситуациях гнев помогает нам защитить себя и своих близких. Но бывает так, что гнев, больно ранит других, разрушает отношения с окружающими людьми.

Если гневаетесь вы, то можете использовать следующие **способы выражения гнева**, безопасные для окружающих:



1. Громко спеть любимую песню.
2. Попрыгать на скакалке.
3. Пускать мыльные пузыри.
4. Полить цветы.
5. Быстрыми движениями руки стереть с доски.
6. Пробежать несколько кругов вокруг дома.
7. Сделать уборку в комнате, классе.
8. Постирать вещи.
9. Отжаться от пола максимальное количество раз.
10. Устроить соревнование «Кто громче крикнет», «Кто выше прыгнет», «Кто быстрее пробежит».
11. Скомкать несколько листов бумаги, а затем их выбросить.
12. Разорвать лист бумаги на мелкие кусочки и подбросить вверх..
13. Быстрыми движениями руки нарисовать обидчика, а затем зачеркнуть его карандашом.
14. Слепить из пластилина фигуру обидчика и сломать ее.
15. Если ты разгневан, сосчитай до десяти, прежде чем говорить; если ты

### Советы детского врача

## Соблюдайте режим дня

Многие родители жалуются, что ребёнок быстро устаёт, часто бывает раздражительным, нервным. Чаще всего причина такого состояния в утомлении ребёнка. Как же можно повысить работоспособность?

1. Необходимо соблюдать режим сна: ложиться и вставать в одно и то же время. Помните, что ночной сон ребёнка должен быть не менее 9-10 часов. Помещение, где спит ребёнок, должно быть хорошо проветрено. В комнате не должно быть посторонних звуков, шума. Желательно, чтобы ученики начальных классов могли поспать днём (после обеда) полтора-два часа.
2. День следует начинать с утренней гимнастики, которая должна включать упражнения на все группы мышц, а также дыхательные упражнения.
3. Питание должно быть сбалансированным, содержать достаточное количество белков, жиров, углеводов, микро-

сильно разгневан, сосчитай до ста.

16. Мысленная агрессия, мысленный гнев. Мы можем не высказывать человеку все, что мы думаем, а просто подумывать, как именно мы бы с ним расправились и чтобы сказали ему. Не раздражаться гневом, а мысленно проработать варианты разговора.

- **Обсудите** в группе предложенные способы избавления от гнева.

- **Придумайте** свои способы избавления от гнева.

Если люди враждебно настроены по отношению к вам во время разговора, воспользуйтесь следующим приемом, который известен как техника «Стеклянная стена».

### Техника «Стеклянная стена»

Представьте, что между вами и вашим обидчиком стоит толстая стеклянная стена. Он говорит что-то вам нелицеприятное, но вы только видите его,



а слов не слышите. Поэтому они не действуют на вас. И вы, не теряя самообладания и спокойствия, не поддаётесь на провокацию, не реагируете на обидные слова.

*Материал подготовлен Е.Ю.Говорской, педагогом-психологом*