Упорядники:

Л.В.Тоненчук,

директор Немиринецької ЗОШ І-ІІІ ступенів,

В.Ф.Паламанюк,

заступник директора школи з навчально – виховної роботи Немиринецької ЗОШ І-ІІІ ступенів,

М.М.Харчун, класний керівник 10 класу Немиринецької ЗОШ І-ІІІ ступенів

**Родинне**

**виховання**

**і засади здорового**

**способу життя**

м. Старокостянтинів – 2012 р.

Упорядники:

Л.В.Тоненчук, директор Немиринецької ЗОШ

І-ІІІ ступенів,

В.Ф.Паламанюк, заступник директора школи з навчально – виховної роботи Немиринецької ЗОШ

І-ІІІ ступенів,

М.М.Харчун, класний керівник 10 класу Немиринецької ЗОШ І-ІІІ ступенів

Посібник містить матеріали щодо формування в дітей навичок здорового способу життя, які допоможуть організувати педагогічний всеобуч батьків, провести батьківські збори, бесіди з батьками, години класного керівника.

Адресований заступникам директорів шкіл з виховної роботи, педагогам – організаторам, вихователям, класним керівникам, студентам педагогічних навчальних закладів.

Його можуть використовувати також батьки.

Рецензент

О.М.Куйдан, методист Старокостянтинівського районного методичного кабінету

Рекомендовано рішенням ради

Старокостянтинівського районного методичного кабінету

(Протокол № \_\_\_ від \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 р.)

**ЗМІСТ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Вступ** | **5** |
| **Розділ І. Батьківські збори** | **7** |
| Здоровий спосіб життя сім’ї як запорука успішного формування здорового молодого покоління | **8** |
| Як зберегти здоров’я школяра –п’ятикласника | **17** |
| Підліток у світі шкідливих звичок: паління й алкоголь | **27** |
| Небезпечні ігри | **39** |
| Батьківські збори інтернет: за і проти | **43** |
| Їм уже 13! Будьмо разом із ними | **60** |
| **Розділ ІІ. Бесіди з батьками** | **65** |
| Про шкідливість паління | **66** |
| Увага! Ваша дитина п’ятикласник | **70** |
| Особдивості розвитку шестикласників | **74** |
| Комп’ютерні ігри руйнують психіку дитини | **77** |
| Підлітковий вік – випробовування для батьків | **80** |
| Відповідальність батьків за збереження здоров’я дітей. Шкідливість алкоголю і куріння | **87** |
| **Розділ ІІІ. Години класного керівника** | **91** |
| Психологічні причини вживання неповнолітніми алкоголю і наркотиків | **92** |
| Шкідливі звички: тютюнопаління | **99** |
| Чим зайняти дитину | **102** |
| Шкідливі звички: як розпізнати й запобігти | **114** |
| Туберкульоз | **121** |
| **Розділ ІV. Поради для батьків** | **127** |
| Здоров’я — найцінніший скарб | **128** |
| Проблеми здоров’я у дітей шкільного віку | **129** |
| «Резерви здоров’я» та шляхи їх пошуку | **130** |
| Рекомендації щодо здорового способу життя та подолання хвороб | **132** |
| Проблеми здоров’я: стомленість та поганий сон | **133** |
| Як зберегти працездатність дитини | **135** |
| 5 шляхів до серця дитини | **136** |
| Як уникнути дитячого травматизму | **143** |
| Поради психолога батькам, у яких мало часу на дітей | **148** |
| Пам’ятка для батьків: діти, інтернет, мобільний зв’язок | **152** |
| Декілька порад батькам старшокласників | **155** |
| Поради щодо встановлення довіри між підлітком і батьками в кризовий для них період | **158** |
| Глосарій | **159** |
| **Використана література** | **163** |

**Вступ**

Я не боюся ще і ще раз повторити:

турбота про здоров’я -- це

найважливіша справа вихователя.

Від життєрадісності, бадьорості дітей

залежить їхнє духовне життя,

світосприймання, розумовий розвиток,

міцність знань, віра у свої сили.

***В.О.Сухомлинський***

Серед життєвих цінностей сучасної людини перше місце посідає цінність життя і здоров’я.

Сьогодні здоров’я розглядаэться як стан повного фізичного , духовного, психічного та соціального благополуччя людини. Знайти своє місце в мінливому світі, виявити здібності, мати життєву перспективу, стати корисною суспільству може тільки та людина, яка фізично розвинена, соціально адаптована, психічно врівноважена, має духовну основу.

Низький рівень здоров’я молоді сьогодні має низку конкретних причин.

Серед усіх чинників, які так чи інакше впливають на стан і фізичного, і психічного здоров’я населення й, зокрема, молоді, найважливішою є поведінка, яка впливає на нього безпосередньо, через спосіб життя, або опосередковано – через економічні чи соціально – економічні умови, і є основною детермінантною здоров’я. Щоб уплинути на поведінку людини, необхідні зусилля, як її самої, освітнього середовища, так ї сім’ї.

Сім’я, родина – один з головних виховних інститутів, значення якого у формуванні особистості дитини важко переоцінити. Саме родина вводить людину в світ соціальних стосунків; є тією вічною цінністю, що створює порівняно незалежне від соціальних катаклізмів середовище, атмосферу психологічної захищеності. Вона допомагає долати життєві випробування, дає реальну підтримку, вселяє віру у власні сили і краще майбутнє. Значний діапазон впливу й унікальність методів педагогічної і психологічної дії сім’ї робить її одним із найпотужніших засобів сучасного виховання.

Успішне виконання сім’єю провідних виховних функцій залежить від багатьох чинників, одним із домінуючих серед яких визнано належний рівень педагогічної культури дорослих членів родини.

Підвищення рівня педагогічної культури сім’ї сприятиме педагогічна просвіта батьків.

В умовах сьогодення ця форма роботи повинна виконувати функцію допомоги, підтримки, захисту дітей, забезпечувати грамотне вирішення проблем, ініціювати відповідальність батьків за своїх дітей і свободу педагогічного вибору. В умовах особистісно орієнтованого навчально – виховного процесу вона має будуватися на принципі дитино центризму, а не на диктаті.

Щоб привчити батьків до систематичного читання літератури, яка сприятиме підвищенню їхньої педагогічної культури, радимо практикувати обговорення актуальних статей і педагогічних ситуацій в рамках батьківського всеобучу.

Сподіваємося, що пропонований посібник допоможе вихователям, класним керівникам налагодити тісну співпрацю з батьками в організації спільної діяльності з навчання і виховання школярів, стимулювання у молоді прагнення до здорового способу життя.

*Розділ І*

**Батьківські**

**збори**



ЗДОРОВИЙ СПОСІБ ЖИТТЯ СІМ'Ї ЯК ЗАПОРУКА УСПІШНОГО ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВОГО МОЛОДОГО ПОКОЛІННЯ

**Орієнтовний зміст виступу класного керівника.**

Шановні батьки! В юності я захоплювався(-лась) читанням художньої літератури. I образи, які схвилювали до глибини душі, збереглися в пам'яті й досі. Один з них — трагічний образ матері, старої, висохлої, в чорному вбранні, яка двигає на плечах важке каміння, виносячи його на круту гору. Незнайомим людям ця Сізіфова праця здається дуже дивною. А знайомі перестали дивуватися, бо знають причину. Так ця жінка покутує свій великий гріх: вона народила і виростила сина, який у час війни із загарбниками став зрадником свого народу. Важко сказати, які фактори головним чином вплинули на формування іуди. Продав він Батьківщину за 30 срібняків під страхом, рятуючи шкуру. Тепер мати відчуває вину перед Богом і людьми, бо не виконала свого найголовнішого обов'язку. Її син з молоком матері мав би увібрати в себе всеперемагаючу любов до Вітчизни. На жаль, мати усвідомила це надто пізно, коли сталося непоправне. А кожні мати і батько мають усвідомити цей обов'язок. І не забувати про нього ні на мить. Про високу місію батьківства і материнства ми говоримо під час кожної нашої зустрічі. Сьогодні йтиметься про нашу відповідальність за здоров'я дітей. Що таке здоров'я? Це не тільки відсутність хвороб і наявність фізичної сили. Це і здоров'я духовне, і моральне.

Найперше поговоримо про здоров'я тіла. Без нього, як ви розумієте, неможливе щастя людини. "Здоров'я — це скарб", — сказав Монтень. А давайте відкриємо скарбничку народної мудрості, що ж думає про здоров'я наш народ.

* Щоб працювати, треба силу мати.
* У здоровому тілі здоровий дух.
* Сила без голови шаліє, а розум без сили маліє.
* Гіркий тому вік, кому треба лік.

Таких перлин багато, кожен з вас міг би пригадати ще і ще. І кожному зрозуміло, яка глибока правда захована в них.

Здоров'я нації — головний пріоритет держави. Здоров'я молодого покоління — один з найголовніших пріоритетів системи освіти. Здоров'я дітей — найбільша турбота і найсокровенніша мрія батьків.Чому ж ми, на жаль, не можемо похвалитися здоров'ям нації?

Людство вступило у XXI століття. Досягнувши величезних успіхів у науці, техніці, мистецтві, на жаль, воно не стало щасливішим і здо­ровшим. Усе ж робиться в ім'я людини, щоб полегшити її працю, забезпечити комфортні умови життя. А це призводить до стрімкого науково-технічного розвитку, наслідком якого є збільшення чинників, небезпечних та шкідливих для здоров'я людини. Науково-технічного поступу вперед не зупинити. Це однозначно. Як же людині зберегти і зміцнити своє здоров'я? Наведу деякі досить-таки невеселі статистичні дані.

У світі зросли хвороби цивілізації: серцево-судинні, нервово-психо­логічні, онкологічні, обмінно-дистрофічні, алергічні, різко збільшилася кількість хворих на СНІД, туберкульоз та наркоманію. В останні роки в Україні помітно зросла захворюваність на СНІД ( близько 1 % дорослого населення).

СНІД — тяжке, смертоносне захворювання, яке називають чумою XX століття. Ліків і ефективних методів лікування поки що немає. Людина, заразившись ВІЛ (вірусом імунодефіциту людини), стає беззахисною серед інших захворювань. Єдиною зброєю проти СНІДу є знання про захворювання і правила профілактики проти нього. Поду­маймо, де найімовірніше людина може заразитися? Перш за все у так званих групах ризику (наркомани, проститутки, алкоголіки тощо). Подумаймо, що приводить молодих людей у такі групи?

У наш час вживання спиртного і паління стало патологічною необ­хідністю, атрибутом проведення дозвілля, поширюється спектр мотивів пияцтва. Вживання алкоголю і тютюну для багатьох стало майже сенсом життя. Найгостріша проблема сьогодення — наркотизація неповнолітніх. Наркоманія має чітку ієрархічну структуру. Передусім — це вживання першого наркотика — тютюну. Серед його споживачів 6—8 % — діти молодших класів. Курить кожен п'ятий п'ятикласник, майже половина восьмикласників, близько 60 % випускників шкіл. Наступний наркотик — алкоголь. Чверть восьмикласників уже мають чітку орієнтацію на алкогольні напої. Серед випускників таких уже половина. У великих містах третина підлітків піддаються ранній алкоголізації.

За останні роки кількість осіб, які незаконно вживають наркотичні засоби і психотропні речовини, в Україні подвоїлась. У 2001 році становила 107,1 тис, з яких 68 % — молодь віком до 30 років, 5,4 тис. неповнолітніх, що створює безпосередню загрозу геноциду нації. Згідно з інформацією МВС України протягом 2001 року до кримінальної відповідальності за незаконні дії з наркотиками притягувалось 976 неповнолітніх (із 18, 2 тис. осіб до 29 р.), серед них 117 — це учні шкіл, 280 — ПТУ, 330 — студенти вузів. Та досить статистики. Хіба що звернемо увагу ще на деякі цифри. І хай це буде інформацією для дальших наших роздумів. Наше здоров'я залежить від:

спадковості — на 20%,

рівня медицини — на 10 %,

екології — на 20%,

способу життя — на 50 %.

Скажіть, який із цих чинників залежить від кожного з нас? Спосіб життя. І пов'язаний цей чинник передусім із сім'єю. Саме сім'я, її глава і Берегиня — батько і мати — планують, забезпечують і контролюють те, без чого немає життя, а саме: їжу і напої, працю і відпочинок, сон, дах над головою, захист від стресів, холоду та небезпек у природі та суспільстві, спокій, лад і гармонію у взаєминах.

Здоровий спосіб життя не тільки зберігає, а й покращує здоров'я. Чи варто пояснювати, який спосіб життя законно вважається здоровим? Звичайно, це в першу чергу здорове харчування і, добавлю, збалансоване. До речі, наші бабусі, не маючи спеціальної освіти, володіли неперевершеним мистецтвом забезпечення сім'ї отим саме здоровим і зба­лансованим харчуванням.

Азбукою істиною є те, що людина, а тим паче — дитина, підліток, юнак, повинні не менше, ніж 3 рази у день їсти свіжу гарячу страву. Я дивуюся, коли деякі учні зізнаються: "Я ніколи не снідаю. Не маю зранку апетиту". Чому здорова дитина після здорового сну (не менше восьми годин), ранкової зарядки, водних процедур не має апетиту? Вона повинна мати апетит. Інша річ, якщо наш учень не виспався, вранці ледве прокинувся, на зарядку та "процедури", ясна річ, не вистачило часу, — звідки взятися апетиту? Та ще як допізна дивився "прикольні" телепередачі, після яких важко заснути, або був у товаристві (якому?) чи, не дай Боже, викурив цигарку-дві або й спробував чогось для "кайфу"? Але то я, певне, вигадую, з нашими дітьми такого не буває — чи не так?

Звичайно, турботлива мати просто так не випустить дитини з дому, вона дасть йому грошей, щоб у школі поснідав. А от чи поснідає він у тій школі, чи купить на ті гроші солодощів, жуйки або й цигарок, — цього вже мати, звичайно, не бачить. Зате вже як прийде зі школи, з'їсть за трьох, на радість мамі чи бабусі. А в народі з давніх-давен говорили: "Сніданок з'їж сам, обідом поділися з приятелем, а вечерю віддай собакам". До речі, є люди, які саме ввечері найбільше наїдаються. А потім скаржаться на поганий сон, порушення обміну речовин, кров'яний тиск та інші болячки. Цукерки, інші солодощі для селянської дитини колись були великою радістю, бо давали їх нечасто, навіть у заможних родинах. Зате літом ласували різними ягодами, овочами, фруктами, звичайно, свіжими, а взимку — сушеними, квашеними або свіжими, збереженими в погребі. Люди дотримувалися постів. Погляньте на календар Української православної церкви і зверніть увагу на розміщення в році постів. Мудрі люди складали цей календар. Напевно, піклувалися не лише про здоров'я душі, а й про здоров'я тіла людини. На жаль, у наш час рідко хто цих постів дотримується. Забігаючи вперед, скажу, що піст забороняв не лише м'ясо і сало. Порядний християнин у піст не брав у рот ні чарки, ні тютюну.

Пригадуєте, у Котляревського: "Зевес тоді кружляв сивуху..." Звідки пішло слово "кружляв"? Коли збиралась родина за столом, чарка "кружляла", тобто ходила по кругу. Звичайно, кожен перед тим, як випити, мусив ще щось і сказати. Скільки то було сказано та й переспівано, поки чарка обходила кругом столу і пляшка "оковитої" спорожнялася! Не те, що сьогодні: стіл заставлений пляшками. А господар вважає за честь, щоб пляшки на столі не були порожніми. Скільки б не випили, ще додає. Щоб не подумали, що жалує. Ще й "на коня" заставляє випити. І все це на очах, а нерідко й за участю дітей, підлітків, не згадуючи вже про юнаків. До речі, наші предки дітей до чаркування не залучали, більше того, діти не встрявали у розмови старших, знали своє місце. Хіба що хтось із гостей, родичів хотів поспілкуватися з дитиною. У всьому керувалися неписаними законами, традиціями, звичаями, враховували доцільність, знали межу дозволеного.

До здорового способу життя ще належить правильний режим дня, тобто чергування руху і спокою, різних видів роботи і відпочинку. Цьому, на жаль, у наших сім'ях приділяється ще менше уваги, ніж раціональному, збалансованому харчуванню. Всі ми розуміємо важливість перебування на свіжому повітрі.

Хочеться вірити, що більшість сімей, в яких зростають наші діти, ведуть здоровий спосіб життя. Але наші діти отримують інформацію не лише в сім'ї. Тому батькам потрібно обговорювати з дітьми ці питання, адже вони довіряють своїм батькам, прислухаються до їх авторитетного слова. Ще більше значення має особистий приклад батьків.

Цілком очевидно, що сім'я має двосторонній вплив на спосіб життя молодої людини. З одного боку, сім'я виступає захисним чинником, що перешкоджає появі та розвитку шкідливих звичок, з іншого, — особливим чинником, що стимулює розвиток шкідливих звичок у дітей.

Захисні чинники найбільше проявляються тоді, коли:

* між членами сім'ї існують добрі, відверті стосунки;
* виховання дітей передбачає прояв душевного тепла, виключає постійні ультимативні претензії;
* батьки вірять у життєві успіхи дітей, проявляють високі батьківські очікування;
* діти, з одного боку, включені до прийняття сімейних рішень, а з ін­шого, — мають свої власні завдання стосовно інших членів сім'ї;
* стосунки між батьками базуються на взаємній повазі, підтримці, взаєморозумінні;
* ставлення батьків до дітей базується на реальній зацікавленості, увазі до їхніх проблем і не обмежуються тільки розмовами, а прояв­ляються безпосередньо участю в різних аспектах життя дітей.

Негативний вплив сім'ї на спосіб життя дітей насамперед пов'язаний із внутрішньою кризою у сім'ї:

* сімейною дезорганізованістю, яка призводить до того, що сім'я перестає вирішувати навіть елементарні проблеми утримання дитини;
* сімейними конфліктами, які є причиною різних стресів у дітей;
* проявом насилля (фізичного, психічного, сексуального);
* відсутністю почуття любові та взаєморозуміння між членами сім'ї;
* наявністю шкідливих звичок (алкоголізм, наркоманія тощо) серед членів сім'ї;
* невимогливістю та непослідовністю санкцій стосовно проявів шкідливих звичок для здоров'я дітей, слабка дисципліна в сім'ї;

— нереалізованим очікуванням стосовно розвитку й успіхів дитини. Вам, молодим батькам, потрібно об'єктивною інформацією запобігати деяким ризикам для здоров'я своїх дітей.

Адже стосовно таких ризиків, як куріння, алкоголізм, наркоманія, саме батьки можуть стати реальним джерелом знань.

Тому, шановні батьки, назавше відмовтеся від скептичного ставлення до сучасної молоді, цікавтеся її проблемами, інтересами, запитами, смаками тощо, обговорюйте їх із своїми синами та доньками, учіть їх розрізняти, що у молодіжному житті — позитивне, а що варте осуду.

Сучасними дітьми важко керувати, адже їм доступно стільки засобів різної інформації, в т. ч. шкідливої. Навіть, якщо вашим девізом життя стануть Франкові слова — "simpertiro" (завжди учень), за всім не встигнете, всього не вивчите, у чомусь ваші діти будуть більш поінфор­мовані, ніж ви. Але у вас є життєвий досвід, є міцна моральна платформа (якщо вона є), підтверджена вашим сімейним життям, є ваш батьківський авторитет — і цього достатньо, щоб ваші діти, ваші дорослі діти прислухалися до батьківських порад і керувалися ними.

Бажаю Вам щастя і процвітання в сім'ях, успіхів у вихованні дітей, основою яких є і буде здоровий спосіб життя.

ЯК ЗБЕРЕГТИЗДОРОВ’ЯШКОЛЯРА - П’ЯТИКЛАСНИКА

**Завдання зборів:**переконати батьків у величезному значенні занять фізкультурою і спортом для їхньої дитини; формувати у батьків потребу залучення батьків до занять фізкультурою і спортом; допомогти батькам спланувати спільну діяльність із дітьми з формування здорового способу життя.

**Форма проведення**: дискусійний клуб.

**Питання для обговорення:**ставлення сім'ї п'ятикласника до за­нять фізкультурою і спортом; відвідування школярами спортивних гуртків і секцій; стимулювання рухової активності дітей у школі та вдома.

**Підготовча робота:**організація фотовиставки «Спорт у житті моєї родини», проведення виховної години «Як берегти своє здоров'я»; під­готовка зразка запрошень для батьків і учасників зборів (див. додаток 1), пам'ятки для батьків та учнів з формування у дітей здорового способу життя (див. додатки 2, 3); відвідування членами батьківського комітету уроків фізкультури в класі; анкетування батьків (див. додаток 4).

**Рекомендаціїщодо проведення виховної години з учнями на тему:** «Як берегти своє здоров'я». Протягом зустрічі класний керівник може запро­понувати п'ятикласникам виконати такі завдання:

* клас готує розмальовані кадри до фільму під назвою «Як я змінив­ся...»; кадри розповідають про зміни ваги, зросту, статури, зовнішнього вигляду тощо;
* школярі розказують, як вони зберігають своє здоров'я, обмінюють­ся порадами і рекомендаціями;
* проводиться анкетування п'ятикласників (див. додаток 5) для орга­нізації батьківських! зборів.

Хід зборів

І. Вступне слово класного керівника

Учитель.Здоров'я людини — тема достатню актуальна для всіх ча­сів і народів, а у XXI ст. вона стає першорядною.

Як і виховання моральності та патріотизму, виховання уважно­го ставлення до свого здоров'я необхідно починати з дитинства. Якщо в сім'ї батьки розуміють значення фізичної культури і спорту для здоров'я дитини, то вони змалечку формують у неї культуру фізичних занять, демонструючи це на власному прикладі.

За даними медиків, 75% усіх хвороб людини закладається в дитячі роки. Це відбувається тому, що дорослі помилково вважають: головне для учня — добре вчитися. А чи може школяр добре вчитися, якщо у ньо­го паморочиться в голові, організм ослаблений хворобами і лінощами, якщо дитина мало рухається?

Виховуючи дитину в сім'ї та школі, ми часто вживаємо слово «звич­ка». До шкідливих звичок учнів відносимо безвідповідальність, відсут­ність умінь плідно трудитися, неорганізованість і багато іншого. Однак дорослі не замислюються над тим, що в основі цих та інших проблем — відсутність звички дитини бути здоровою духовно і фізично. Звичка не прищеплюється в родині, у школі, і тому в майбутнього дорослого не формується позитивний образ здорової людини.

За минуле століття, на думку вчених, вага безпосередньої м'язової ді­яльності людини знизилася з 94% до 1%. Головними вадами XXI ст. ста­ють: накопичення негативних емоцій без фізичної розрядки, переїдання та гіподинамія.

На думку фахівців, навіть якщо діти достатньо рухаються, їх рухи од­номанітні, не всі групи м'язів залучаються до руху, і результат від такої активності майже не дає користі.

Часто можна почути від батьків: «Моїй дитині вистачає і уроків фізкультури у школі, аби порухатись і розрядитися». Батьки, на жаль, не здогадуються, що уроки фізичної культури компенсують дефіцит рухової активності лише на 11%. Два-три уроки на тиждень проблему не вирішують і не формують звичку до збереження власного здоров'я. Отже, школа і сім'я мають робити набагато більше, ніж вони роблять, аби допомогти дитині полюбити себе, своє тіло, своє здоров'я, себе саму і об'єктивно оцінити проблеми власного здоров'я, які потребують негай­ного вирішення.

Особливість шкільного навчання полягає в тому, що дитина обов'язково має досягнути певного результату. Очікування педагогів, батьків і самого учня призводять до надмірного психічного наванта­ження, нервових виснажень, шкільних стресів. Як наслідок, у школяра зникає бажання вчитися і просто активно, цікаво жити. Дитина стає уса­мітненою, дратівливою, агресивною. До того ж дається взнаки постійне сидіння перед комп'ютером і телевізором. Комп'ютерні ігри по 2—3 го­дини на день або стільки ж часу нерухомо перед телевізором провокують втому органів зору і слуху, головний біль, поганий настрій, сонливість, апатію. А якщо до цього додати гучну музику на вулиці та вдома, на­вушники, які багато дітей не знімають навіть у школі, мобільні телефони, стає зрозуміло, чому небезпечні симптоми і соматичні розлади у здоров'ї з'являються вже у шкільному віці.

Як допомогти дитині, як зробити, аби вона почала жити активно, ці­каво і повноцінно? Як домогтися, щоб навчання у школі викликало при­плив енергії, було в радість, розвивало рефлективні вміння учнів?

Багато що в цій ситуації може зробити сім'я п'ятикласника, оскіль­ки дитина-школяр прагне наслідувати батьків, і якщо вони стежать за своїм здоров'ям, за своєю фізичною формою, то й учень буде жити за тими ж правилами і законами, які культивуються в його родині. У та­кій сім'ї дитину не треба примушувати до фізкультури, спорту, ранко­вої гімнастики — вона робить це із задоволенням. Спільні прогулянки пішки вечорами, активний відпочинок під час канікул, вихідні дні на природі — ось шлях до здорових душі й тіла школяра. Часто батьки жаліються, що їм ніколи, що треба годувати сім'ю, що на фізкультуру і спорт не вистачає часу. Головний аргумент багатьох батьків — від­сутність вільного часу і грошей на платні секції та гуртки. Але не за­вжди і не за все потрібно платити.

Достатньо разом із дитиною щоденно вранці і ввечері по 10 хвилин займатися рухливими вправами — і незалежно від обставин результат з'явиться. Школяреві дуже важливо, аби тато і мама виконували вправи разом з ним, допомагаючи йому і підбадьорюючи його.

Шановні батьки! Ваші діти — п'ятикласники. Ще багато років нам співпрацювати з вами з різних проблем і питань життєдіяльності нашого класу. Одна з пріоритетних проблем — збереження дитячого здоров'я. Про це ми й поговоримо сьогодні.

II. Виступ учителя фізкультури

Учитель.Шановні батьки! У навчальному плані школи разом з ін­шими предметами важливе місце посідає такий предмет, як фізична культура. Разом із розвитком і вдосконаленням фізичного стану дитини фізкультура робить її добрішою, сильнішою духом, піднімає її над свої­ми слабкостями.

Чи завжди батьки віддають належне урокам фізкультури в школі? Далеко не завжди. Деякі батьки вважають уроки фізичної культури дру­горядною дисципліною, неважливим предметом, до успіхів учня з фіз­культури ставляться з іронією і сарказмом. Чи правильно це? І який він сьогодні, урок фізичної культури в нашому класі?

(Далі вчитель фізкультури привертає увагу присутніх до плакату зі спортивними нормативами, пропонує подивитися відеозапис шкільних уроків і спортивних заходів, акцентуючи на таких питаннях:

* поведінка учнів на уроках фізкультури;
* вимоги і рекомендації батькам щодо придбання спортивної форми;

• рекомендації батькам з придбання спортивного інвентарю для за­нять спортом у домашніх умовах.

* розповідь про гуртки і секції, які працюють у школі і поза нею, в яких можуть займатися п 'ятикласники;
* розповідь про спортивні досягнення класу і школи.)

1. Аналіз анкет учнів та їхніх батьків

Дискусія за результатами відповідей на запитання анкет та відвідування уроків фізкультури членами батьківського комітету спільно з класним керівником. Виступи членів батьківського комі­тету з аналізом побаченого під час відвідувань уроків фізкультури.

Батьківським комітетом аналізуються такі питання:

* наявність у всіх учнів спортивної форми;
* активність п'ятикласників на уроці фізкультури;
* моральний клімат на уроці фізкультури, ставлення учнів один до одного, до вчителя;
* здатність школярів виконувати вимоги, які ставить учитель фіз­культури;
* стимулювання учнів до активних занять спортом.

1. Виступи батьків

До слова запрошуються батьки, які приділяють велику увагу занят­тям спортом у своїй родині. Перегляд відеосюжетів із сімейних архівів.

V. Виступ шкільного лікаря

Лікар аналізує стан здоров'я учнів класу, записки батьків щодо звільнення їхніх дітей від уроків фізкультури; вимоги до гігієни хлоп­чиків і дівчаток; дає рекомендації щодо збереження спортивної фор­ми, роз'яснення батькам щодо характеру продуктів, які діти беруть до школи.

VI. Підбиття підсумків батьківських зборів

Класний керівник вручає батькам пам'ятки для дорослих і дітей (див. додатки 2 та 3); разом із батьківським комітетом пропонує план заходів для розвитку інтересу в п'ятикласників до занять фізкульту­рою та спортом.

**ДОДАТКИ**

Додаток 1

Зразок запрошення

Шановний (а)...!

Батьківський комітет ... класу, класний керівник, учитель фізич­ної культури запрошують Вас стати учасником дискусії, присвяченої проблемі значення фізкультури і спорту в житті людини, у житті Ва­шої дитини.

П'єру де Кубертену належать слова: «О, спорт! Ти — світ!». Сьогодні ми, люди, які живуть у XXI столітті, стверджуємо: «Спорт — це життя!»

Ми зберемося, аби ще раз замислитися над тим, як допомогти собі та нашим дітям вести здоровий спосіб життя.

Сподіваємося на зустріч і активну участь у розмові!

Батьківський комітет... класу

Додаток 2

Пам'ятка для батьків

Шановні батьки! Пам’ятайте!

Уроки фізкультури не менш важливі, ніж усі інші предмети шкільно­го розкладу.

Цікавтесь успіхами Вашої дитини з фізкультури.

Не залишайтеся байдужими до пропусків уроків з фізичної культури, контролюйте наявність спортивної форми у дитини.

Заохочуйте заняття спортом Вашої дитини, намагайтеся мати вдома спортивний інвентар для занять із дитиною.

Заохочуйте свою дитину морально за спортивні досягнення і високі результати з фізкультури.

Контактуйте з учителем фізичної культури, якщо у Вас виникли про­блеми і питання, пов'язані зі здоров'ям дитини.

Відвідуйте з дитиною спортивні змагання у школі і поза школою, особливо коли вона бере в них участь.

Розказуйте дитині про свої спортивні досягнення, демонструйте отримані відзнаки.

Ні в якому разі не висловлюйтеся зверхньо і презирливо про заняття фізкультурою.

Слугуйте своїй дитині гарним прикладом у щоденних заняттях фіз­культурою, утверджуйте спортивні звички як добру традицію Вашої ро­дини.

Додаток З

Пам'ятка для учнів

Якщо ти хочеш бути здоровим і успішним уже сьогодні, а також за­втра, післязавтра і завжди, не забувай виконувати ці прості дії, які допо­можуть тобі досягнути добрих результатів не тільки у збереженні свого здоров'я, а й у навчанні, дружбі та спілкуванні, успіху в професійному самовизначенні та життєвому самоствердженні.

* Завжди прокидайся і піднімайся в один і той же час.
* Ретельно вмивайся, приймай душ, дотримуйся правил особистої гігієни.
* Не забувай обов'язково двічі на день, вранці і ввечері, чистити зуби.
* Достатньо часу перебувай на свіжому повітрі, займайся спортом.
* Одягайся відповідно до погоди.
* Виконуючи домашні завдання, роби регулярні перерви, рухливі вправи.
* Не витрачай багато часу на сидіння перед телевізором і комп'ютером.
* Не цурайся фізичних навантажень, бери участь у вирішенні домаш­ніх справ.
* Читай і пиши лише за належного освітлення.
* Не соромся носити окуляри, якщо виникла така необхідність.

Додаток 4

Анкета для батьків

(організується заздалегідь)

* Чи займається Ваша дитина спортом?
* Чи є Ви для неї прикладом для наслідування у заняттях спортом?
* Чи вважаєте Ви, що уроки фізкультури є корисними і важливими у шкільному розкладі?
* Як Ви оцінюєте організацію уроків фізичної культури у нашому класі?
* Чи є спортивні захоплення у Вашої дитини?
* Чи підтримуєте Ви їх?
* Чи відвідуєте Ви спортивні заходи, у яких бере участь Ваша дитина?
* Які спортивні традиції існують у Вашій родині?
* Чи дивитеся Ви разом із дитиною спортивні передачі?
* Чи відвідуєте разом спортивні заходи? Які саме?
* Які спортивні засоби доцільно організовувати у школі, класі, аби діти хотіли брати в них участь?
* Яку допомогу Ви можете запропонувати, аби активізувати фізкуль­турно-оздоровчу роботу з дітьми у класі?

Додаток 5

Анкета для учнів-п'ятикласників

* Тобі подобається займатися спортом?
* Ти займаєшся спортом? Сам чи з батьками?
* Зранку ти робиш зарядку? Сам чи з батьками?
* Які види спорту подобаються тобі найбільше?
* Які спортивні гуртки або секції ти відвідуєш? Скільки разів на тиж­день?
* Тобі подобається цим займатися?
* Чи маєш якісь спортивні досягнення?
* Яких спортивних успіхів ти хотів би досягнути?
* Чи подобаються тобі уроки фізкультури?
* Чи вважаєш ти урок фізкультури важливим предметом?
* Як ставляться батьки до твоїх занять фізкультурою? Чи знають вони твою оцінку з фізкультури?
* Чи легко тобі складати нормативи на уроках фізкультури?

ПІДЛІТОК У СВІТІ ШКІДЛИВИХ ЗВИЧОК:

ПАЛІННЯ Й АЛКОГОЛЬ

**Завдання зборів:**переконати батьків у необхідності обговорення і вирішення у родині проблем алкогольної та тютюнової залежності підлітка; розкрити причини виникнення цих згубних пристрастей серед підлітків і шляхи їх подолання.

**Форма проведення:**обмін думками.

**Питання для обговорення:**негативний вплив алкоголю й тютюну на підлітковий організм; фактори, які сприяють формуванню шкідливих звичок у підлітковому віці; небезпека пивного алкоголізму для здоров'я підлітка; приклад батьків у запобіганні шкідливих звичок підлітків.

**Підготовча робота:**тестування й анкетування учнів і батьків (див. додатки 1—4); підготовка інформаційно-лекційної частини зборів; роз­робка пам'яток для батьків (див. додатки 5, б).

Хід зборів

І.Вступне слово класного керівника

Учитель.Шановні батьки! Зростають наші діти, стають майже до­рослими, більш серйозними стають і проблеми, з якими доводиться стикатися. Сьогодні вам пропонується замислитися над проблемою та­ких шкідливих звичок підростаючого покоління, як вживання тютюну й алкоголю, які за певних несприятливих обставин можуть навіть пере­креслити життя людини.

У народі кажуть: звичка — друга натура. Звички — це автоматизо­вані дії, які виявляються незалежно від бажання. Кожна людина має ве­лику кількість звичок — як шкідливих, поганих, так і корисних, гарних. Корисні звички допомагають людині почуватися зібраною, організова­ною, готовою до подолання труднощів. Корисні звички стають у нагоді в умовах стресу, дефіциту часу тощо. На жаль, і в дорослих, і в дітей самі по собі виникають не лише корисні, а й шкідливі, погані звички, і виникають вони не випадково. В їх основі — механізм підкріплен­ня. Якщо звичка отримала неодноразове позитивне підкріплення, вона закріплюється, і позбутися її буде досить важко. Проблему шкідливих звичок у наших дітей вирішують і педагоги, і психологи, з наслідка­ми поганих звичок намагаються боротися батьки. Спробуємо сьогодні разом розібратися з названою проблемою. Почнемо з найбільш поши­реною як серед хлопців, так і серед дівчат проблемою підліткового па­ління.

Залучення до паління найчастіше відбувається у підлітковому віці, коли виникають почуття дорослості, бажання експериментувати із зо­внішністю, манерами, стилем поведінки, потреба у самоствердженні та самостійності.

Вирізняють чотири стадії прилучення по паління: пізнавання, про­ба, звикання, залежність.

Пізнавання відбувається ще в ранньому дитинстві, коли дитина спостерігає паління дорослих. У тому випадку, якщо в родині дорос­лі палять, дитина звикає до запаху диму і вигляду тютюнових виробів, а іноді є пасивним курцем.

Найчастіше проба паління відбувається в компанії однолітків, друзів-курців, коли з'являється острах бути відторгненим ровесниками і бажання «бути як усі». Крім того, підліток щиро впевнений, що про­цес паління заспокоює нервову систему під час будь-яких шкільних негараздів і покращує зіпсований настрій. Через деякий час організм підлітка звикає до дії нікотину, і розвивається звичка, яка переходить у нікотинову залежність.

Нікотин — основний компонент усіх видів тютюну. Крім нього, ві­домі ще 6000 різних компонентів, причому 30 з них належать до отруй­них. Звичайно, люди не гинуть від однієї цигарки, оскільки нікотин потрапляє до організму людини невеликими порціями, частково ней­тралізуючись, однак виникає звикання до цієї речовини. До того, всі тютюнові компоненти (6 000) діють на організм одночасно, немає жод­ного органу або тканини в організмі, які б не зазнали тютюнової агресії.

Паління скорочує людське життя. У тих, хто викурює понад 10 ци­гарок на день, тривалість життя на 8 років нижча за середні значення. Тютюн є однією з головних причин виникнення онкологічних захворю­вань: курці хворіють на рак легенів у 30 разів частіше.

Встановлено, що 20% підлітків віком 12—14 років палять. Кожний третій підліток віком 14—16 років палить систематично.

Від речовин, які є в тютюновому диму, насамперед страждають зуби, слизова оболонка рота, органи травлення. Нікотин провокує га­стрит, виразку шлунку, бронхіт, хвороби серця. Чим небезпечне палін­ня для підлітків? Серед підлітків, які палять, стрімко зростають алер­гічні хвороби, які спричинюють нікотин і сухі часточки тютюнового диму. Паління підлітків руйнує їх ще незміцнілий організм, особливо серцево-судинну систему. Навіть несистематичне паління викликає у підлітків недокрів'я, розлади травлення. Паління погано впливає на успішність школярів. Кількість невстигаючих зростає у тих класах, де більшість учнів палять. Паління підлітків уповільнює їх фізичний і психічний розвиток. Стан здоров'я, підірваний палінням, не дає змоги підлітку обрати рід занять до душі, досягти успіхів, визнання. Основ­ними наслідками паління у підлітків є передчасна смерть, народження слабких і хворих дітей; порушення взаємин між людьми, невмотивована агресія; ризик виникнення хронічних і невиліковних хвороб.

Батьки повинні пояснювати підліткам, що паління не є ознакою сильної та дорослої особистості, а тому не варто долучатися до цієї дрібної згубної звички.

**ІІ. Колективне обговорення проблеми**

Класний керівник пропонує батькам вирішити педагогічні завдан­ня: він об'єднує батьків у 2-3 групи і просить сформулювати колектив­ні відповіді на такі запитання:

Як Ви вважаєте, чому дитина починає палити?

Чи відомі Вам ознаки, за якими можна визначити, що дитина па­лить?

Представник кожної групи надає варіанти відповідей на запропо­новані запитання. Відбувається групове обговорення.

Надалі групам батьків пропонується обговорити і віднайти опти­мальний варіант вирішення сімейної ситуації.

**Ситуація 1.**Ви невчасно і несподівано повертаєтеся додому і ба­чите доньку, яка палить біля відчиненого вікна. Побачивши Вас, вона продовжує паління і зухвало пояснює, що таким чином розслабляється після важкого і нервового навчального дня. Ваші дії?

**Ситуація 2.**У кишені сина Ви знаходите цигарки. Ваші дії?

**Ситуація 3.**Ваша дитина, ще донедавна спокійна і слухняна, поча­ла демонстративно палити, в лексиці з'явився жаргон, часом — навіть нецензурні вислови. Ваші дії?

Після обговорення і вислуховування варіантів рішень класний ке­рівник узагальнює думки учасників дискусії, акцентуючи увагу на по­важливому, тактовному, терпимому ставленні до підлітка і його про­блем. Потім вручає присутнім пам'ятку для батьків.

**III. Міні-лекція**

Далі класний керівник загострює увагу батьків на ще одній згубній звичці, до якої останніми роками долучаються все більше підліт­ків, — вживання алкогольних напоїв. Можливо, хтось із батьків скаже, що його це не стосується, і буде неправий, оскільки це проблема кож­ного, тому що алкоголізм не милує нікого, знищує людину цілком.

Алкоголь - найбільш поширений наркотик серед молоді. З 1985 р. Міжнародне Товариство охорони здоров'я офіційно визнає алкоголь наркотичною речовиною. Вчені всього світу останнім часом постій­но наголошують на небезпеці, яка чатує на підростаюче покоління.

В Україні понад 80% підлітків до 17 років вживають алкогольні напої. Пияцтво й алкоголізм надзвичайно помолодшали, навіть 8-9 річні діти захоплено розповідають після свят, що дорослі, надто батьки, давали їм спробувати справжнє шампанське.

Діти і підлітки починають вживати алкоголь раніше, ніж їм це до­зволено законодавством. Дорослі не беруть це до уваги або й узагалі за­бувають про заборону. Більшість із тих, хто починає випивати, роблять це вдома, з нагоди свят, сімейних торжеств, просто вихідних, не зустрі­чаючи спротиву дорослих, а найчастіше з мовчазної згоди присутніх.

Вживання підлітками алкогольних напоїв, як правило, відображає поведінку близьких дорослих. У тих батьків, які самі п'ють або заохо­чують вживання алкоголю, діти швидше за все також будуть зловжива­ти спиртним. Хронічний алкоголізм, як правило, розвивається у сім'ї. На щастя, не всі діти, які постійно спостерігають пияцтво батьків, ста­ють алкоголіками.

Вчені виявили низку важливих факторів, які сприяють розвитку ал­коголізму серед неповнолітніх:

* відхилення від загальноприйнятних норм поведінки (а також терпи­мість до таких відхилень з боку дорослих);
* пошук «гострих» і незвичних відчуттів;
* вплив ровесників;
* вживання алкоголю батьками або протест проти влади батьків.

Алкоголь є головним фактором, який сприяє здійсненню право­порушень; він винний у половині всіх здійснених убивств, у тому, що батьки жорстоко поводяться з власними дітьми, чинять насилля в сім'ях, у високій дитячій смертності.

Свій внесок у поширення алкоголізму внесла і суспільна мораль, що докорінно змінилась. Якщо кілька років тому побачити вранці людину у громадському транспорті або на вулиці з пляшкою пива в руках мож­на було зрідка, то зараз це стало повсякденною реальністю, причому як для чоловіків, так і для жінок і молоді, підлітків. При цьому збільшен­ня споживання пива зовсім не означає зменшення споживання міцних спиртних напоїв. Практика засвідчує, що три складові алкоголізму - го­рілка, вино, пиво — йдуть по життю разом.

Насправді, які б алкогольні напої не вживали люди, вони спожива­ють етиловий спирт. Алкоголіком людину робить не той чи інший ал­когольний напій, а етиловий спирт, який є в ньому і якого в переважній більшості сортів пива більше ніж 6%. Пивний алкоголізм — не вигадка, і він не відрізняється від горілчаного, винного чи коньячного, у будь-якому випадку разом з пивом, яке так полюбляють сучасні підлітки, вони вживають етиловий спирт. Сучасні дослідження переконують: ал­коголь вражає всі органи і тканини людини.

У підлітковому віці мозкова тканина бідніша на фосфор, багатша на воду, перебуває на стадії структурного і функціонального вдоскона­лення, тому алкоголь особливо небезпечний для неї. Навіть поодино­кі випадки вживання спиртного можуть спровокувати найсерйозніші наслідки. Токсичний вплив алкоголю позначається перш за все на ді­яльності нервової системи. Навіть невеликі дози алкоголю впливають на обмінні процеси в нервовій тканині, передачу нервових імпульсів. Одночасно порушується робота судин головного мозку, відбувається їх розширення, збільшення проникності, крововиливи у тканину мозку. Після вживання пива настає стан отупіння. Річ у тім, що в пиві містять­ся речовини, які виникають як результат бродіння хмелю і впливають на роботу головного мозку. Такими речовинами є моноаміни. Серед них присутня і така речовина, як кадаверін - трупна отрута.

Результати досліджень свідчать, що підлітковий вік характеризу­ється особливо інтенсивним розвитком головного мозку, чутливим до впливу зовнішніх факторів. І вживання алкоголю, яке починається за­звичай у підлітковому віці, руйнує певні структури мозку, які відпові­дають насамперед за функції пам'яті. Підлітки, які постійно вживають пиво, відчувають труднощі з відтворення нової інформації. Часте вжи­вання алкоголю буквально спустошує психіку підлітка. При цьому не лише гальмується розвиток вищих форм мислення, вироблення етич­них і моральних категорій та естетичних понять, а й втрачаються зді­бності, які вже розвинулися. Підліток, який постійно вживає алкогольні напої, деградує інтелектуально, емоційно і морально.

IV. Робота в групах

Після викладу лекційного матеріалу класний керівник формує 2— З групи з числа присутніх і пропонує батькам практичні заняття, в ході яких необхідно сформулювати відповіді на такі запитання:

Як слід поводитися з підлітком, який повернувся додому нетвере­зим?

Що робити, коли підліток стверджує, що всі, з ким він дружить і приятелює, вживають алкогольні напої?

Як вчинити, якщо син або донька просять на свій день народження ку­пити алкогольні напої, оскільки їм необхідно пригостити своїх друзів?

V. Підбиття підсумків батьківських зборів  
Підсумовуючи, класний керівник ознайомлює присутніх з аналізом

тестування й анкетування учнів та батьків з теми зібрання і презентує батькам спеціальну пам'ятку з нагадуваннями щодо небезпеки для здоров'я підлітка паління та вживання алкоголю.

Насамкінець класний керівник дякує всім присутнім за активну участь у зібранні і ще раз нагадує батькам про необхідність якнайсер­йозніше ставитися до підготовки підлітків до дорослого життя з усіма його проблемами і принадами, якими, безперечно, є паління і вживання алкогольних напоїв.

**ДОДАТКИ**

Додаток 1

Тест для учнів

Паління — це...

Цигарка в руці — це показник...

Не палити — це означає не...

Аби кинути палити, треба...

В моїй родині палить лише...

Паління в нашій сім'ї — це...

Паління дає мені можливість...

Додаток 2

Анкета для учнів

Чи є алкоголь наркотиком?

Чи порушують працівники торгівлі закон, продаючи підліткам пиво?

Як ти вважаєш, з якого віку діти починають вживати алкогольні на­пої?

З чим це пов'язано?

Чому твої однолітки-підлітки вживають алкоголь?

Чи знаєш ти, що алкоголь призводить до розпаду особистості, її де­градації?

Додаток З

Рання діагностика алкогольної залежності підлітка

Шановні батьки! Як можна визначити, що підліток вживає алко­гольні напої? Спробуйте перевірити свої відчуття за допомогою спе­ціальної методики. Якщо відповіді Вашої дитини на два запитання з чотирьох - позитивні, це свідчить про необхідність придивитися до дитини більш уважно.

1. Чи вживав ти будь-коли алкоголь лише тому, що тебе пригоща­ли, — примушували друзі, родичі, інші дорослі?
2. Чи думав ти коли-небудь, аби припинити вживати алкогольні на­пої?
3. Чи чув ти на свою адресу зауваження щодо вживання алкоголю?
4. Чи почувався ти винним, чи виникали в тебе життєві труднощі через вживання алкогольних напоїв?

Додаток 4

Тест для батьків

* Я палю лише тоді, коли: я чогось досягаю в житті;
* слід виявити активність;
* цигарка потрапляє мені до рук;
* мені потрібно заспокоїтися;
* мені слід розслабитися;
* я дуже засмучений;
* потрібно щось обміркувати;
* я нервую;
* потрібно прийняти важливе рішення;
* збираються люди, які палять;
* це стало звичкою.

Додаток 5

Як відлучити дитину від паління

Батьки повинні першими позбутися звички палити.

Батьки мають допомогти дитині відволіктися від думок про тютюн, залучаючи її до ігор, бесід, спільних прогулянок на свіжому повітрі.

Батькам варто відмовитися від моралізаторства, доречніше підтри­мувати своїх дітей, стверджувати, що все можна зробити, якщо людина цього дуже прагне.

Батькам слід не забороняти підлітку проводити час у його компанії, а допомагати дитині та її друзям боротися зі спокусою паління.

Додаток 6

Пам'ятка для батьків

Шановні батьки! Візьміть до уваги: якщо підлітки вживають тютюн і алкоголь, збільшується ймовірність того, що надалі вони долучаться до наркотиків, оскільки:

між передчасним початком статевого життя, зґвалтуваннями, неба­жаними вагітностями, венеричними хворобами підлітків і вживанням алкогольних напоїв існує взаємозв'язок (підлітки, які п'ють, частіше опиняються в названих ситуаціях);

різноманітні відхилення у поведінці підлітків рідко трапляються в ізольованому вигляді; зазвичай вживання тютюну та алкоголю супро­воджується брехнею, дрібними крадіжками і хуліганством, пропусками занять і поганою успішністю в школі;

вживання тютюну й алкоголю — складне, суперечливе явище су­часної масової культури: з одного боку, вживання їх не заборонено, а іноді навіть заохочується рекламою з комерційною метою, з іншого — вживання тютюну є встановленим фактором ризику виникнення серце­во-судинних і онкологічних захворювань, а вживання алкоголю — ще й причиною багатьох нещасних випадків і злочинів.

Вживання тютюну й алкоголю дорослими — це їхня особиста спра­ва, принаймні тоді, коли це не стосується оточуючих. Вживання тютю­ну й алкоголю підлітками — відхилення у їх поведінці з усіма негатив­ними наслідками.

НЕБЕЗПЕЧНІ ІГРИ

На ці збори невипадково запрошені учні, бо сьогодні ми звернемося до важливих аспектів безпеки життя людини. Йдеться, перш за все, про проб­лему куріння. Ця тема зовсім не випадково стала предметом розмови.

Коли на початку навчального року вам було запропоновано теми бать­ківських зборів, ви дійшли висновку, що необхідно вивчати, обговорю­вати й шукати розв'язання проблеми дитячого куріння.

Факти і статистика:

П'ята частина населення починає курити в 14років.

За рік викурюється близько 100 мільярдів цигарок. Статистика свідчить також, що кількість курців-чоловіків зменшується, а жінок — зростає.

Для молоді віком 14-17 років куріння стало улюбленим дозвіллям. Куріння призводить до захворювань, інвалідності і смерті. Кількість людей, що че­рез нього пішли з життя, щороку сягає 70 тисяч.

Захворювання, спровоковані курінням:

* бронхіт,
* хвороби серця,
* рак легенів,
* хвороби шлунка.

85 % померлих від раку легенів — курці.

25 % померлих від інфаркту — курці.

Курці багато і часто кашляють, важко дихають.

Як допомогти малолітньому курцеві?

1. Насамперед батьки мають самі кинути курити.
2. Ігри, прогулянки на свіжому повітрі.
3. Не дорікати, а підтримувати дитину, твердити, що разом можна подо­лати цю звичку.
4. Не ставитися зневажливо до друзів своєї дитини, а допомагати їм усім боротися з курінням.

Ми не можемо залишати осторонь і таку тему, як наркоманія. Як зроби­ти, щоб нещастя не спіткало вашу родину?

Як правило, підлітки знайомляться з наркотиками у компанії однолітків, яких підбурює до цього і старша авторитетна для них людина. Найчастіше умовою поширення наркотиків серед учнів є приятелювання з нарко­тично залежними особами.

Основні причини вживання наркотиків: цікавість, вплив друзів і знайо­мих, приємні відчуття, прагнення уникнути проблем.

Запитання батькам

1. Чи говорите Ви зі своєю дитиною про наркоманію, чи, навпаки, оми­наєте цю проблему?
2. Як Ви про це говорите й за яких ситуацій?
3. Чи вважаєте Ви, що вашу дитину можна легко схилити до вживання наркотиків?
4. До яких заходів має вдатися родина, щоб уберегти дитину від нарко­манії?
5. Які цигарки курить Ваша дитина?
6. Скільки разів на день?
7. Разом із ким, в якій компанії?

8. Що є причиною куріння?  
**Тест «Незакінчене речення»**

1. Куріння-це...
2. Цигарка в руці — це ознака...
3. Не курити — це значить не...
4. Для того, щоб покинути курити, потрібно...
5. У моїй родині курить лише...
6. Куріння в нашій родині — це...

Тест «Я курю, якщо...»

(Пропонується тим учням і батькам, які курять.)

...чогось досягаю в житті;

...потрібно виявити активність;

...цигарка потрапляє до рук;

...мені треба заспокоїтися;

...чимось засмучений;

...потрібно щось обмірковувати;

...нервуюся;

...поруч мене всі палять; ...це стало звичкою.

Батькам і учням пропонуються пам'ятки про небезпеку, пов'язану з ужи­ванням наркотиків:

* непритомність, а нерідко й смерть внаслідок передозування;
* аварійна ситуація внаслідок наркотичного сп'яніння;
* звикання, фізична і психічна залежність;
* розгубленість, плаксивість, галюцинації;
* емоційне збудження і неадекватна поведінка;
* провали в пам'яті;
* запаморочення і нудота;
* миттєва смерть (кокаїн);
* СНІД та інші вірусні захворювання внаслідок користування одним шприцом;
* млявість, байдужість (маріхуана);
* народження дітей з органічними вадами;

• емоційні й фізичні порушення.

Тест «Незакінчене речення»

1. Наркотики — це...
2. Наркоман — це...
3. У моїй родині до наркотиків ставляться...
4. Мої друзі ставляться до наркотиків...
5. Я вважаю, що наркотики потрібно...
6. Наркотик дасть можливість...
7. Наркотик не дає можливості...

Запитання батькам

Прочитайте, будь ласка, ці твердження і зазначте, згодні ви з ними чи ні.

1. Більшість наркотиків не призводять до серйозних захворювань за по­мірного їх вживання.
2. Наркомани іноді поводяться жорстоко, можуть скоїти кримінальні зло­чини.
3. Навіть одноразове вживання кокаїну може спричинити смерть.
4. Щоразу, коли людина перебуває в стані наркотичного сп'яніння, руй­нуються клітини мозку.
5. Через інфіковану голку неможливо заразитися СНІДом.

**БАТЬКІВСЬКІ ЗБОРИ**

**ІНТЕРНЕТ: ЗА І ПРОТИ**

У наш час особливо важливого значення на­буває інформація. Усе частіше потрібне володін­ня швидкими й точними даними про предмет ді­яльності. Найбільш зручним способом одержання й передачі різноманітної інформації є використан­ня всесвітньої комп'ютерної мережі Інтернет, що поєднує між собою безліч комп'ютерних мереж, які працюють за єдиними правилами. Однією з переваг Мережі є корисність і великий обсяг ін­формації. Інтернет — джерело найбільш «свіжої» інформації, яка постійно оновлюється.

Інтернет-технології стали природною частиною життя дітей і сучасної молоді. Невміння працю­вати з комп'ютером і орієнтуватися в Інтернет - просторі в сучасному суспільстві можна порівняти з невмінням писати й читати.

Навчальні, розвивальні та розважальні Інтер-нет-ресурси орієнтовані на дітей будь-якого віку. За їх допомогою діти в цікавій формі засвоюють основи письма і лічби, вчаться малювати та моде­лювати, привчаються до самостійної роботи і скла­дають уявлення про навколишній світ. Розв'язання цікавих задач формує у дошкільників та у дітей молодшого шкільного віку навички навчальної діяльності. До завдань розвивальних програм та ігор входить також удосконалення пам'яті, уваги, мислення, логіки, спостережливості, тренування швидкої реакції тощо. Існує багато ігор, що вод­ночас мають виховну й освітню основу та здатні викликати інтерес дітей шкільного віку до еконо­міки, соціології, історії, літератури тощо.

Інтерактивні ігри, такі як «Розфарбуй сам», містять коментарі, що пояснюють і спрямовують дії дитини. Працюючи з такими програмами, вона має можливість оцінювати, допрацьовувати і виправ­ляти результати власної праці. Логічні ігри роз­вивають мислення і просторову уяву (наприклад, дають можливість дитині вчитися розпізнавати та запам'ятовувати різноманітні геометричні фігури й кольори). Діти дошкільного і шкільного віку із за­доволенням проходять етапи навчальної гри знову і знову. Численні повторювання сприяють кращому запам'ятовуванню навчального матеріалу та стиму­люють до самостійного пошуку найбільш ефектив­них шляхів вирішення поставлених завдань:

У молодшому шкільному віці дитина засвоює правила поведінки і вчиться оцінювати власні вчинки та дії оточуючих крізь призму моральних норм, що формуються в спілкуванні з дорослими. Саме цей період є найважливішим для навчання правил поведінки і безпеки в Мережі. Діти цього віку прагнуть самостійно досліджувати навколиш­ній світ, задовольняючи інтерес до пізнання, зо­крема і за допомогою Інтернету.

У них розвиваються мотиви поведінки, мораль­ну складову яких формують ідеали. Це герої філь­мів, книг та комп'ютерних ігор. Характерною осо­бливістю наслідування є копіювання зовнішнього боку вчинків героїв, оскільки, незважаючи на пра­вильний аналіз змісту цих вчинків, дитина може не співвідносити їх із власною поведінкою. У цей період контроль за діяльністю дитини в Інтернеті має бути досить високим.

У підлітків на перший план виходять стосунки і з товаришами та однокласниками, що підкрі­плюються моральною оцінкою їх поведінки. Створюються угрупування, що об'єднують ді­тей за інтересами (наприклад, «У Контакті»), Спілкування в Інтернеті стає для них важливим і сприяє соціалізації.

Зазнає змін й емоційно-вольова сфера дитини, починають розвиватися інтелектуальні та есте­тичні почуття. У цей період особливий інтерес ви­кликають рольові та логічні ігри, а також ігри, що мають характер змагання. Дитина починає легше засвоювати складний навчальний матеріал. Допо­могти їй у цьому може використання навчальних та розвивальних програм.

Діти підліткового віку відрізняються гарним засвоєнням інформації, з цікавістю досліджують простір Мережі. Мотивами, що домінують у по­ведінці дітей цього віку, є: намагання до само­стійності та визнання товаришів, розширення власних прав, бажання посісти гідне місце в групіоднолітків. Особливої ролі починає набувати само­оцінка особистості. Відбувається формування влас­ної ієрархії цінностей.

У цей період особливу зацікавленість виклика­ють Інтернет-ресурси, що дають змогу підліткові спілкуватися з реальними та віртуальними знайо­мими, а також розважальні та навчальні ресурси Мережі. Діти періоду дорослішання вже мають уявлення про те, яка саме інформація міститься в Інтернет-просторі, та нерідко намагаються дослі­дити ці ресурси в обхід заборони батьків.

Прагнення дослідити Інтернет та надто суво­рий контроль з боку дорослих можуть викликати негативну реакцію дитини і стати причиною при­ховування її діяльності в Інтернет-просторі.

Діти 11-14 років потребують контролю бать­ків, але вже виявляють самостійність, тому дуже важливо навчити їх комп'ютерної грамотності та правил безпечної роботи в Мережі, оскільки вони можуть заходити в Інтернет у школі, Інтернет- кафе чи в товаришів, де зовнішній контроль від­сутній. Необхідно розвивати внутрішній контроль дитини і привчати її до відповідальної поведінки в Мережі з метою особистої безпеки.

Мережні освітні ресурси для підлітків допома­гають прискорити й оптимізувати процес навчан­ня, підвищують якість навчання завдяки макси­мальній структурованості та цікавій формі викла­дення навчального матеріалу. Діти засвоюють нові цифрові технології та вчаться вільно орієнтуватися в інформаційному просторі.

Отже, сучасний підхід до навчання дозво­ляє підвищити якість і швидкість усвідомлен­ня, розуміння та запам'ятовування навчального матеріалу.

Чим приваблює Інтернет дітей?

• Різноманітне спілкування;

• угамування інформаційного голоду;

• пошук нових форм самовираження;

• анонімніЛь і віртуальна свобода (моделюваннямножинності «Я»);

• відчуття спільності та приналежності до групи.

**Тривожна статистика**

Протез розширенням у глобальній комп'ютерній мережі кількості доступної інформації й послуг виникає проблема перевірки достовірності інфор­мації та з'являється тривога. Дослідження компанії Київстар свідчать:

• понад 28 % опитуваних дітей готові надіслати

свої фотокартки незнайомцям у Мережі;

• 17 % без сумнівів діляться інформацією про себе і свою родину — розголошується адреса, професія, графік роботи батьків, наявність цін­них речей у домі. Навіщо незнайомцям така інформація, діти, як правило, не замислю­ються;

• 22 % дітей періодично потрапляють на сайти для дорослих;

• 28 % дітей, побачивши в Інтернеті рекламу ал­коголю або тютюну, хоча б один раз спробували їх купити;

• 11 % — пробували купувати наркотики;

• близько 14 % опитуваних час від часу відправ­ляють платні 8М8 за бонуси в онлайн-іграх і лише деякі звертають увагу на вартість по­слуги.

**За статистикою:**

• школярів цікавлять ресурси Мережі, а також фан-сайти;

• хлопчики легше сприймають інформацію, що несе зображення, а дівчата надають перевагу текстам;

• для дівчаток найбільша складність — це наві­гація сайтів і особливості користування ресур­сами Інтернет. Хлопчики швидше орієнтують­ся в ресурсах сайтів і в навігації;

• дівчата під час роботи з комп'ютером зверта­ються по допомогу до дорослих, а хлопчики на­магаються самостійно розібратися у проблемі та знайти рішення;

• хлопчики надають перевагу іграм, а дівчата — музичним сайтам, розважальним ресурсам і сайтам, присвяченим відомим особистостям;

• до соціальних мереж хлопчики і дівчата вияв­ляють однаковий інтерес;

• хлопчики частіше за дівчат відвідують порно­графічні сайти і сайти еротичного змісту.

Що роблять діти в Інтернеті? "

Спілкуються — знайомляться і шукають нових друзів у соціальних мережах, чатах, беруть участь у віртуальних форумах.

Навчаються і розвиваються — переглядають контрольні, реферати і курсові роботи, читають новини, підвищують рівень знань, технічну і ме- дійну освіченість.

Розважаються — грають, слухають музику, пе­реглядають фільми і відеоролики.

У віртуальному середовищі діти прагнуть роз­слабитися й абстрагуватися від психологічнихпроблем реального світу, дати вихід емоціям, ці­каво провести час. Мережне спілкування може до­помогти молодій людині певною мірою переборо­ти внутрішньоособистісні і зовнішні конфлікти, що виникають у сімейних відносинах, стосунках з однолітками і т. ін. При цьому індивід може знайти в мережі підтримку і розуміння прак­тично в будь-яких поглядах, що не сприймають в його конкретному оточенні. Спілкуючись в Ін­тернеті, він може не тільки на час «змінювати» стать та ім'я, з'являтися перед співрозмовником в іншому фізичному вигляді, але навіть створю­вати свій новий образ — реалізовувати, нехай віртуально, свої фантазії, що важко або немож­ливо реалізувати у звичайному світі. «Віртуаль­ний» світ дає додаткову свободу дій і вираження думок, емоцій, почуттів, що обмежені в реально­му житті.

Закомплексована людина, що має серйозні проблеми в щоденному спілкуванні з оточуючи­ми, у мережному — стає більш розкутою. Однак при цьому вона може легко виявитися втягне­ною у спілкування маргінальних груп, здатних нав'язати їй негативні соціальні установки. На­віть за неглибокого пошуку в мережі Інтернет легко знайти сайти, де позитивно оцінюються такі явища, як сатанізм, педофілія й інші види сексуальних збочень, наркотизм і т. п. Молоді люди зі слабкою психікою, відвідуючи подібні сайти, можуть активно сприйняти пропагандова- ні тут погляди і перенести їх у своє повсякденне життя.

Дослідники відзначають, що Інтернет підси­лює процес опосередкованого спілкування людей, учасники якого найчастіше мають поверхневі, неглибокі міжособистісні відносини. Контакти, що виникають тут, часто носять сурогатний, не­повноцінний характер. Це веде до скорочення впливу найближчого оточення на особистість ди­тини як засобу соціального контролю, порушення механізмів детермінації позитивного поводжен­ня. Більш того, можливість анонімної участі в мережному спілкуванні нерідко формує в них уявлення про вседозволеність і безкараністьбудь- яких проявів у мережному середовищі. На дум­ку психологів, анонімність і відсутність заборон звільняють сховані комплекси (у першу чергу, пов'язані з потягом до насильства), стимулюють людей змінювати тут свій стиль поводження, по­водитися більш розкуто і навіть переходити деякі моральні межі.

Окрема тема — онлайн-ігри у Мережі та комп'ютерні ігри. Віртуальний ігровий світ, на відміну від реального, вирізняє керованість подій (можливість збереження у грі та можливість «пе­реграти» подію), прогнозованість подій та можли­вості вибору складових (рівня складності, супро­тивника, зброї, місця дії), наявність здібностей, неможливих у реальному світі: декількох життів, інші фізичні закони (наприклад, гравітація чи швидкість) та фізіологічні особливості (здатність відчувати біль, втому), відсутність базових потреб (у сні, відпочинку, їжі).

Комп'ютерні ігри навчають дітей жити за ін­шими правилами, де відсутня необхідність дотри­муватися єдиних для всіх норм і законів, навіть законів природи.

У віртуальному світі знімаються заборони й об­меження морально-етичного і соціальних планів (зняття табу насилля, вбивств, руйнування: від­сутність правових норм, що діють у реальності). Діти на підсвідомому рівні відсторонюються від фундаментальних речей: необхідності дотриман­ня правил, неминучості покарання за агресивну поведінку і порушення закону, єдності простору і часу, континууму. Зацікавленість агресивними іграми призводить до того, що діти можуть спро­бувати застосовувати подібні методи розв'язання проблем у реальному житті.

Психологи багато говорять про те, що зацікав­леність різного роду «стрілялками», яскраві кар­тини крові, розривання плоті вбитих може спро­вокувати людину випробувати таку ситуацію не «понарошку», а в реальному житті. Так само, як ігри, в яких герой може стрибати з високого бу­динку, перелітати прірви тощо, провокують дітей робити щось подібне, ризикуючи своїм здоров'ям та життям.

Аби уберегти дітей від комп'ютерної залеж­ності та ігроманії, батьки повинні регламентува­ти вільний час дитини і не дозволяти багато часу проводити біля комп'ютера чи телевізора.

Більшість батьків вважають комп'ютерні та онлайн-ігри абсолютно нешкідливими і навіть корисними. За їх використання у межах здоро­вого глузду дитина дійсно може отримати психо­терапевтичний ефект: зняти напруження, стрес, знизити рівень тривожності і послабити депре­сивний стан. Проте у випадку зловживання такі ігри призводять до прямо протилежного ефек­ту, викликаючи підвищення рівня тривожності, роздратування, агресивності, сприяючи повномувідчуженню від реальності та створенню психо­логічної залежності.

Інтернетом користується більше ніж один мі­льярд осіб на Землі. І це не межа. Як і немає межі поширенню цього нового лиха людства, подібно­го до алкоголізму або наркоманії — Інтернет- залежності. Цивілізація «подарувала» нам ще одну хворобу й зовсім нове явище в психіатрії — Інтернет-психози. Розвинені країни стали все біль­ше говорити про цю проблему. У світовій практиці вже відомі випадки, коли дитина сидить у мережі, не виходячи з кімнати кілька діб, згодом впадає у прострацію, її свідомість відключається й настає летальний кінець. Дитина помирає від мозкової недостатності. Вона все ще клацає по клавішах, але її мозок уже відмирає.

Слід розмежовувати поняття «Інтернет-залежність», «ігрова залежність» і «комп'ютерна за­лежність». Сучасна наука порушує ці проблеми, тому що батьки стали все частіше звертатися до фахівців, стверджуючи що безсилі перед сучас­ними технологіями. Спочатку вони купують сво­їй дитині комп'ютер, а потім не можуть її «віді­рвати» від монітора. Батьки повинні перш за все вирішити для чого потрібен родині комп'ютер: для роботи, навчання, спілкування чи тільки для ігор. А можливо, для того, щоб спрямувати ін­тереси дитини з небезпеки вулиці в «безпечний» кіберпростір?

Поступово людина настільки «втягується» у віртуальний простір, приймає його закони, пра­вила та норми, що почувається незручно та невпев­нено у життєвих ситуаціях.

Загалом більшість психологів та психотера­певтів виділяють три стадії комп'ютерної залеж­ності.

На першій стадії через захоплення новою грою чи написанням блогу людина припиняє займати­ся усім іншим, поступово віддаляючись від друзів та родичів, залишаючи пріоритет за «усесвітньою павутиною».

На другій стадії симптоми наростають, як сні­гова грудка. Якщо людину силою відлучити від мережі, у неї з'являться почуття, схожі на «ломку»: у людини порушується увага, знижується працездатність, з'являються нав'язливі думки, безсоння, аж до повної відмови від сну, різко зростає потяг до стимуляторів — кави, сигарет, спиртних напоїв, наркотиків.

Третя стадія — соціальна дезадаптація. Корис­тувач фактично перестає отримувати задоволеннявід ігор чи спілкування у чатах, але продовжує «висіти» на сайтах за звичкою. Людина відчуває, що втратила зв'язок із реальним світом і не може адекватно розв'язувати життєві проблеми.

Якщо намалювати портрет такого собі серед-ньостатистичногоІнтернет-залежного, то можна уявити, що це підліток чоловічої статі, який що­тижня проводить не менше ніж 24 години в Ін­тернеті, але така залежність починається ще з дитинства.

Залежні від Інтернету часто мають деякі мінімальні ушкодження центральної нервової системи, які ще не вийшли на рівень клінічної патології. У таких дітей генетично відслідкову­ється схильність до алкоголізму або ігор у карти. І в родині такої дитини, як правило, є проблеми. Як показує практика, найімовірніше це неповна родина або та родина, що працює на матеріаль­ний успіх і мало замислюється, що ж відбува­ється із власною дитиною. Батьки, намагаючись домогтися успіху й забезпечуючи матеріально родину, вважають, що дітей усього повинна на­вчити школа або зразкові друзі, і повністю при­пиняють виховання. Небезпечні сигнали Передвісники Інтернет-залежності:

• нав'язливе прагнення постійно перевіряти електронну пошту;

• очікування чергового сеансу онлайн;

• збільшення часу, проведеного онлайн;

• зростання витрат на Інтернет-послуги.

Ознаки Інтернет-залежності:

• повне поглинання Інтернетом;

• потреба у збільшенні часу онлайн-сеансів;

• наявність неодноразових, малоефективних спроб скорочення часу перебування в Інтер­неті;

• поява симптомів абстиненції в разі скорочення користування Інтернетом (повторне тяжіння, виникнення і посилення напруження через певний час);

• виникнення проблем із навколишнім сере­довищем (однолітками, членами родини, друзями);

• намагання приховати реальний час перебу­вання в Інтернеті;

• залежність настрою від використання Ін­тернету (виражається емоційним і руховим збудженням, тривогою, нав'язаними розмір­ковуваннями про те, що зараз відбуваєтьсяв Інтернеті, фантазіями і мріями про Інтер­нет, вільними чи несвідомими рухами паль­ців, що нагадує друкування на клавіатурі).

**Психологічні симптоми:**

гарне самопочуття або ейфорія під час роботи за комп'ютером;

• неможливість зупинитися;

• постійне збільшення кількості часу перебу­вання в Інтернеті;

• зневажання родиною і друзями;

• відчуття спустошення, тривоги, роздратова­ності в періоди перебування поза Інтернетом;

• брехня про своє захоплення близьким;

• проблеми з навчанням.

**Фізичні симптоми:**

• біль в області зап'ястя через напруження м'язів;

• сухість в очах;

• головний біль;

• біль у спині;

• нерегулярне харчування;

• зневажання особистою гігієною;

• порушення сну.

Дитина прямо на очах стає зовсім іншою. Змі­нюється її ставлення до батьків і до навчання. Діти в такому віртуальному просторі миттєво стають до­рослими. Тобто вони можуть робити все, що їм не­доступне в реальному світі. Вони можуть заробля­ти Інтернет-гроші, заходити на порно-сайти й за­йнятися чистою фізіологією, можуть нецензурно вилаяти на форумі і безвісти зникнути. Тобто вони можуть робити все, що їм недоступно в реальному світі. І віртуальний простір перетворюється у вір­туальне життя. Але воно дуже оманливе. З нього важко повернутися до навчання. Це призводить до вираженого конфлікту, що спричиняє невротичні порушення.

Часто діти сидять за комп'ютером до пізньої ночі, що призводить до неадекватної емоційної ре­акції, підвищеної функції кори головного мозку, органів зору й слуху, емоційної сфери, до пору­шення надходження крові. Потім дитина втрачає сон. Намагається спати при включеному світлі, а якщо не включає, то їй сняться кошмари, і вона прокидається з криками. Внаслідок чого виникає хронічна втома, підвищується дратівливість, конфліктність. З метою подолання сонливості, діти вдаються до підвищеного споживання кави, міцного чаю та інших тонізувальних речовин. І такі психоемоційні моменти поступово накопи­чуються. До того ж, через те що людина сидить

годинами за комп'ютером, порушуються функції імунної й серцево-судинної систем. Починаються ішемічні розлади, порушення постачання кори головного мозку, зокрема лобової частини.

Діти, які довго сидять за комп'ютером, не хо­чуть рухатися. Вони говорять, що в них болять ноги. І це дійсно так. Оскільки сидяче життя — це невеликі фізичні навантаження, не в повному обсязі працюють судини, порушується функція роботи м'язів.

Хто повинен навчати дітей, як використовуватиІнтернет правильно і безпечно?

Саме в родині закладаються основи поведінки дитини в реальному світі, і віртуальний простір не становить винятку. Батькам слід приділяти серйозну увагу вихованню дітей і поглиблювати їхню обізнаність про загрози інформаційного сере­довища.

Необхідно пам'ятати, що комп'ютер для дітей є інструментом навчання і розвитку, а не тільки розваг та ігор. Незважаючи на широкі можливості віртуального спілкування, він не може виключа­ти і замінювати реальних стосунків між людьми. Але якщо дитина надмірно захоплюється грою та Інтернетом, не варто забороняти їй користува­тися комп'ютером. Заборона може викликати про­тилежну реакцію і призвести до замикання дити­ни в собі. Перш за все, слід знайти альтернативу онлайн-інтересам дитини і переключити увагу на досягнення успіхів у реальному житті.

Психологи рекомендують батькам, по-перше, цікавитися, що їхні діти роблять в Інтернеті і як вони взагалі використовують комп'ютер. Слід на­магатися регламентувати час, проведений дити­ною за комп'ютером. Добре, коли мама або тато беруть участь у покупці ігор і знають, у чому їхня суть. Головне — увійти в простір дитини. Тільки розпочавши розмовляти її мовою, мож­на перетягнути дитину з віртуального простору в реальний.

По-друге, батькам варто пам'ятати, що ком­п'ютер перебуває в стані війни з фізіологією лю­дини. Він насильно приковує до стільця, чого до­пускати не можна. Бажано заздалегідь планувати прогулянки на свіжому повітрі, причому дізна­ватися, коли дитині буде зручніше, частіше на­магатися вести з дитиною відверті розмови.

По-третє, не слід забувати, що є спеціальні програми, які блокують порно-сайти, на які ди­тина, сама того не бажаючи, може заглянути.

**Загальні поради**

• Не встановлюйте комп'ютер у кімнаті дити­ни. Найкраще розташувати комп'ютер у кім­наті загального користування. Так буде легше здійснювати контроль за діяльністю дитини в Інтернеті.

• Нормуйте час перебування дитини за ком­п'ютером. Не дозволяйте дитині довго за­сиджуватися за комп'ютером перед сном і вночі.

• Використовуйте програмне забезпечення, що виключає ПК після закінчення визначеного часу. Дитина, яка багато часу проводить за комп'ютером, не отримує необхідних навичокдля повноцінного розвитку, потрібних їй у ре­альному житті.

• Уважно спостерігайте за тим, чим займається ваша дитина, і слідкуйте за іграми, в які вона грає. Рольові ігри справляють найбільш силь­ний вплив на психіку. Надмірне захоплення рольовими іграми може негативно позначатися на формуванні особистості дитини, її соціалі­зації та рольовій ідентифікації. Тому не дозво­ляйте дитині тривалий час грати в одну гру.

• Якщо дитина продовжує надмірно захоплюва­тися комп'ютерними іграми та Інтернетом і ви не в змозі самостійно впоратись із проблемою, зверніться до спеціаліста-психолога.

**Для підвищення безпеки вашої дитини**

Діти молодшого шкільного віку повинні виходити в Інтернет лише під наглядом до­рослих ще й тому, що їм потрібна допомога у навігації під час пошуку сайтів і під час спілкування.

Навчіть дитину правил конфіденційності і поведінки в Мережі.

Роз'ясніть дитині, для чого і як правильно створювати ніки. Придумайте разом з ди­тиною нік, де не міститься особиста інформація про неї, і безпечний пароль.

Розкажіть дитині, що в Мережі люди можуть видавати себе за будь-кого, тому слід ставитись обережно до нових віртуальних знайомих і в жодному разі не повідомляти їм ніякої особистої інформації.

Не дозволяйте дитині користуватися голосовими службами для взаємодії з товариша­ми по мережних іграх.

Навчайте дитину відрізняти правду від брехні.

Виявляйте зацікавленість до віртуального життя дитини і не ігноруйте запитання, що вона ставить. Якщо не знаєте відповіді на якісь запитання, можете спільно пошукати їх в Інтернеті.

Розкажіть дитині про ризики, які вона може зустріти у віртуальному просторі.

Створіть альтернативні інтереси, обов'язки для вашої дитини:

* відвідування гуртка за інтересами або спортивної секції;
* хобі;
* прибирання своєї кімнати;
* догляд за тваринами чи кімнатними рослинами;
* допомога молодшим у виконанні домашніх завдань.

Користуйтеся програмами батьківського контролю.

Довірливі стосунки допоможуть вам ужити своєчасних заходів у випадку виникнення ситуації, що загрожує безпеці дитини.

**ЇМ УЖЕ 13! БУДЬМО РАЗОМ ІЗ НИМИ**

Учитель. Наші діти піднялися на вищий ступінь фізичного й психоло­гічного розвитку. І ми з вами усвідомлюємо істотні зміни, що відбува­ються в пізнавальній діяльності, у розвитку їхніх здібностей, творчої активності. Ви почали помічати в дітях перші паростки дорослості? Як же правильно побудувати лінію поведінки в цей складний для них вік? Так, вони дорослішають не тільки фізично, але й розумово, морально. У зв'язку з цим змінюється й стан нервової системи. Психологи відзна­чають у дітей цього віку появу бажання і прагнення навчитися керувати собою, пізнати себе, у них свій підхід до людських відносин. Головне — проблема самоповаги, самооцінки, особистісного самовизначення. Ви­никають нові почуття й переживання, з'являються нові критерії оцінки інших людей. Вони особливо йоржисті, зухвалі, зосереджені на собі. Як локатори, налаштовані на світ зовнішній і немов глухі до наших най­правильніших повчань і слів. А нам треба, щоб сини й дочки, які ще не дорослі, але самі собі здаються дорослими, чули нас, розуміли, що ми їм говоримо, на що направляємо. Тому що, не почувши нас, вони можуть почути й сприйняти зовсім інші голоси. Одного разу учень так визначив ситуацію у своєму домі: «Монологи, монологи, монологи...» Але як виховувати без повчань, монологів? А чи не пошукати нам відповіді разом із дітьми? Проведене серед учнів дослідження пропонується вашій увазі як інформація до міркування. Наші діти мають потребу в щирості, відвертості близьких. Вони чекають ясності, стійкості відносин і, до речі, не є противниками покарань. Більшість дітей вважає, що їх іноді треба карати, але вони хочуть розуміти, за що і чому. Отже, відкриваємо конверт одкровень.

До дошки прикріплений конверт великого розміру, у якому лежать відповіді дітей на такі запитання.

1. Коли я підходжу до батьків із проханням допомогти з якогось предмета:

\* допомагають розібратися;

\* вважають, що повинен усе робити сам, у такий спосіб виховувати волю;

\* відсилають до товаришів.

2. Один раз мені захотілося поділитися з мамою з приводу проблеми із друзями:

\* зустрів нерозуміння й обвинувачення;

\* відчув, що мені співпереживають;

\* побачив повну байдужість.

Обговорення відповідей батьками.

**Висновок.** Діти повинні бути впевнені в доброзичливості близьких. Вони орієнтуються на їхню оцінку; тому необхідно переконати,, що у випадку неуспіху в якійсь ситуації ставлення до них не зміниться, що навіть 'їхню можливу невдачу повністю можна перебороти.

3. Коли мені роблять зауваження чи за щось вичитують, то я:

* нічого не можу відповісти, немов води в рот набрав;
* поводжуся агресивно;
* дуже переживаю, у мене паніка в душі;
* з'являється серцебиття, клубок у горлі, відчуття жару, слабкість у ногах, трехмтіння рук, біль у животі.

Обговорення варіантів відповідей з батьками.

Підліток — це квітка, краса якої залежить від догляду. Піклуватися про красу квітки потрібно задовго до того, як вона почне цвісти. Особливості підлітка залежать від того, як він виховувався в роки дитинства, що закладено в нього в період від народження і що початку підліткового віку.

**Висновок.** Батькам важливо вміти розпізнати прояв тривоги дітей. Не дратуватися, не вбача­ти злого наміру в таких природних і безневин­них проявах. Ретельно маскуючи свою тривогу, ховаючи її головним чином від себе, підлітки самі не знають, що їм потрібно, не можуть звернутися по допомогу, провокують негативне ставлення до себе.

4. Конфлікт залагоджено, локалізовано, але батьки встановили найсуворіший контроль, самі під­бирають друзів, організовують будь-яку «сво­боду». Що я відчуваю? Як я дію?

\* Настає апатія, млявість, безініціативність;

\* обмежуються мої інтереси, грубо протестую;

\* демонструю повну байдужність.

Обговорення.

**Висновок.** Апатія і байдужність — найчастіше наслідок завищених і непослідовних рішень і вимог. Якщо дитина не хоче нічого робити сама, значить, ви «переборщили» і вам треба надати їй повну свободу прояву будь-якої іні­ціативи, заохочувати будь-яку розумову актив­ність. Оточіть дитину доброзичливістю. Будьте вірні демократичній позиції.

5. Батьки переконують, що потрібно вміти аналі­зувати свою тривожну ситуацію, спокійно, без паніки розібратися в ній. Але ж я знаю, що:

* не вмію планувати свої дії навіть у найпро­стіших ситуаціях;
* безпомічний без зовнішнього контролера;
* не можу займатися саморегуляцією.

**Висновок.** Не вчити дитину способам саморегу­ляції — значить залишити її беззахисною перед обличчям не тільки серйозного життєвого кон­флікту, але й будь-яких скільки-небудь значних труднощів.

До одруження в мене було шість теорій від­носно виховання дітей. Тепер у мене шестеро дітей і жодної теорії.

*Джон Уїлмонт*

**Учитель.** Отже, завдання батьків дітей цього віку — намагатися домогтися їхнього щиросердного спо­кою. Утримувати їхню тривогу від вищевизначеного рівня, не допускати розвитку таких примітивних форм захисту, які ми спостерігаємо у відповідях дітей. Ви повинні стати дитячими лікарями і пси­хотерапевтами, якщо хочете. Ваш авторитет має бути непорушним. І ще... не скупіться на прояви любові й ніжності.

Ваша «норма справедливості» повинна поступи­тися «нормі милосердя». Звичайно, кожен із батьків може самостійно прийти до інших, особисто вистраж­даних рішень. Адже будь-який набір порад все одно не повний, і цю неповноту можна заповнити лише своїм особистим досвідом. Вірте у свої сили й знання.

**Психолог.** Відомо, що психологи й фізіологи дійшли висновку про хвилеподібну циклічність у настрої та поведінці дітей. Давайте спробуємо разом про­стежити правильність цих висновків. А якою була ваша дитина?

Батьки відзначають «так», «ні», «не зовсім».

*Розділ ІІ*

**Бесіди**

**з батьками**

ПРО ШКІДЛИВІСТЬ ПАЛІННЯ

В житті дітей наступив новий період, який тягнеться від 12-13 до 17-18 років. Фахівці називають його перехідним, тому що в дітях від­буваються зовнішні та внутрішні психічні зміни.

Перш за все, відбуваються зміни в фізичному розвитку: міняється тембр голосу, прискорюються темпи росту, починають виділятися статеві гормони. Одночасно відбуваються зміни в нервово-психічній сфері, формується характер.

Підлітки - ще недорослі чоловіки, але вже й не хлопчаки, ще не жінки, але вже й не дівчатка.

Підліткам хочеться якнайшвидше все пізнати і випробувати, стати дорослими, схожими на справжніх чоловіків або кумирів.

Більшість чоловіків палить. Копіюючи їх, підлітки також починають палити.

Паління приносить не тільки шкоду здоров'ю курця, ця звичка шкідлива і з точки зору моралі по відношенню до оточуючих. Ми з вами не раз чули: дитина потрапила в погану компанію, почала пити, палити. Чому підліток починає палити? І чому паління вважають поганою звичкою? А що думають про це самі підлітки? Після того, як було проведено анонімне анкетування, ми дізналися, що з 16 учнів, які навчаються в 7 класі, хоч раз у своєму житті пробували палити 10 учнів. П'ятеро з них палять досить часто, ховаючись від дорослих. У чотирьох учнів перше знайомство з цигаркою відбулося ще в початковій школі. Дівчатка палять тому, що так модно, або тому, що всі це роблять. Хлопці вважають, що паління - це ознака мужності, самостійності, дорослості.

Дим нікому з них не приносить задоволення, але всім їм дуже хочеться виглядати дорослими.

Крім того, що підлітки, які палять, порушують шкільну дисципліну, не прислуховуючись до порад батьків і вчителів, вони тим приносять непоправну шкоду для свого здоров'я. Адже паління це не просто шкідлива звичка. Тютюн містить у собі багато отрут. В тютюновому димі міститься до 1200 хімічних речовин, більшість з яких шкідливі для здоров'я. Паління пригнічує діяльність всіх важливих для життя систем і органів. Воно тормошить загальний розвиток підлітка і впливає на ріст організму. В дітей знижується успішність в результаті погіршення пам'яті і зниження уваги. Розвиваються авітамінози, тому що тютюновий дим руйнує вітаміни. Особливо паління впливає на діяльність нервової і серцево-судинної систем.

А наша любов до дітей безмежна. Ми переповнені бажанням виростити добрих, здорових людей, тому необхідно боротись із палінням дітей не тільки в класі, а й у сім'ї.

Добре відомо, що у вихованні особистий приклад має дуже важливе значення, інколи навіть вирішальне. Приклад батьків, старших братів і сестер, які усвідомлюють шкідливість паління, і тому не курять - найкращий засіб виховання.

Перший народний комісар охорони здоров'я Н.А. Семешко говорив: «Кожен курець повинен знати і пам'ятати, що він отравлює не тільки себе, а й інших». Але в деяких сім'ях батьки не тільки не пояснюють дітям про шкідливість куріння, про звикання організму до тютюну і наслідки паління. Деякі батьки не тільки палять в присутності дітей, але й оправдовують свої дії: «Палю тому, що це заспокоює нервову систему», «Палю тому, що не хочу поправитись», «Палю тому, що з цигаркою легше працювати» і т.д.

Батьки повинні пояснити дітям, що шкідливо не тільки палити, а й дихати тютюновим димом.

Діти дуже часто палять від невміння зайняти себе, тому необхідно заповнити їх дозвілля технічними й іншими видами творчості, фізичними вправами, більшу увагу приділяти трудовому вихованню.

А що ж робити батькам, діти яких вже мають стаж паління, як допо­могти їм позбутися цієї шкідливої звички? Для того, щоб активно впли­вати на курців, ми повинні знати умови, за яких учень покине палити. Перша умова - курець повинен рішуче відмовитись від паління. Друга - він повинен бути впевнений у тому, що паління шкідливо впливає на його організм. Третя - вибрати момент для відвикання (кінець тижня, канікули, хвороба, підготовка до змагань і т.д.) Четверта - допомога оточуючих.

Рекомендується два способи відвикання від паління. Перший - одномоментний, раптово перестати палити (хірургічний спосіб); другий - консервативний, поетапне відвикання. Обидва ці способи можуть доповнюватись прийомом медичних препаратів для полегшення явищ нікотинової абстиненції. Звичайно, не кожен може зразу розлучитися з тим коротким обманюючим почуттям припливу сил і бадьорості, які дає нікотин. Часто спроба кинути палити викликає почуття розбитості, головну біль, поганий настрій, нудоту, біль у животі, безсоння.

Практика показує, що одноразове вольове рішення («Я кинув палити!») рідко буває успішним. Тому необхідно підготуватись до наполегливої боротьби і не зупинятись, якщо будуть зриви.

Молодій людині ще важко в такому віці співставити життєві цінності, тому дорослі зобов'язані тактовно довести до свідомості підлітків, що паління несумісне з силою, спритністю, мужністю і жіночністю. Паління лишає людину здоров'я. Якщо вже виникла ця проблема, необхідно до­помогти дитині вирішити її, приділяючи якомога більше часу. Допоможіть своїй дитині замінити шкідливі звички корисними. Бажаю вам успіху!

**УВАГА! ВАША ДИТИНА - П'ЯТИКЛАСНИК**

У п'ятому класі починається новий період у житті дитини. Вона дорослішає, переходить навчатися до середньої школи. Вимоги до навчання змінюються, з'являються нові шкільні предмети.

П'ятий клас — це не тільки новий етап у навчанні, це і новий етап у розвитку особистості.

Поступово змінюється основна діяльність. Головним у жит­ті дитини стає спілкування, якому діти в цей період присвячу­ють більшість свого вільного часу. Навчання поступово відхо­дить на другий план. Але у п'ятому класі інтерес до навчання зберігається майже в усіх дітей. Тому цей час найкращий для того, щоб навчити дитину вчитися! Для цього необхідно пока­зати дитині, як правильно розподіляти час, відведений на ви­конання домашніх завдань, навчити дитину вибирати головне під час читання.

У п'ятому класі дитина дуже емоціональна, навіть у ставлен­ні до навчальних предметів. Діти із задоволенням беруться за все, що їм до вподоби. Але, зустрівшись із першими трудноща­ми, швидко втрачають зацікавлення у предметі. Емоціональність п'ятикласників така висока, що навіть добрі емоції можуть ви­звати негативну дію.

П'ятикласники дуже активні, багато хочуть зробити, але мало що вміють. Тому потрібно підтримувати їх ініціативність, допо­магати у справах.

Якщо ваша дитина має якісь особливі риси характеру (імпулі. сивність, образливість, підвищену чутливість тощо) або здоров'я, негайно повідомте про це класного керівника.

Знайдіть час познайомитися з учителями-предметниками. Чим раніше ви це зробите, тим легше буде подолати перешкоди, які будуть виникати у процесі навчання.

Якщо ваша дитина чимось ображена, не треба негайно йти до школи і звинувачувати вчителя. Дитина, безумовно, говорить вам правду, але це тільки її бачення проблеми. Прислухайтесь і до інших учасників подій, тоді ви зможете адекватно сприйня­ти події, що сталися.

Пам'ятайте, ви не зможете все життя прожити за дитину, вона повинна навчитися розв'язувати конфліктні ситуації само­стійно.

Дуже часто ви можете почути від своєї дитини, що їй тяжко, раніше було краще. Не підтримуйте цих розмов. Краще допомо­жіть дитині пристосуватися до нових умов життя.

Вашій дитині зараз важко. Ви повинні бути поряд, щоб допо­могти дитині перерости цей період!

Чому діти не хочуть учитися? Більшість батьків уважають, що в основі відмови дитини готувати уроки лежить звичайна лінь, Але часто та ж сама «ледача» дитина годинами щось майструє або читає, охоче миє посуд, пилососить квартиру, ліпить пиріж­ки. Виходить, справа не в природній ліні! А в чому ж?

1. У панічному страху невдачі. Страх настільки сильний, що він заважає дитині зосередитися. Причому дитина, на відмі­ну від дорослого, далеко не завжди усвідомлює те, що з нею відбувається: від цього розгублюється ще більше. Поведінка цих дітей непередбачувана. Вигляд у них відчужений, майже безтурботний. Насправді ж дитина глибоко травмована шкільними невдачами і, якщо вчасно цю травму не усунути, може розвинутися так званий шкільний невроз. А він здат­ний викликати і нервові зриви, і різні психічні захворюван­ня. Тому слід запастися терпінням і допомагати синові або дочці готувати уроки. Навіть якщо, на вашу думку, вони цілком здатні робити їх самостійно.

2. В об'єктивних труднощах. Якщо ваша дитина постійно ухи­ляється, наприклад, від занять з математики, не поспішайте навішувати на неї ярлик патологічного ледаря. Можливо, їй не дається логічне мислення. У цьому випадку, після того яктруднощі залишилися позаду, вона зазвичай перестає ухиля­тися від уроків.

3. У бажанні привернути до себе увагу. Таким дітям не вистачає батьківського тепла. Вони відчувають себе самотніми і розу­міють, що шкільна неуспішність — це майже єдиний спосіб викликати неспокій дорослих.

«Коли все нормально, мама мене не помічає. У неї дуже багато роботи»,— чесно признаються вони. Такі діти не сідають удень за уроки, а чекають приходу батьків із роботи і потім цілий вечір «тягнуть резину», не даючи їм ані хвилини спокою.

Погрози і покарання в цьому випадку неефективні. Адже по суті виходить, що дитину карають за її жадання любові. Тому перш за все батьки повинні оточити сина або дочку теплом і тур­ботою. І навіть якщо їм здається, що вони отримують все це з лишком.

Коли дитина робить уроки, присуньтеся до неї ближче, по­гладьте по голові, по спинці, пошепчіть на вухо що-небудь лас­каве і підбадьорююче. Часто дітям потрібна не стільки реальна допомога, скільки відкритий вираз батьківських відчуттів. Тому головне — не гарячкувати і не вважати втраченим той час, яким ви проведете, сидячи поряд з дітьми за письмовим столом.

Як допомогти дитині у навчанні? Дуже часто у п'ятикласників можуть виникнути проблеми у навчанні. Батьки не повинні це сприймати занадто трагічно, але з'ясувати причини цього по­трібно.

Перша причина — це нові вчителі, нові предмети. У початко­вих класах у дітей була одна вчителька, яка добре знала кожну дитину, її здібності, слабкі та сильні місця. І діти за чотири роки пристосувалися до її вимог. У п'ятому класі кожний предмет ви­кладає окремий учитель. Вимоги до навчання різні. І дитині ча­сом дуже важко зорієнтуватися в цих вимогах. У цей період може охолонути цікавість до навчання, можуть виникнути скарги на те, що багато задають, нецікаво...

Батьки повинні допомогти дитині в адаптаційний період (за­звичай це перша чверть навчального року), пояснити, що не все у навчанні цікаво. Навчання — це гарний спосіб виховувати свою силу волі, тому дайте дитині змогу розвиватися, не виконуйте за неї домашні завдання. Радійте разом з дитиною, сумуйте разом з нею, але ніколи не карайте за погані оцінки. Це може викли­кати тільки негативне ставлення до шкільних предметів.

Допомагаючи дитині, підтримуйте зв'язок з учителями, щоб ваші вимоги і вимоги вчителів до навчання були однакові.

Пам'ятайте, що у п'ятому класі у вашої дитини формусть- ся ставлення до навчання на весь подальший час: як учень про. вчиться у п'ятому класі, так він і буде ставитися до навчаші в старших класах.

**ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ШЕСТИКЛАСНИКІВ**

Основна діяльність дитини в цей період — це спілкування; головне новоявлення цього періоду — почуття дорослості. Дитина змінюється, і, якщо ви бажаєте спокійно пережити цей період, треба дотримуватися деяких правил поведінки у спілку» ванні з нею.

Необхідно допомогти дитині справитися з перебудовою орга­нізму. Для цього треба суворо дотримуватися розкладу денних справ.

Не дозволяйте переїдати гострої та жирної їжі, пити каву, їсти багато шоколаду (це дуже небезпечно для дитини в цьому віці).

У цей період діти можуть годинами розмовляти по телефону, дивитися телевізор, цілодобово слухати музику. Багато з них за­хоплюються комп'ютерами, ігровими автоматами. Може виник­нути зацікавлення суто дорослими темами: сучасні музичні теми, «прикольний» одяг, сигарети, наркотики. Тому батьки повинні бути завжди поруч, знати, чим займається їх дитина, з ким то­варишує. Головне для вашої дитини зараз — спілкування. Спіл­куйтеся з нею щодня, цікавтеся її шкільними справами. Не ви­тягуйте з дитини інформацію. Нехай ваша бесіда буде діалогом: розкажіть дитині про свої справи, і тоді вона охоче розповість вам про свої.

Намагайтеся не сварити дитину, якщо їй щось не вдається. Частіше показуйте свою любов до неї.

Давайте дитині більше доручень, розширюйте її домашні обов'язки, привчайте до праці.

Обов'язково організуйте для дитини систематичні спортивні заняття.

Молодший підліток як читач. Підлітковий вік — це роки, коли людина відкриває для себе новий світ переживань і захо­плень. Внутрішній світ підлітка, порівняно з молодшим шкіль­ним віком, набагато складніший. Ускладнюються стосунки під­літка з навколишнім світом.

Центральним і специфічним новоутворенням в особистості під­літка психологи вважають «появу в нього уявлень, переконань про те, що він уже не дитина». І хоч у його поведінці зберігається ба­гато дитячого, він хоче бути (і по-різному це показує) дорослим.

Почуття дорослості покладає своєрідний відбиток на ставлення підлітка до всього навколишнього, в тому числі і до мистецтва.

Незважаючи на бідність життєвого досвіду, нерозвинену ще свідомість, емоційну збудженість, відсутність належної критич­ності до результатів своєї творчості багато дітей стають творцями. Вони легко переймаються авторським чуттям, легко переносять себе у світ мистецтва, легко уявляють себе авторами картин, вони здатні тонко відчувати поетичне слово.

У школярів шкільного віку з'являється підвищений інтерес до мистецтва в цілому, а література і кіно стають найулюблені­шими видами мистецтва. Відбувається також переоцінка смаків і симпатій. 10-12-річний школяр захоплений подвигами, героїкою, пригодами, його улюбленими кумирами стають сильні і пристрас­ні особистості (звідси і захоплення Сталлоне, ІІІварценеґґером, Брюсом Лі і т. д.). На жаль, вітчизняної героїки ще мало і в кіно, і в літературі для цього віку. Політ мрій у цьому віці настільки сильний, що учень здатен жити паралельно і реальним життям, і створеним у його мріях, фантазіях. У читанні багато з них якраз і знаходять вихід своїм мріям. Сама книга владно входить у їх життя і сприймається як саме життя. У цьому віці учні уже по­чинають критично ставитись до казок і відкидати їх, бо це «для дітей», хоча потайки продовжують їх читати.

Дітям властиве вміння естетичного співпереживання. Від чи­тання книг вони одержують задоволення. Твір здатен захопити їх своїм настроєм, підкорити собі, дати наочно-чуттєвий досвід. На­приклад, діти, які ніколи не бачили моря, можуть доволі яскра­во уявляти його собі й описати. Вони можуть легко «включати­ся» у сам твір, відчувати себе учасниками подій, що описуються в книзі. Звідси їх бурхлива реакція під час читання (підстрибу­ють з місця, викрикують тощо). Вони активно втручаються у світ витвору митця, часто «виправляють» самого автора, часто під часчитання «знімають» гіркі, невтішні для них моменти. Багато ді­тей просто не люблять читати книги із сумним фіналом, завжди хочуть, щоб перемагала справедливість.

Сприйняття літератури в цьому віці називають наївно-, реалістичним. Це йде від конкретності дитячого мислення, про що пише психолог Бонсович: «Ця конкретність зв'язана з його загальною скерованістю на навко­лишній світ, з його потребою якомога ширше і повніше ознайоми­тись з явищами дійсності, набути достатньої кількості фактичних знань і навичок». Тому необхідно правильно добирати літературу для дітей цього віку, бо саме зараз ви зможете прищепити своїй дитині навички читача, розвити її естетичне сприйняття й відтворювальну уяву, логічне мислення, пам'ять, асоціативне мис­лення,— навчити мислити.

**КОМП'ЮТЕРНІ ІГРИ РУЙНУЮТЬ ПСИХІКУ ДИТИНИ**

Проблема комп'ютерної ігроманії сьогодні є дуже акту­альною. Адже кожна друга дитина, яка спробувала пограти в комп'ютерні стратегії, вже не може відмовитись від цього задоволення. Юнаків і підлітків ніби затягує в комп'ютерний вир, де вони проживають ціле життя: віртуально народжують»; ся, живуть, помирають.

Перші симптоми комп'ютерної залежності з'являються в ді­тей, які весь вільний час проводять перед монітором, снідають, обідають і вечеряють, не відходячи від комп'ютера, й агресивно реагують на наші спроби відірвати їх від комп'ютерних ігор чи Інтернету.

Агресивний — значить залежний.

Учені давно встановили, що не впевнені у собі люди, мають труднощі в спілкуванні з оточенням, віртуальний світїм більше до вподоби, ніж реальний. Як правило, такі люди дуже сором'язливі, іноді мають занижену самооцінку. Інтернет, ігри, «спілкування» з монітором дають їм можливість утекти від реальності, реалізувати свої бажання, а отже, відчувати себе сильними і ні від кого не залежними.

Дуже часто всесвітня павутина затягує користувача так міцно, що він перестає робити звичайні життєво необхідні речі, які так необхідні кожному з нас: спати, повноцінно харчуватися, приби­рати в кімнаті, спілкуватися з друзями тощо. Людина годинами наче прикута до екрана, у неї з'являється ейфорія від користу­вання Інтернетом чи й просто комп'ютерною технікою.

Комп'ютерна залежність — це не просто захоплення, твердять психологи, це важка хвороба. Внаслідок неї страждає перш за все нервова система. Особливу групу ризику становлять діти, які пе­рестають відрізняти віртуальний світ від того, у якому живуть. У них знижується ефективність деяких видів пам'яті, вони ста­ють нездатними створювати нові візуальні образи. Як наслідок таких змін у психіці, світогляд дитини докорінно змінюється, вона стає безвідповідальною й замкненою.

«Якщо ваша дитина стає роздратованою, коли ви намагаєтесь відвернути її від комп'ютера, то це вже тривожний сигнал,— роз­повідає психолог Наталя Коренда.— Агресія й небажання контр­олювати свої емоції — це головні симптоми комп'ютерної залеж­ності».

Як правило, дитина не хоче відволікатися від комп'ютерних ігор і роботи з комп'ютером, витрачає чималі суми на постій­не оновлення програмного забезпечення (зокрема, ігор), нехтує здоров'ям, особистою гігієною і сном. І все це заради перебуван­ня в Інтернеті.

Ваше чадо повністю забуває про свої домашні обов'язки і на­вчання. Воно має одне бажання, яке годі подолати,— якнайдов­ше посидіти перед монітором.

Діяти слід швидко.

Якщо дитина стає залежною від комп'ютерних ігор або Інтернету, головними «лікарями» для неї стають батьки. Психологи ра­дять правильно розплановувати вільний час дитини, створюючи своєрідний режим. Необхідно навчитися непомітно для вашого чада контролювати кількість часу, проведеного перед монітором.

У дитини має бути чіткий щоденний графік. Однак вона не по­винна здогадуватися, що складаєте й контролюєте його саме ви.

Найкращий варіант — знайти для сина чи доньки цікаве за­няття, хобі. Це можуть бути танцювальні гуртки, спів, гра на музичних інструментах, спортивні секції тощо. Головне — дити­ні має бути цікаво в колективі, цікаво спілкуватися з реальнимилюдьми. Для розвитку всіх частин мозку дитині потрібно якомога і більше писати, читати, спілкуватися з однолітками.

«Деякі комп'ютерні ігри перетворюють дітей на віртуальних кілерів»,— коментує Наталя Коренда. Адже виробники ігор, як правило, пропонують користувачам ігри-«стрілялки», ігри-пригоди, і де необхідно вбивати противників, грабувати їх, бити. Це притуплює почуття гуманності, поваги до життя інших. Дитина стає «комп'ютерним убивцею», адже постійно перебуває в ролі персонажа, що чинить насильство.

Спроби заборонити комп'ютерні ігри часто супроводжуються агресією з боку дитини. Батьки повинні відволікати своє чадо від згубних ігор, але в жодному разі не робити це примусово. Дитяча психіка дуже вразлива й на будь-які примусові дії реагує не-гативно.

Іноді дитині просто не приділяють належної уваги й вона починає шукати спілкування в Інтернеті. Головне завдання для батьків — постійно стежити за розпорядком дня дитини, контролювати час, проведений перед монітором. Якщо ж перші симптоми комп'ютерної залежності вже з'явились, слід негайно звернутися до психолога, або до психотерапевта.

Цікавий факт. Перша комп'ютерна гра «Зоряні війни» з'явилася 1962 року. Під час гри користувачі відбивали астероїди й напади ворожих космічних кораблів. Наступні види ігор надійшли в продаж 1970 року. Це були так звані пригодницькі ігри, ігри- головоломки, ігри-«стрілялки» тощо.

**ПІДЛІТКОВИЙ ВІК - ВИПРОБУВАННЯ ДЛЯ БАТЬКІВ**

Підліток — це хлопчик або дівчинка 12-16 років, перехідно­го віку від дитинства до юнацтва. Таке, здавалося б, абсолютно лаконічне визначення пропонує тлумачний словник. Чому ж пси­хологи визначають підлітковий вік як найскладніший і найвід­повідальніший період у формуванні й розвитку особистості?

Психічна неврівноваженість, різкі зміни настрою, дратівли­вість, тривожність, скутість, сором'язливість — усі ці риси, ви­являючись у підлітковому віці, ускладнюють стосунки дитини з батьками й однолітками. Якщо ми всі вихідці з дитинства,а відповідно — й родом із підліткового віку, то чому ж виникає те споконвічне нерозуміння? Як подолати бар'єр між дитиною й світом дорослих? Відповіді, виявляється, зовсім прості.

Неформальне спілкуванняв підліткових та юнацьких групах

Потреба у спілкуванні в підлітковому та юнацькому віці дуже велика. Часто виникають спонтанні групи, рівень згуртованості яких не поступається рівневі організованого колективу. Струк­тура стихійних груп спілкування і ступінь їх згуртованості ви­значаються рівнем розвитку взаємин між юнаками й дівчатами. У підлітків первинними осередками спілкування є одностатеві групи хлопців і дівчат; потім дві такі групи, не втрачаючи вну­трішньої спільності, утворюють змішану компанію; пізніше всере­дині цієї компанії утворюються пари з юнаків і дівчат. На основі взаємного потягу, ще пізніше, у віці 19-20 років, такі пари ста­ють стійкішими, а попередня велика компанія розпадається або відходить на задній план. Звісно, ця схема не універсальна, вона має багато варіантів.

І вуличне спілкування, і спонтанні юнацькі групи тісно пов'язані з особливостями юнацької субкультури. За всієї її розпливчастос­ті вона має декілька постійних компонентів: специфічний набір цінностей і норм поведінки, смаки, одяг і зовнішній вигляд; по­чуття групової спільності й солідарності; характерну манеру по­ведінки, способи спілкування, залицяння тощо.

У юнацьких захопленнях проявляється та реалізується над­звичайно важливе для формування особистості почуття належ­ності: аби бути цілком «своїм», необхідно виглядати «як усі» і розділяти загальні захоплення. Мода, скажімо, є засобом само­вираження, комунікації, ідентифікації. Нарешті, засіб набуття статусу у своєму середовищі: оскільки норми і цінності юнацької субкультури є груповими, оволодіння ними (наприклад, уміння розбиратися у футболі чи рок-музиці) стає обов'язковим і служить способом самоствердження.

Перехідний вік: що, куди і як переходить?

Емоційне збудження в підлітковому віці підвищене, це пов'язано з гормональною й фізіологічною перебудовою організму, бурхли­вими психічними процесами, які відбуваються в головному моз­ку. Неочікувано для молодої особи відбувається відкриття своговнутрішнього світу, пізнання самої себе. З одного боку, це радісні й бентежні події, але водночас вони викликають багато тривож­них і навіть драматичних переживань, відчуття стурбованості, внутрішньої порожнечі, яку потрібно чимось заповнити, потребу в спілкуванні. Посилюються вимогливість до вибору друзів і по­треба в усамітненні, виникає питання про сенс життя.

Не дають спокою підліткам і думки про їхню зовнішність.

Надто низький чи високий зріст, непропорційні кінцівки, дов­гий ніс, завеликі вуха, поява вугрів на шкірі — можливі причи­ни для незадоволення собою: їх безліч, що зумовлює справжні трагедії. Підліткам здається, що природа знущається над ними саме тоді, коли хочеться подобатися представникам протилеж­ної статі.

Невдоволення собою зумовлює специфічну підліткову сором'язливість, часто стає приводом для непередбачуваних учин­ків. Суттєві відхилення у фізичному розвитку від заведених се­ред однолітків стандартів призводять до заниженої самооцінки, невпевненості в собі, безпорадності, розвитку комплексу меншо­вартості.

Ці типові проблеми підліткового віку сходять лавиною на враз­ливу психіку ще майже дитини, викликаючи зміни в її поведінці й нерозуміння, ба навіть роздратування в батьків.

«Найголовніше — погода вдома»

Як зауважує Любов Тарнавська, практичний психолог психо­логічної служби ЧНУ ім. Б. Хмельницького, особливості харак­теру підлітка є віковими й залежать від стосунків між членами родини. У деяких сім'ях підлітковий період проходить безболіс­но, тобто батьки навіть не помічають, що дитина змінилася. Це такі сім'ї, в яких дитина «співіснує» з батьками на правах парт­нерства, які вільні від авторитаризму, а також де немає такого стилю виховання, як потурання (коли батьки зайняті виключно собою або роботою, а життя дитини проходить повз їхні інтереси). Якщо батьки інтегровано підходять до процесу виховання, під­тримують дитину, завжди відповідають на запитання, підлітко­вий вік «нащадків» протікає спокійно й гармонійно.

У сім'ях з авторитарним стилем виховання, якщо батьки не да­ють дитині можливості розвиватися самостійно, не допомагають, а лише намагаються своїми вказівками чи насильницькими мето­дами вплинути на підлітка, дитина починає протестувати. Такимчином, актуалізуються певні захисні механізми, протест супрово­джується дистанціюванням від батьків. Як відомо, на кожну дію є своя протидія. Цей закон фізики спрацьовує і в психології.

Відчуваючи із боку батьків тиск, дитина намагається проти­стояти. Агресивність підлітка — також захисна форма поведінки: тут дитина виступає не проти когось із членів родини, а безпосе­редньо проти стосунків, які зумовлюють конфлікт.

У підлітковому віці починає формуватися характер.

Відбувається загострення чи виокремлення основних рис лю­дини. Дуже важливо, щоб ці риси сформувалися правильно, саме тому найголовніше — це теплі, приязні стосунки в родині. Під­літок потребує довіри, а також можливості обирати, тому необ­хідно дати дитині шанс піти своїм шляхом.

У пошуках місця під сонцем.

У підлітка має бути власний простір. Найкраще — це окре­ма кімната або хоча б власний куточок, де він — хазяїн. Ніхто не має права втручатися в його володіння навіть з благородних міркувань (скажімо, допомогти прибрати в кімнаті). Не годиться читати щоденники або листи, підслуховувати телефонні розмови з друзями, виправдовуючи свою цікавість турботою про сина чи дочку. Кожна людина має право на особистий простір, що дозволяє їй почуватися в безпеці, надає впевненості у власній значущості, робить стійкішою та врівноваженішою. Підліток має право на осо­бисту думку, особисту свободу, особисті смаки, особистий час.

Не можна пригнічувати природу дитини, необхідно просто спрямувати її в потрібне русло.

У цьому полягає мудрість батьків і проявляється їх щира любов до дитини: не вимагати бути слухняним, а виховати від­повідальність перед самою собою, здатність самостійно прийма­ти рішення. У старшому підлітковому віці формується понятій­ний апарат.

Підліток систематизує й узагальнює інформацію, якою воло­діє, таким чином формується його світогляд. Важливо дати дити­ні змогу розвиватися й формувати власні погляди, що дозволить їй стати повноцінною особистістю.

Педагогічні задачі і завдання.

1. Якось на пустищі біля збудованої недавно крамниці підлітки гра­лися в «ножика». Хто програє, повинен їсти землю. Хлопчик, який опинився у такій ситуації, відмовився виконати умови гри. Тоді інші старші хлопці зв'язали його, набили рот землею і залишили одного. Надворі швидко стемніло, пішов дощ, стало холодно, але ніхто з хлопців не з'явився на допомогу. Зовсім випадково дорослі чоловіки, які повер­талися додому, почули стогін і принесли змученого хлопчика додому.

- Які причини такої жорстокої поведінки підлітків?

- Які саме недоліки сімейного виховання виявилися в цій ситуації?

- Подумайте, чи здатні ваші діти на жорстокість?

2. Розмова двох хлопчаків:

- Ач, п'яний іде!

- Що ж, що п'яний! Подумаєш!..

- Але й недобре! Ганьба це.

- Це чому ж? Виростеш великим, сам будеш пити вино... Усі до­рослі п'ють. Тато каже: «Який же чоловік вина не п'є?!»

- Як ви здійснюєте антиалкогольне виховання дітей у сім'ї?

3. Син прийшов зі школи. «Мамо, - радісно кричить він, - я п'яті­рку одержав! А Андрійко двійку. Ми йому допомагати будемо. І я також буду».

Ганна Миколаївна сказала: «От ще помічник знайшовся. Будеш іншим допомагати - сам відстанеш. Ти краще старайся, синочку. Пер­шим у класі будеш».

- Що в поведінці матері було неправильним?

- Які риси характеру розвиває мати в сина?

\_ Що б ви сказали дитині в аналогічній ситуації?

4. «Не докладу, що робити з сином. Він обманює на кожному кроці.

Я можу простити будь-який вчинок, будь-яку витівку, але мені не­стерпно боляче усвідомлювати, що брехня стає другою натурою хлоп­ця. У горах кажуть: маленький камінець породжує лавину. Ось так і брехня. Від нечесності - до постійного обману, від великої брехні - до злочину. Це нерідко закономірний шлях. Але я не хочу, щоб мій син став злочинцем. Що ж робити? Як відвернути його обман?

- Що б ви порадили авторці листа?

- Назвіть причини, які, на вашу думку, можуть спричинити нечесність підлітка.

- Проаналізуйте свою поведінку: чи завжди ви щирі з дітьми? Чи до­віряєте їм? А вони вам?

5. «...З самого дитинства мама не довіряла мені роботу. Що б я не робила, вона переробляла потім. Навіть зараз (мені вже 22 роки), вона не довіряє мені самій прати, каже, що я не зможу і тільки зламаю машинку.

Я зовсім не пристосована до життя, росту, ніби парникова рослина, майже нічого не вмію робити. І ви не думайте, що я єдина в сім'ї, нас четверо дівчат, просто я « молодшенька».

- Чи існують відмінності щодо виховання старших і молодших дітей?

- Проаналізуйте своє ставлення в сім'ї до старших і молодших дітей.

- Висловте свої враження щодо цього листа.

6. «- Не прийняли? Так тобі і треба. Балерина! Це з твоєю осанкою, фігурою. Шити краще вчися» - з неприхованим задоволенням вичи­тує мати доньку, яка повернулася після невдалої спроби вступити до балетної студії.

- Чи правильно реагує на невдачу доньки мати?

- Чи може мати розраховувати на співчуття доньки, якщо в неї тра­питься неприємність на роботі?

- Як повелися б ви, якби у вас у сім'ї склалася подібна ситуація?

**ВІДПОВІДАЛЬНІСТЬ БАТЬКІВ**

**ЗА ЗБЕРЕЖЕННЯ ЗДОРОВ’Я ДІТЕЙ.**

**ШКІДЛИВІСТЬ АЛКОГОЛЮ І КУРІННЯ**

«Живі квіти землі» - так поетично назвав дітей Горький. І ми з вами повинні зробити все для того, щоб дати можливість цим квітам повністю розцвісти, розпустити пелюстки.

Тому сьогоднішня наша розмова про відповідальність батьків за збере­ження здоров'я дітей.

Найперше хочу зупинитися на дотриманні дітьми режиму дня, тобто розпорядку праці, відпочинку, сну, їжі, занять фізичними вправами, інших видів діяльності протягом дня.

Сон - один з важливих елементів режиму дня. Під час сну весь організм відпочиває, а мозок продовжує працювати. Його кровопостачання збільшуєть­ся і температура підвищується. Кажуть, що в цей час у мозку проходить обробка інформації, яка поступила за день, проводиться її аналіз і сортуван­ня, після чого «потрібна» організму інформація закладається в пам'ять.

Тому організація сну школярів вимагає особливої уваги. Головною умовою його повноцінності є тривалість. Вона повинна відповідати віку дитини.

Вік дитини Сон

7-10 років 11-10 год

11-14 років 10-9 год

15-17 років 9-8 год

Скорочення сну на 2-3 год. для дітей 7-10 років порушує кровообіг мозку, зменшує рух, силу нервових процесів. У 12-13-річних школярів таке скорочення сну знижує їх працездатність на ЗО відсотків.

Харчування. Увага до харчування дітей важлива тому, що у шкільному віці найбільше допускається помилок в його організації. Найбільш типовими серед них є: недостатній і нашвидку приготовлений сніданок, відмова від сніданку че­рез дефіцит часу, нерегулярне харчування, шкідливі звички, нераціональне харчу­вання. Ці причини і зумовлюють зростання шлунково-кишкових захворювань.

Заняття фізичними вправами. Вони також повинні займати відповід­не місце в режимі дня школяра. Фізичні вправи можуть використовувати­ся в різних формах: ранкова гімнастика, довгі прогулянки, різні рухливі ігри на повітрі, уроки фізкультури, заняття в спортивних секціях.

Наша розмова про здоров'я дитини буде недостатньою, якщо не відмітити згубний вплив на нього шкідливих звичок - куріння, алкоголю, наркотиків.

Куріння. Його називають чумою 20 століття. Як повідомляє Всесвітня організація охорони здоров'я людини, куріння - це причина 20 відсотків смертей. Велике занепокоєння викликає куріння серед школярів.

А для успішної боротьби з ним потрібно знати причини, що породжу­ють це зло. Це, по-перше, приклад дорослих і в першу чергу батьків; по- друге, недостатня активність у боротьбі з курінням; по-третє, недостатня дія антинікотинової пропаганди; по-четверте, доступність тютюнових ви­робів для підлітків; по-п'яте, реклами тютюнових виробів.

Як свідчить статистика, причини куріння серед школярів такі:

- підтримка товариша - 27,1%;

- цікавість - 19%;

- бажання показатися дорослим - 5,4%;

- не вказали причин - 48,5%.

У боротьбі з курінням серед школярів, як і у всіх інших аспектах вихо­вання, необхідний постійний зв'язок школи і сім'ї. В єдності їх зусиль - запорука успіху.

Вживання алкоголю. Абсолютно недопустиме для дітей і підлітків. Дуже згубний вплив алкоголю на здоров'я дитини. Для 12-13-річних дітей 0,25 л горілки є смертельною дозою. Що швидше починається вживання алкоголю, то швидше розвивається хвороблива пристрасть до нього. Якщо регулярне вживання починається в 13-15 років, то така пристрасть виникає уже через рік, якщо в 15-17 - то через 2-3 роки, якщо в 22-25 - то через 5-7 років.

Алкоголь не тільки шкодить здоров'ю, але й погано діє на психіку людини.

Проте вживання алкоголю має місце серед дітей і підлітків. Статисти­ка свідчить, що серед тих, хто знаходиться на обліку в інспекції у справахнеповнолітніх, підлітків, що почали випивати в 11-13 років - 40%, в 14-15 - 40%, в 16-17 - 20%. Усі випадки вживання спиртних напоїв дітьми і близь­ко 80% підлітками лежить на совісті батьків, їх перше знайомство з алкого­лем відбувається з дозволу батьків.

Питання для бесіди.

1. Як фізичне виховання дітей у вашій сім'ї впливає на формування особи?

2. Розкажіть про організацію відпочинку у вашій сім'ї.

3. Яких заходів повинні вжити батьки, щоб попередити нещасні випад­ки з дітьми під час дозвілля?

4. Як спільними зусиллями сім'ї і школи боротися за здоровий спосіб життя?

5. Як реагуєте на шкідливі звички своїх дітей?

6. Які заходи повинні вжити батьки, щоб запобігти схильності дітей до шкідливих звичок?

5. Лекція

Мова дорослих — взірець для наслідування

Мова - це «символічний ключ до культури»

(Е. Се пір).

Мова для куль тури - це те саме, що центральна нервова система для людини»

(О. Лем).

Із нервовим прискоренням рухається час. Змінюється політична карта світу, відходять у небуття донедавна всесильні доктрини, знову стає вартіс­ним те, що вважалось пережитком минулого і як таке зневажалось та пере­слідувалось тими, хто вважав себе уособленням прогресу і підганяв інших до «світлого майбутнього».

Уже вкотре, після незліченних жертв і втрат, піднімається з колін на­род Русі-України. Фізично почетвертований, на третину яничаризований, поголовно зневажений - він здіймається на повен зріст, щоб «у народів вольнім колі» знову оголосити на весь світ: «Ще не вмерла Україна!»

«Ще не вмерла і не вмре!» Бо живе наша мова. Отже, живий наш дух, жива наша пісня, наша історія, наша єдність. Живе наша мова - і з нами наші князі і гетьмани, наші письменники і вчені, наші державники і збройні охоронці. Живе наша мова - і наш голос звучить у вселенському хорі народів. Бо наша мова - це наша релігія, наша держава, наша минувшина, наша надія, наше майбутнє. Бо наша мова - це ми, українці - добрий, чес­ний, працьовитий народ. Отож, не лише клянімося в любові до рідної мови, не лише плачмо над її долею, а працюймо для неї, вивчаймо її, заглиблюй­мось у її походження і історію, пропагуймо її.

Пізнання мови — це пізнання народу, його єства, його душі, його витоків та історичних шляхів - усього того, чим народ цікавий для інших народів.

*Розділ ІІІ*

**Години**

**класного керівника**

****

ПСИХОЛОГІЧНІ ПРИЧИНИ ВЖИВАННЯ

НЕПОВНОЛІТНІМИ АЛКОГОЛЮ ТА НАРКОТИКІВ

Подолання алкоголізму та наркоманії неможливе без з'ясування причин цих негативних явищ.

Найчастіше до алкоголізму та наркоманії підлітки вдаються через життєвий досвід, помилки в шкільному та сімейному вихованні. Наркологи та психіатри на перше місце ставлять патологію розвитку особистості, тобто спадкові вади у функціонуванні вищої нервової діяльності. Це, насамперед, діти з психопатичними рисами характеру, невротичні, емоційно нестійкі, розумово відсталі.

На думку психологів, жодна з цих причин не є тією, що безпосередньо детермінує виникнення бажання вживати алкоголь чи наркотики. Таким чином, детермінантою виникнення алкоголізму та наркоманії неповнолітніх виступають не зовнішні обставини, і навіть не внутрішні особливості, а свідомість, внутрішній світ самого підлітка.

Життя людини може складатися по-різному, стан здоров'я — також, але головним у ньому буде те, як сама людина сприймає всі ці обставини, як вона ставиться до оточуючих, як переживає події свого буття. Саме це є предметом психологічного аналізу і саме це визначає, чому одна дитина, незважаючи на несприятливі умови життя, виростає достойною людиною, а інша, що виховується начебто в заможній, благополучній сім'ї, починає вживати алкоголь або навіть наркотики.

Сенс алкоголізму та наркоманії полягає в тому, що людина змінює свій психічний стан штучним шляхом. Отже, віднайти психологічні причини виникнення наркоманії та алкоголізму у неповнолітніх — означає відповісти на запитання: "Чому підліток хоче змінити свій психологічний стан саме штучним шляхом?", і відповідь на це запитання треба шукати в дослідженні психологічних особливостей підлітків, котрі вживають алкоголь, або епізодично — наркотичні речовини.

Результати досліджень свідчать, що головні мотиви більшості підлітків вражають беззмістовністю. Так, 79 % підлітків, розповідаючи про своє життя, уподобання, відзначають, як найулюбленіші, пасивно-розважальні види діяльності: "Люблю сидіти та "балдіти" під музику" тощо.

Якщо порівняти ці дані з міркуваннями звичайних дівчат і хлопців, у яких переважають мотиви спостереження, самореалізації, престижу, самовдосконалення, складається враження, що підлітки, які схильні до алкоголізму та наркоманії, живуть наче уві сні, ніколи не замислюючись над тим, що і для чого вони роблять.

Цей висновок стосується і мотивів уживання наркотиків. Так, 43 % підлітків пояснили: їм це подобається; 27 % — було цікаво спробувати дію психоактивних речовин; 24 % — нічого не могли пояснити; 6 % — не хотіли відставати від своїх друзів. Зрозуміло, що такі висловлювання підлітків фіксують лише зовнішні, поверхові мотиви, і це не випадково.

Адже для усвідомлення складних, глибинних, реально діючих мотивів своєї поведінки людина повинна мати досить високий рівень розвитку особистості, певні навички самоаналізу, прагнення зрозуміти себе.

Відомо, що рушійною силою життєдіяльності людини є потреби. Задоволення будь-яких потреб супроводжується позитивними емоціями. Людина, яка не має відхилень у розвитку особистості, вже в підлітковому віці добре усвідомлює зв'язок між своїми діями, задоволенням своїх потреб та позитивними емоціями.

Мотиви вживання алкоголю юнаками та дівчатами істотно відріз­няються. Так, традиційні мотиви є домінуючими для юнаків та дівчат, а ось на другому місці в юнаків стоять гедоністичні мотиви, тобто бажання отримати фізичне та психологічне задоволення від дії алкоголю, а в дів­чат — псевдокультурні мотиви, тобто вплив соціального мікросередовища. Третє місце для юнаків посідають мотиви позбавлення нудьги, апатії, "порожнечі", бажання підвищити ефективність поведінки, а для дівчат — підкорення впливу окремих осіб або референтної групи, наслідування і аж потім — гедоністичні мотиви. На останньому місці стоять мотиви, пов'язані з демонстративною функцією алкоголю.

Матеріали досліджень засвідчили низький рівень самоусвідомлення підлітками, схильними до алкоголізму, рис своєї особистості, практичну відсутність навичок самоаналізу і вміння описувати себе. Аналіз результатів свідчить про значні відхилення у розвитку самосвідомості підлітків, які вживають алкоголь чи наркотики. їхні самооцінка та рівень домагань суттєво відрізняються від показників підлітків групи "норма" і важких у вихованні учнів, які не вживають алкоголю та наркотиків. Підлітки, схильні до алкоголізму, одразу ж відмовляються від праці, тільки-но зіткнуться з труднощами. Подібна поведінка спостерігалась у 57 % таких підлітків. Страх перед невдачами, небажання навіть спробувати подолати труднощі свідчить про високий рівень невпевненості у своїх можливостях, інтелектуальних здібностях. Однак, незважаючи на це, у них занадто високий рівень домагань. Це виявляється і в їх вислов­люваннях, і в динаміці вибору складності завдань залежно від успіху чи невдачі.

Особистість підлітка, який вживає наркотики або алкоголь, значно відрізняється за деякими параметрами від звичайних підлітків. Це дає підставу вважати, що існує схильність до вживання наркотиків або алкоголю. Діагностика такої схильності дає змогу своєчасно виявляти підлітків, які потребують особливої уваги. Надалі з такими дітьми треба проводити спеціальні психологічно-педагогічні заходи, спрямовані на корекцію структурних компонентів їх особистості.

Важливим напрямом діяльності служби психологічної допомоги неповнолітнім повинна бути робота з родинами таких підлітків, а також з дітьми, батьки яких зловживають алкоголем.

Боротьба з наркоманією відбувається під гаслом: "В нове тисячо­ліття — без наркотиків". Рік від року ця проблема стає дедалі актуаль­нішою і для України. Хоч це соціальне зло з'явилося в нашій країні порівняно недавно, проте вже встигло накоїти чимало лиха. Поняття "наркоманія" означає звикання, пристрасть до деяких токсичних отруйних речовин: синтетичного або рослинного походження. Характерною особливістю дії цих речовин є створення в людини непереборного потягу до повторного їх вживання і щоразу в більших дозах. Досить швидко, майже одразу, "забавляння" наркотиками перетворюється в справжню рабську залежність. Настає надзвичайно важка розплата: занепад сил, безсоння, схуднення, жовто-сіра шкіра, старіюче обличчя, випадання зубів. З кожним днем організм вимагає все більших і більших доз наркотика — в десятки і сотні разів. Доходить до того, що навіть декілька смертельних для звичайної людини доз не дають наркоману очікуваного ефекту. А невведення в організм цієї отруйної речовини викликає важкий хворобливий стан, так званий абстенентний синдром, синдром відняття наркотика, або "ломка". З'являється неймовірний біль у м'язах, наркоман не може ні їсти, ні пити, бо йому боляче жувати і ковтати. До того ж спостерігається сильний біль в животі, а також занепад в серцевій діяльності, часті судомні приступи. Тяжка "ломка" небезпечна для життя. Тепер гонитва за наркотиком стає не для того, щоб мати відчуття задоволення, а щоб не померти. Чим молодший наркоман, тим згубніше діє цей дурман на його організм. Немає жодного органа, якого б не зачепило руйнування наркотику. Навіть короткочасне вживання цієї отрути юнаком або дівчиною згубно позначається на здоров'ї їхніх майбутніх дітей. Це можуть бути різні форми розумової недорозвиненості, епілепсії та інші важкі розлади. Тривалість життя людей, які почали вживати наркотики в молодому віці, не перевищує 30—35 років. Майже половина їх, за статистичними даними, закінчує життя самогубством, а решта помирає від фізичного і психічного виснаження. До речі, в обласному наркологічному диспансері на обліку перебувають 528 наркоманів, 90 % з них — молодь до 30 років.

А у держави немає єдиної політики щодо профілактики асоціальної поведінки підлітків. На дні пляшки чи кінчику "голки" криється, як відомо, багато соціальних проблем. Тим паче, коли йдеться про неповно­літніх.

Які соціальні чинники провокують поширення алкоголізму та наркоманії серед підлітків?

Алкоголь, як відомо, є слабким наркотиком, тому це речі одного порядку. Поширена думка про те, що алкоголізм і наркоманія пов'язані з економічною ситуацією, не зовсім коректна, особливо якщо простежити динаміку цих явищ в Україні, починаючи з 60-х минулого століття. Із року в рік вони наростали. Головний чинник, який "стимулює", чи, навпаки, перешкоджає не тільки наркоманії та алкоголізму, а й іншим формам девіантної поведінки (злочинність, бродяжництво, прости­туція), — це сім'я. Йдеться про те, який характер стосунків між батьками, батьками та дітьми (відчуження або взаєморозуміння), повна чи неповна сім'я. Наркоманія сьогодні дуже "'помолодшала". По-друге, — поява важких наркотиків (героїн, ЛСД). Наступна особливість - вживання наркотиків та алкоголю домашнього або кустарного приготування. Далі — "відповідне" найближче оточення. Наприклад, в одному з опитувань неповнолітніх 44 % заявили про те, що не раз спостерігали ситуації, коли батько приходив додому, вибачте, п'яним до нестями. Подібну відповідь дали стосовно матері — 3 %, інших родичів — 18 %. Недавно ми провели опитування 800 учнів у Києві (15-16 років). Це відносно благополучна категорія — жителі столиці, учні шкіл, ліцеїв, гімназій, коледжів. За останні чотири роки підвищився рівень інформованості про небезпеку алкоголю та наркотиків. Однак він усе ще низький. Близько третини опитаних відповіли, що їм нічого не відомо про фізичні й психологічні наслідки прийому наркотиків. Турбує також факт, що для значної частини учнів не складає великих труднощів "дістати" наркотики, тобто вони стикаються з випадками продажу й вживання наркотиків у своєму соціаль­ному оточенні.

Проблема дозвілля і позаучбової діяльності зараз стоїть досить гостро. Колишню систему позашкільної роботи за місцем проживання зруйновано, систему шефських зв'язків між підприємствами та навчальними закладами (в ній було багато й позитивних моментів) теж. Підприємствам зараз не до шкіл. Соціально-культурну інфраструктуру позашкільного виховання або комерціалізовано, або не розвинуто (особливо в малих містах і селах). Якщо фінансовий стан батьків дозволяє — то дитина займається іноземними мовами, спортом, музикою тощо. Інакше — вона залишена на "вулицю" та напризволяще. До речі, у своїх дослідженнях ми вже помічаємо зниження культурного й освіт­нього рівня підлітків. Наприклад, літературні переваги перебувають в основному "в рамках" шкільної програми. Культурних та інфор­маційних можливостей, звичайно, зараз більше. Проте ці "можливості" переважно платні. За нашими оцінками, у Києві для чверті неповнолітніх установи культури, дозвілля, спорту тощо недоступні через фінансову неспроможність батьків. А в середньому в Україні цей показник утричі вищий.

**ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ: ТЮТЮНОПАЛІННЯ**

**Коротка історія розвитку куріння**

Куріння тютюну має майже 500 – річну історію. Відкриття Христофором Колумбом в 1492 році Америки пов’язано з відкриттям європейцями багатьох нових для них рослин, серед яких був і тютюн. Не зважаючи на заборону великого мореплавця, деякі з його моряків таємно привезли листя та насіння тютюну в Європу. Особливо популярним він став у ХVІІ- ХVІІІ століттях.

**Біохімія тютюнового диму і дія його на організм**

При курінні відбувається суха дистиляція і неповне згорання висушених тютюнових листків незалежно від того, використовуються вони в натуральному вигляді (скручені в трубочку), в сигареті, чи в сигареті і трубці. При повільному згоранні виділяється дим – неоднорідна (гетерогенна) суміш, що складається переважно з 60 % різних газів і 40% мікроскопічних дьогтьових крапель (аерозолі). В газовій фракції диму міститься, крім азоту (59%), кисню (13,4%), ще й оксид вуглецю (ІV)(13,6%), оксид вуглецю (ІІ)(4%), водяна пара (1,2%), ціаністий водень (0,1%), оксиди азоту, акролеїн та інші речовини. Аерозольна фракція диму включає воду (1,4%), гліцерин та спирти (0,1%), альдегіди і кетони (0,1%), вуглеводні (0,1%), феноли (0,003%), нікотин (0,002 %) та ін.

Відповідно до основної дії, шкідливі речовини, що містяться в тютюновому димі і впливають на організм, об’єднані в 4 групи:

1. канцерогенні речовини;
2. подразнюючі речовини;
3. отруйні гази;
4. отруйні алкалоїди.

Канцерогенні речовини: ароматичні вуглеводні, бензпірен, феноли, органічні сполуки (нітроза мін, гідразин, вінілхлорид, толуїдин та ін.), неорганічні сполуки мишяку та кадмію, радіоактивні полоній, олово та вісмут – 210.

Подразнюючі речовини: ненасичений альдегід – пропеналь (акролеїн), оксид вуглецю (ІІ).

Отруйні гази: оксид вуглецю (ІІ), сірководень, ціаністий водень та ін.

Отруйні алкалоїди: всього 12 (нікотин, норнікотин, нікотирин, нікотеїн, нікотимін та ін.).

Нікотин є одним із найсильніших з відомих нам отрут, які впливають на нервову систему. При згоранні сигарети він руйнується тільки частково, приблизно на 25 %. Вміст нікотину в димі головного струменя сигарети від 0,4 до 3 мг — лише 20 % від загальної кількості нікотину в сигареті. В недопалку залишається близько 5 %, решту 50 % потрапляють у повітря в приміщенні, де курять.

Фізична та психологічна залежність від нікотину розвивається набагато швидше, ніж від алкоголю.

Чому курці кашляють?

Головною причиною виникнення і розвитку "тютюнового" кашлю є краплі дьогтю, що осіли в легенях. Речовини, що містяться в тютюновому димі, викликають запалення епітелію, який вкриває дихальні шляхи. Це призводить до підвищеного виділення секреції та слизу, що зв'язаний з виділенням мокроти при кашлі.

Чи здорове серце в курця?

Масове куріння є однією з головних причин широкого розповсюдження серцево-судинних захворювань. Доведено, що у курців, на відміну від тих, хто не палить, в 2-3 рази частіше розвивається інфаркт та передінфарктний стан, стенокардія та інші захворювання серця. При цьому смертність, викликана цими захворюваннями, в курців набагато вища. Життя курців на 4,6-8,3 роки коротше, ніж у некурців, причому скорочення тривалості життя залежить від того, в якому віці людина почала палити.

Доведено, що понад 50 % усіх захворювань, котрі є причиною смерті курців, припадають на серцево-судинні захворювання.

Чому виразка шлунка віддає перевагу курцям?

Понад 80 % хворих, котрі страждають хронічним захворюванням шлунка та дванадцятипалої кишки, є курцями. Ці недуги найчастіше виявляються у запеклих курців. Доведено, що куріння негативно впливає і на процес лікування виразки.

Куріння, стать та покоління

Завдяки великій організованій боротьбі з курінням в багатьох країнах поменшало курців. Але, незалежно від цього, значна кількість курців серед молоді та жінок продовжує зростати. Разом із цим підвищується ризик виникнення хвороби не тільки у самих курців, айв майбутнього покоління. Куріння завдає великої шкоди всім, а особливо — молодому поколінню, організм якого перебуває в процесі статевого дозрівання, тому куріння може негативно вплинути на його потомство. Куріння є не лише особистою проблемою кожної людини окремо, а й гострою соціальною проблемою, з якою пов'язане майбутнє всього людства.

**ЧИМ ЗАЙНЯТИ ДИТИНУ**

Вихідні - це для дитини не тільки свобода і можливість виспатися. Найчастіше це ще й невміння зайняти себе, жахлива нудьга, нульове настрій. Як же допомогти? Яке розвага (крім телевізора і комп'ютера) запропонувати? Отже, батьківські збори: чим зайняти дитину. Щоб без шкоди здоров'ю і з взаємним інтересом.

Є як мінімум 32 способи.

1. Займіться приготуванням.

Є купа простих рецептів, які ви зможете випробувати зі своїми дітьми. Якщо ви боїтеся вдаватися до допомоги духовки (дитина може випадково обпектися) то чому б не спробувати зробити, наприклад, шоколадне морозиво? Холодильник не травмоопасен.

Якщо діти люблять бутерброди, то чому б не дозволити їм придумувати різні їх варіанти? Результати можуть бути найнесподіванішими (наприклад, бутерброд з варенням, вареною ковбасою і сиром), але ви, принаймні, весело проведете час. Попутно пояснюйте дитині, які продукти можна поєднувати, а які - ні.

Вік: Як тільки дитина зможе дотягнутися до столу.

2. Підіть запускати паперового змія.

В погожий вітряний день можна з азартом побігати за летючим змієм. Ви можете купити такий в іграшковому магазині або спробувати зробити свій власний. Правда, для цього варто заглянути в книжки - є певна технологія. Але зате дитина буде щаслива отримати в результаті свого особливого і неповторного змія.

Це розвага "затягує" і багатьох дорослих. Найчастіше батьки всерйоз захоплюються грою і навіть влаштовують справжні спільні змагання. Це дуже корисний спосіб розважитися самим і зайняти свою дитину.

Вік: 5 +

3. Навчіть їх вишивки хрестиком.

Звучить дивно, але цей вид заняття дуже корисний. Це і розвиток дрібної моторики, і виховання посидючості, і прилучення до мистецтва і ремесла. Ви можете придбати спеціальні набори з вишивки для дітей, таким чином, вони не будуть ранити себе голками, а зразки малюнків будуть набагато легше. Більш старшим дітям можна дати спробувати вишити малюнок складніше.

Вік: 7 +

4. Зробіть паперові літачки.

Увімкніть свою фантазію і створіть армію з паперових літачків. Тоді ви зможете влаштувати захоплюючу битву прямо вдома. Можна придумати, як цікавіше їх розфарбувати. Можна зробити їх різного розміру і форми.

Влаштуйте змагання на дальність польоту. Або розмістіть на стіні "мету" і по черзі намагайтеся в неї потрапити. Можна навіть завести журнал, куди будуть вноситися окуляри. Також не зайвим буде визначити приз для переможця.

Вік: 5 +

5. Напишіть казку.

Використовуйте свою уяву і напишіть казку разом. Це не повинно бути високохудожній твір. Наприклад, можна запропонувати дитині придумати інше закінчення до його улюбленої казки. Або створити свою, в якій головним героєм буде він сам.

Ще можна спробувати написати казку разом по частинах. Наприклад, ви пишете початок, потім озвучуєте тільки останнє речення. Дитина продовжує далі. Потім закінчення пише друга дитина або тато (бабуся, дідусь). Прочитайте цілу казку вголос - це зазвичай досить забавно.

Вік: 6 +

6. Влаштуйте танці.

Запросіть деяких з друзів вашої дитини, візьміть компакт-диск з їх улюбленою музикою і дозвольте їм танцювати все, що вони забажають. Все, що ви повинні будете зробити, забезпечити їх напоями та закусками.

Вік: 8 +

7. Дайте дитині втомитися.

Мається на увазі зняття заборони на стрибки, бігання і лазіння. Нехай дитина попустувати собі на втіху. Було б непогано влаштувати прямо вдома ігровий центр. Складіть разом стільці і нехай під ними буде тунель. Покладіть на підлогу покривало, а на нього - кілька подушок. Це - замість матів для стрибків. Так, це звучить дивно, навіть страшно. Але повірте: ваша дитина буде в захваті! І до того ж, фізична активність корисна! Звичайно, можна просто відправити дитину гуляти на вулицю. Але це підходить тільки більш старшим дітям. А як же малюки? Та й вдома набагато безпечніше.

Вік: 4-12

8. Пофарбуйте одяг.

У голові відразу виникає образ хіпі, але цей спосіб розваги не має з ним нічого спільного. У вас напевно є купа старого одягу, яку ні ви ні ваша дитина вже не носите. Оновлення її! Є спеціальна фарба для тканини. Ви можете змішувати їх, надаючи старому вбранні абсолютно новий вигляд. Імпровізуйте! Смійтеся! Ваша дитина буде просто щасливий.

Вік: 9 +

9. Відкрийте "сезон полювання" на речі.

Придумайте список кумедних речей, які дитина повинна буде знайти. Можна заздалегідь гарненько їх сховати. Нехай малюк буде мисливцем. Або детективом. Суть в тому, щоб йому стало цікаво відправитися на пошуки. Полювати можна навколо будинку або вашого саду. Можна і у дворі багатоповерхівки, але тоді стежите за дитиною, не втрачайте його з виду.

Вік: 8 +

10. Зробіть сонячний годинник.

Розкажіть вашій дитині, як у давні часи люди мали звичай визначати час по сонцю. Як придумали сонячний годинник. Все, чого ви потребуєте - це компас, щоб визначити, де північ. Втім, є багато способів зробити це і без компаса. Потім помістіть палицю в основу кола (його можна намалювати на землі або на папері) і нанесіть розмітку, як на звичайних годинах. Тепер можна разом відстежувати тіньове положення, відповідно руху сонця.

Вік: 7 +

11. Посадіть разом рослина.

Вирощування рослин є не тільки захоплюючим заняттям, а й хорошим психологічним уроком. Дитина навчиться розуміти, що рослина - це те, що вимагає догляду. Що воно теж зростає, харчується і більше при неправильному догляді. Це дуже корисно для дитини спостерігати за тим, як воно змінюється, постійно бачити плоди своєї праці. Є багато рослин, які навіть маленька дитина зможе виростити без особливих зусиль. Це може бути як маленьке деревце, так і трава.

Якщо у вас немає саду, то коробка або маленькі горщики - вихід для вас. І не буде мати значення, в який час року ви займаєте цим дитину. Спробуйте виростити такі трави, як базилік, петрушка або крес-салат. Це нескладно, до того ж ви зможете згодом їх з'їсти.

Вік: 5 +

12. Займіться спортом.

У більшості центрів дозвілля є маса можливостей займати дітей різними спортивними іграми - від бойових мистецтв до бадмінтону, від плавання до тенісу. До того ж, вони зазвичай забезпечують спортивне обладнання та форму, таким чином ви не повинні будете все це купувати.

Якщо ж подібних центрів у вашому місті немає або просто немає часу туди піти - займіться спортом вдома! Увімкніть музику і виконайте кілька простих вправ. Влаштуйте з пластикових пляшок боулінг. Або пограйте в настільний теніс книжками і маленьким м'ячиком. Або поганяйте у футбол у дворі. Варіантів безліч. Головне - увімкніть фантазію і відкиньте лінь.

Вік: 7 +

13. Створіть черв'ячну ферму.

Якщо вам вдалося зацікавити свою дитину садівництвом, зробіть наступний хід - створіть ферму черв'яків. Це буде потрібно для отримання компосту - добрива для вашого міні-саду. До того ж, діти будуть в невимовному захваті від збирання та утримання подібної живності. Після дощу найкращий час, щоб полювати на черв'яків. Як тільки ви зібрали їх достатньо - помістіть їх у велику коробку або іншу ємність з невеликою кількістю грунту. Не забудьте виконати отвори в кришці, таким чином хробаки зможуть дихати. Ви зможете годувати відходами їжі черв'яків, включаючи яєчні шкаралупи і рослинні очищення. Черви зроблять компост, який Ви будете використовувати в вашому саду.

Вік: 7 +

14. Пограйте в скульпторів.

Яка дитина не любить бруднити руки? Візьміть трохи глини для моделювання, пластмасовий ніж і форму. Ви можете навіть купити самоукрепляющуюся глину, якщо ви хочете надовго зберегти отриманий "шедевр". Імпровізуйте! Нехай дитина підключить свою фантазію. Повірте, він буде займатися цим з непідробним інтересом.

Вік: 8 +

15. Почитайте книжки з особистої бібліотеки.

Завжди дієвий спосіб відволіктися. До того ж, це може бути корисно, якщо дитина буде читати сам. Можете читати по черзі. Або позмагатися у виразності. Ідеальний спосіб провести час з дитиною в нудний зимовий вечір або просто перед сном.

Вік: 6 +

16. Зіграйте в настільну гру.

Це буде вдвічі цікавіше, якщо гравців буде багато. Підключіться до цього всією сім'єю. Є дуже цікаві настільні ігри, від яких важко відірватися навіть дорослим.

У чому головна користь від колективних ігор? У вмінні програвати! Дитина повинна цьому вчитися і розуміти, що програш - невід'ємна частина гри.

Вік: 7 +

17. Підіть на прогулянку.

живете ви в місті чи в селі, завжди можна знайти цікаве місце для прогулянки. Наприклад, сходити туди, де ви ніколи не були раніше. Або гуляти по звичних місцях, дивлячись на них очима туриста. Як ніби ви ніколи тут ще не бували. Чи уявити себе слідопитами, дослідниками різних аномалій і таємниць природи. А можна просто прогулятися, розглядаючи все, що знаходиться навколо трохи пильніше, ніж звичайно. Так цікавіше і обов'язково захопить вашої дитини.

Вік: 6 +

18. Сходіть до зоопарку.

Навіть якщо ви живете в місті, є можливість побути наодинці з природою. Дитині буде цікаво подивитися на звірів з різних куточків планети, особливо якщо ви будете попутно розповідати про кожного з них. Це також велика можливість стати близько до дикої природи, якщо єдиний попередній контакт вашої дитини був з кішкою або собакою.

Вік: 4 +

19. Сходіть в кіно.

DVD в наш час дістати простіше простого, але ніщо не зрівняється з кіно. На дитячі сеанси квиток зазвичай дешевше, а задоволення дитина отримає вище даху. Обговоріть з ним побачене, поділіться своїми враженнями. Кіно - це дивовижний світ, враження, які залишаться з дитиною на все життя. Повірте, це так.

Вік: 7 +

20. Сходіть на річку.

Напевно поряд з вашим містом є річка. Сходіть туди разом. Вода - це чудовий реклаксант. Ви розслабитеся лише від одного перебування поряд з біжучим водним потоком. Дитина завжди знайде собі заняття біля річки. Найпростіше - вільно йому кораблики. Пошукайте на березі загублене скарб. Позбирати цікаві камінці, мушлі. Поспостерігайте за рибками або рибалками. Вам ні за що не буде нудно.

Вік: 5 +

21. Знайдіть старі руїни.

Замки, занедбані руїни, печери і яри - чарівні місця. Вони захоплюють уяву більшості хлопчиків і дівчаток. Вони люблять перетинати рови, бігаючи вгору і вниз по гвинтових сходах і дивлячись на знаряддя. Якщо у вашій місцевості немає ніяких історичних місць - придумайте свою історію! Наприклад, нехай ставок на околиці стане чарівним озером доброї феї. Або сосна в яру - перетвореним колись злий чаклункою принцом. Фантазуйте! Знайдіть цікаве місце і прогуляйтеся там з дитиною.

Вік: 6 +

22. Відвідайте музей.

Ми знаємо, що музеї навіюють нудьгу на багатьох людей, але багато музеїв тепер зробили великі зусилля бути цікавими для дітей. До того ж, такий похід дуже корисний. Адже де ще можна дізнатися про історію свого краю, його самобутності, традиції, тваринний і рослинний світ. Сходіть - вам буде цікаво.

Вік: 7 +

23. Візьміть їх до своїх бабусі і дідуся.

Більшість дітей любить такі поїздки. Їм подобається спілкуватися з людьми похилого віку, тому що ті самі стають з віком ближче до дітей. Чому б не запропонувати вашому синові або дочці запитати їх, як вони жили, коли були дітьми. Що вони робили, щоб цікаво провести час? Які були їхні улюблені іграшки? Вони дивилися телевізор? Ваші діти будуть здивовані відповідями.

Вік: 9 +

24. Організуйте пошук скарбів.

Сховайте що-небудь цінне (на думку дитини) де завгодно в будинку або у дворі. Потім напишіть кілька підказок, або карту, або систему знаків, що вказують на місце, де захований скарб. Побільше фантазії! Але не перестарайтеся з складністю завдань. Адже якщо дитина не зможе відгадати жодної підказки - він втратить інтерес до гри, а то й зовсім засмутиться. Складайте завдання, виходячи з віку дитини. Доведеться докласти деяких зусиль, але результат вас порадує. Дитина буде просто щасливий.

Вік: 5 +

25. Зіграйте в боулінг.

Ця гра доставить масу задоволення не тільки дітям, а й дорослим. Влаштуйте боулінг у себе вдома! Використовуйте підручні засоби: кеглі - пластикові пляшки, м'яч - будь-який предмет, який можна котити. Заведіть журнал для запису окулярів. Визначте головний приз. Краще, якщо до гри підключиться вся сім'я. Так веселіше і цікавіше.

Вік: 6 +

26. Влаштуйте змагання з караоке.

Компакт-диски з караоке коштують дуже недорого і є у всіх музичних магазинах. Є й диски з дитячими піснями. Нехай дитина вибере сам, що йому хотілося б заспівати. Дозвольте йому проявити себе. Не жартуєте, не критикуйте, не висміюйте. Нехай навіть у нього не буде виходити дуже добре, зате буде весело. До того ж, не факт, що у вас самих вийде краще.

Вік: 8 +

27. Займіться орігамі.

Давнє японське мистецтво орігамі у спрощеній формі може служити відмінним розвагою. Ви можете згорнути аркуш паперу за заданим зразком - і ось вже готові самі різні фігури і предмети. Від віку дитини залежить і складність зробленої ним фігури. Орігамі - захоплююче заняття. При правильному підході воно може виховувати в дитині естетичні поняття і почуття прекрасного.

Вік: 8 +

28. Зробіть деяке "моделювання барахла".

Зберіть вантаж речей таких, як старі коробки, пластмасові пляшки, неробочу техніку і дозвольте дитячому уяві створити з цього мотлоху що завгодно. Це може бути корабель або машина, замок принцеси або космічний корабель. Головне - політ фантазії.

Ви тільки повинні будете забезпечити своє чадо клейкою стрічкою, ножицями, клеєм і стежити за його діями. Мало що.

Вік: 6 +

29. Поспостерігайте за зірками.

Пильна вдивляння в ясне нічне небо може бути дивним досвідом і розвагою. Особливо цікавим це може бути, якщо ви зможете сказати вашому сину чи доньці, що за сузір'я він бачить, яка видна планета і т.д. Почитайте пару статей заздалегідь, щоб зуміти відповісти на елементарні дитячі запитання.

Пограйте у гру "на що схоже". Дивлячись на зоряні скупчення, поділіться своїми фантазіями, на що вони схожі. Те ж саме можна робити вдень з хмарами.

Вік: 8 +

30. Навчіть дитину в'язати.

Це, ймовірно, більше підійде для дівчаток, хоча деяким хлопчикам могло б бути цікаво. В'язання - найкращий спосіб виховати посидючість, уважність і фантазію. Придумайте свої візерунки, моделі одягу для ляльок, гарні серветки і м'які іграшки. Є багато книг на цю тему, які допоможуть вам підійти до питання більш професійно.

Вік: 7 +

31. Побудуйте лігво.

Все, чого ви потребуєте - це велику ковдру, лист картону і кілька подушок. Прикиньтеся, що ви перебуваєте в тропічному лісі або десь на безлюдному острові. Велика коробка - також прекрасна ідея для печери. Це, ймовірно, розважить дитину протягом багатьох годин.

Вік: 5 +

32. Складіть генеалогічне дерево.

Наскільки добре ваші діти знають свою сім'ю? Вони знають що-небудь про батьків ваших батьків? Мало того, що малюнок генеалогічних дерев є забавою, але це також викладає їм трохи історії. Ви можете розкопати деякі дійсно цікаві факти про свою власну сім'ю. Те, чого ви ніколи не знали. Постарайтеся відновити історію свого роду наскільки зможете. Це буде корисним заняттям і цікавою розвагою для вашої дитини і вас самих.

Вік: 7 +

Наприкінці нашого батьківських зборів "чим зайняти дитину" хочеться зазначити, що розважати можна чим завгодно . Головне - проявляти інтерес до того, що робите. Щоб дитина бачила вашу турботу, вашу зацікавленість і любов. Без цього ніяке заняття не принесе йому радості. Та й вам самим, повірте, теж.

**ШКІДЛИВІ ЗВИЧКИ: ЯК РОЗПІЗНАТИ Й ЗАПОБІГТИ**

На жаль, у вихованні дітей знижується роль сім’ї, зростає кількість батьків, які взагалі не виконують виховних функцій та своїх обов’язків стосовно дітей. Збільшується число бездоглядних дітей, залишених батьками, або тих, які самовільно покинули сім’ю через неспроможність батьків створити умови для нормального життя. Бездоглядні діти, як правило, жебракують займаються бродяжництвом, крадіжками, втягуються в злочинну діяльність. Для цієї категорії дітей характерне вживання алкогольних напоїв, токсичних та інших наркотичних речовин.

Проблема пияцтва

Проблема пияцтва й алкоголізму в підлітковому віці останнім часом стала дуже актуальною. Це викликано,по-перше,екстраординарністю споживання спиртного в уразливому віці,а по-друге,тим,що такий ранній алкоголізм супроводжують виражені психічні розлади.

За статистичними даними,до 80%дорослих,хворих на алкоголізм,почали зловживати алкоголем саме в підлітковому віці.

Збираючись у групі (як правило,такі групи організуються за територіальною ознакою – живуть в одному подвір’ї,в одному районі,вчаться в одній школі),підлітки не можуть придумати собі цікаве заняття. Вони сидять у подвір’ї,брязкаючи на гітарі або слухаючи музику,катаються на мотоциклах,якщо вони в них є,або безцільно бродять вулицями шукаючи «пригод»,що урізноманітнять їхнє життя.

Рано або пізно така підліткова група,якій нічим зайнятися «для настрою» або «для сміливості» починає вживати спиртне. Як правило,ініціатором буває підліток,який має досвід вживання алкоголю. Він пропонує випити іншим,і ті,як правило,не відмовляються. Одні – з цікавості,інші – щоб прилучитися до «дорослого життя»,треті,щоб не відставати від інших членів групи.

Якщо хтось відмовляється піти з усіма,він стає предметом глузувань з боку приятелів – його називають «слабаком», «боягузом»,вигадують йому образливе прізвисько.

Причому вони бояться не тільки того,що їх поб’ють інші питущі однолітки(такі випадки також бувають),як глузувань своїх товаришів. У цьому віці підлітки ще не впевнені в собі,своїх силах,глузування й образливе прізвисько їх дуже травмують.

Підлітки найчастіше фізично слабкі. Навіть банки пива або 100 грамів вина досить,аби підліток,який раніше не куштував спиртного,сп’янів. Деякі п’яніють і від меншої кількості алкоголю.

Від регулярного споживання алкоголю,втрати бувають рефлексу й звикання спиртного починає формуватися потяг до алкоголю

Потяг алкоголю виявляється в тому,що підлітку починає подобатися стан сп’яніння – як веселий стан,пов’язаний із цікавими «пригодами». Підлітки рідко сидять і напиваються,як дорослі алкоголіки. Випивши,вони стають активними,їх «тягне на подвиги»,і саме це їх особливо захоплює.

Практично в усіх випадках раннього зловживання алкоголем виникають виражені порушення поведінки. Підлітки починають прогулювати школу,брутально поводитися з учителями й батьками,зачіпати слабших за себе. Знають,що за їхньою спиною вся група,й відчувають себе дужчими й непереможними,починають шукати всіляких способів для добування грошей на спиртне.

Оскільки легальним підлітки можуть заробити не завжди,в хід ідуть будь-які інші способи. Рано чи пізно вони вчиняють кримінальні дії,а скоївши злочин,залишився безкарним,ще більше сміливішають і знову чинять проти правні дії.

У підлітків дуже швидко відбувається психічна деградація. Вони «тупішають»,їхній інтелектуальний розвиток не відповідає вікові,вони нездатні концентрувати увагу,засвоювати новий матеріал,страждають на порушення пам’яті,стають апатичними,до всього байдужими,крім випивки.

Настрій їх вкрай нестійкий – від брутальності й злості до плаксивості. Вони відстають від однокласників у загальному фізичному розвитку і зрості,худнуть,шкіра стає сірувато-блідого кольору,можуть з’явитися передчасні ознаки старіння,деякі з цих підлітків – як маленькі дідки. В більшості з них розвиваються недокрів’я, гастрит, різноманітні ендокринні порушення й захворювання внутрішніх органів.

Профілактика (обов’язкова співпраця педагогів і батьків):

· Учнів треба ознайомити з деяким мінімумом соціально – психологічних знань загартовування волі з орієнтацією на гідні приклади;слід формувати в них правильну самооцінку;

· Групу,що орієнтується на вжиток алкоголю,слід роз’єднати ;

· Засоби покарання мають бути обґрунтованими і справедливими.

Проблема наркотиків і токсикоманія

Як правило,перший прийом наркотиків стається під впливом більш досвідчених наркоманів або в компанії. Тільки в поодиноких випадках людина починає пробувати наркотики за особистої ініціативи. Це в основному підлітки з акцентуацією особистості,які найчастіше дізнаються про наркотики від наркоманів.

Знання проявів наркоманії,зокрема наркотичного сп’яніння,може допомогти батькам вчасно помітити,що дитина почала вживати наркотики. Дуже часто батьки навіть не підозрюють про це,хоча й помічають,що син або дочка приходять додому в незвичайному стані – схвильованими,надмірно активними,або в них блищать очі,порушена координація руху і дикція,а загалом нагадує алкогольне сп’яніння,але при цьому запаху спиртного немає. Батьки заспокоюються,вважаючи,що все гаразд,дитина не пила спиртного.

Нерідко батьки дізнаються,що підліток регулярно вживає наркотики,тільки коли він потрапляє до психічної лікарні або вчиняє злочин,щоб добути наркотики чи для їх придбання.

Чималі труднощі полягають у тому,що особи,схильні до вживання наркотичних засобів,виявляють надзвичайну винахідливість, щоб приховувати своє зловживання.

Серед підлітків популярне зловживання багатьма засобами побутової хімії:вдихання парів розчинників,лаків,фарб,бензину,деяких сортів клею,об’єднаних у групу інгаляторів.

За міжнародною класифікацією, всі наркотики й речовини наркотичної групи поділяються на такі групи:

1. Препарати опію.

2. Снотворні й седативні засоби.

3. Кокаїн.

4. Препарати індійських конопель.

5. Психостимулятори.

6. Галюциногени.

Зараз найпопулярнішим наркотиком є препарат групи опіатів – героїн, на другому місці – кокаїн, потім первитин та ефедрин, але «мода» мінлива, і через декілька років може бути інша картина поширення наркоманій і токсикоманій.

Ось деякі ознаки, що змусять батьків та педагогів насторожитись:

1. Втрата інтересу до старих уподобань.

2. Зниження успішності, прогули занять.

3. Часті, різкі й непередбачувані зміни настрою.

4. Самоізоляція в сім’ї: дитина уникає батьків, по телефону відповідає нишком, уникає участі в сімейних справах, відмовляється брати участь у сімейних святах.

5. Скритість, прагнення до самотності. Втрата ентузіазму, байдужість. Ознаки, які мають не тільки насторожити, вони свідчать про те, що є підстави бити тривогу.

6. Пропажа з будинку грошей, цінностей.

7. Зростаюча облудність, хитрість, спритність.

8. Зміни апетиту і, незалежно від того, що це зміни, втрата апетиту або навпаки, його різке підвищення. Але дитина однаково худне.

9. Неохайність. Відмова від ранкового туалету. Незацікавленість у зміні вбрання. Можуть з’явитися татуювання і малюнки на руках.

10. Зовнішній вигляд нездорової людини – блідість, набряклість. Почервоніння очей, наліт на язику.

11. Безсоння, швидка втомлюваність, що змінюється непояснимою бадьорістю.

12. Сліди уколів – маленькі червоні крапки на венах.

13. Часті синці, порізи, опіки від сигарет на венах рук, які підлітки не можуть пояснити.

14. Надмірно розширені або звужені зіниці

15. Наявність шприців, голок, закопчених ложок або посуду, невідомих вам пігулок, порошків, трав, особливо коли це все сховано в затишні місця.

16. Нічна відсутність.

ТУБЕРКУЛЬОЗ

Туберкульоз - це хронічне інфекційне захворювання, що супроводжується інтоксикацією, алергізацією організму. Найчастіше локалізується в легенях (понад 80%), але може вражати практич­но всі органи: кістки, суглоби, очі, шкіру, лімфатичні вузли, мозок і мозкові оболонки.

**З історії**

Туберкульоз супроводжував людство з давніх-давен. Ще в залишках кісток древніх людей знаходили сліди туберкульозного ураження. Опис хвороби знаходили в єгипетських ієрогліфах, старих перських книгах, індійських ведах. У вавилонських законах Хаммурапі (початок II сто­ліття до н.е.) встановлено право на розлучення із жінкою, якщо вона захворіла на сухоти. Дав­ньогрецький лікар Гіппократ наприкінці V - на початку IV століття до н.е. описав прояви тубер­кульозу та описав його патогенез, але вважав цю хворобу спадковою, оскільки вона вражала цілі сім'ї. Аристотель першим описав туберкульозний горбик, а Клавдій Гален у Римі стверджував, що ця хвороба є заразною.

Очевидно, під цією недугою описувалися різні хвороби, що супроводжувались інтоксикацією, ви­снаженням, кровохарканням, кровотечами, тому і виникла така назва як сухоти, що означає висна­ження. Під терміном «tuberculum» розуміли зміни, які спостерігаються на поверхні органів, або ж будь-що, що виступало над його поверхнею при розтині. У давніх руських літописах теж згадується ця хвороба як запалення лімфатичних вузлів. Тоді її лікували хірургічним методом та припіканням. Так лікували, зокрема, князя Київського Святослава Ярославича в 1076 році.

Незважаючи на значне поширення туберкульозу в середні віки, вчені здебільшого користувалися трактатами давньогрецьких мудреців, а твори Гіппократа і Галена вважали непогрішними. Лише у XVI столітті венеціанець Джироламо Фракасторо стверджував, що туберкульоз заразний і його пере­носить якесь «насіння». 1678 року голландський лікар Франциск Сильвій описав туберкульозний горбик у легенях померлого і назвав його «tuberculum». Проте він вважав, що це змінений лімфатич­ний вузол. 1689 року англійський лікар Річард Мортон опублікував свій трактат під назвою «Фтизіологія, або трактат про сухоти», де виклав подібні припущення. Лише 1793 року англієць Бейлі довів, що ті горбики - не змінені лімфатичні вузли, а специфічні утворення, характерні тільки для туберкульозу, і які можуть зливатися і розпадатися.

1865 року французький морський лікар Жан-Антуан Вільмен експериментально довів інфекційну природу туберкульозу. Проте практично йому не вдалося продемонструвати збудника і результати його досліджень не були визнані. Лише в 1882 році німецький бактеріолог Роберт Кох у Берліні довів інфекційну природу туберкульозу. Він розробив спеціальний метод забарвлення збудника і ви­ділив його в чисті культури. Він отримав водно-гліцеринову витяжку культури мікобактерій (яку назвав туберкуліном), і вважав що вона допоможе в лікуванні та діагностиці туберкульозу. Проте результати не виправдали сподівань, після введення тяжким хворим у них спостерігалось погіршен­ня стану. Проте в діагностичних цілях туберкулін Коха використовували ще впродовж ста років.

|  |  |
| --- | --- |
| **Збудник, джерело інфекції, шлях передачі** | Туберкульозна паличка або мікробактерія Коха. Вона може перебувати в повітрі, краплина харкотиння, на посуді, одязі, рушниках, якими користується хворий на туберкульоз. Основним джерелом інфекції є хвора людина, проте можна заразитися також споживаючи молоко, молочні продукти, м'ясо хворих тварин. Зараження людини відбувається в основному повітряно-крапельним шляхом, рідше - че­рез рот і зовсім рідко - контактно (через предмети побуту, якими користується хворий).  Передається інфекція через слиз і мокроту хворого при кашлі, чханні, розмові з ним, а також через повітряний пил із бактеріями Коха. Найбільш вразливою людина стає після перенесення грипу, кору, пневмонії, при цукровому діабеті та СНІДі.  Друга група чинників, що спричиняють активізацію інфекції - асоціальний спосіб життя (бездо­мні, переселенці), шкідливі умови праці (металурги, шахтарі, ливарники та ін.) схильність до алкоголізму, куріння, вживання наркотиків |
| **Симптоми хвороби** | Інкубаційний період невизначений. Це захворювання проходить по-різному в дітей та дорослих.  У дорослих: у легенях розвивається «пляма» чи «рубець», що поступово росте, і його легко визначити за допомогою флюорографії.  Симптоми: кашель із мокротою, відсутність апетиту, швидка втомлюваність, підвищення темпера­тури, схуднення.  У дітей: опірність організму дитини в перші роки життя невелика, і інфекція може поширитися на все тіло. Тому не можна ні в якому разі допускати контакту немовляти з хворими на туберкульоз. У дітей старшого віку захворювання проходить у легкій формі, його перебіг можна навіть не помітити. |
| **Симптоми хвороби** | Симптоми: блідність, роздратованість, кашель, втома. Туберкульоз може вражати шийні лімфатичні вузли, кістки, легені, але найчастіше ураження зазнають лімфатичні вузли біля основи легенів. Якщо додержуватися правильного догляду відповідно до рекомендацій лікаря, одужання наступить через рік, два. |
| **Система профілактики**  бо­ротьби з туберкульозом | Туберкульоз - це соціально-економічна проблема, тому державою на основі Закону України «Про боротьбу із захворюванням на туберкульоз» здійснюється комплекс протитуберкульозних заходів:  - туберкулінові випробування (реакція Манту), які роблять усім без винятку дітям, починаючи з трирічного віку. Вона спрямована на створення штучного імунітету, що перешкоджає проникненню в організм палич­ки Коха і рентгенологічне дослідження;  - правильне регулярне харчування, загартування, заняття спортом, збалансований режим харчування і відпочинку;  - відмова від шкідливих звичок (куріння, пияцтва, наркоманії, токсикоманії);  - дотримання санітарно-гігієнічних умов;  - зелене насадження для очищення повітря |
| **Ускладнення** | Легенева кровотеча, легенево-серцева недостатність, ниркова недостатність, плевматоракс, свищі бронхіальні та ін. |

Особиста профілактика під час догляду за інфекційними хворими

|  |  |
| --- | --- |
| Місце знаходження хворого | Інфекційна лікарня, яка є спеціальним лікувально-профілактичним закладом, забезпечує лікування ін­фекційних хворих і водночас виключає можливість поширення інфекції за її межі |
| Дотримання правил особистої профілактики | Мити руки з милом і дезинфікувати їх після будь-якого торкання до хворого, його виділень, речей. Забороняється: сідати на ліжко хворого, їсти у відділенні; виносити з відділення предмети, яких торкався хворий (посуд, білизна, книжки, особисті речі); користуватися туалетом, призначеним для хворих |
| При догляді за хворим | Носити спеціальний одяг (тапочки, халат, панчохи, ковпак, багатошарова ватно-марлева маска, респі­ратор, окуляри. Працювати в гумових рукавичках і чоботах, або одягати повний комплект протичумного костюма).  Зберігати одяг: для кожного працівника відведено 2 шафи: в одній залишати свій одяг і речі, у другій  - зберігати спеціальний і робочий одяг та взуття.  Після закінчення роботи обов'язково проводити особисту санітарну обробку |

Епідемія туберкульозу в Україні

За даними прес-служби Міністерства охорони здоров'я України, на сучасному етапі Україна вхо­дить до групи країн із високим рівнем захворюваності на туберкульоз (81 випадок на 100 тисяч на­селення) та посідає за цим показником сьоме місце в Європейському регіоні Всесвітньої організації охорони здоров'я після Росії, Грузії, Киргизстану, Румунії, Молдови та Казахстану.

Найвищі показники захворюваності на всі форми туберкульозу у південно-східних регіонах України: у Херсонській області - 151,4 на 100 тисяч населення; Кіровоградській - відповідно 101,9; Луганській - 103,5. У структурі захворюваності на туберкульоз найбільший відсоток припадає на безробітних працездатного віку.

Аналіз показника смертності від туберкульозу за 15 останніх років збільшився у 2,9 рази.

*Розділ ІV*

**Поради**

**для**

**батьків**

****

**ЗДОРОВ’Я — НАЙЦІННІШИЙ СКАРБ**

Шановні батьки! Кожен із нас знає, що найголовніше в житті будь-якої людини, а особливо дитини,— це здоров’я. Про необхідність здорового способу життя нині можна почути звідусіль, у першу чергу із засобів масової інформації. Ми знаємо, як важливо бути здоровим, фізично повноцінним. Та чи завжди ми приділяємо належну увагу цій проблемі, виховуючи та розвиваючи свою дитину? Задумаймося над цим.

Існують різні визначення поняття «здоров’я»: «стан організму поза хворобою»; «стан, при якому різноманітні фізіологічні показники не виходять за межі норми» (тобто нормальний кров’яний тиск, нормальний аналіз крові тощо). Організацією Об’єднаних Націй здоров’ю було дане наступне визначення: «Здоров’я — стан мовного фізичного, психічного, соціального та морального благополуччя, а не тільки відсутність захворювань та нездужань».

Академік М. М. Амосов вважав, що здоров’я визначають через якість.

Кожен інтуїтивно відчуває, що може бути і «багато здоров’я» і «мало здоров’я». В останньому випадку ця якість явно нестійка: під найменшої зовнішньої дії виникає хвороба — і здоров’я як не бувало.

**ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ’Я У ДІТЕЙ ШКІЛЬНОГО ВІКУ**

Досвід запевняє у тому, що приблизно для 85 % учнів, які погано вчаться, головна причина відставання у навчанні — незадовільний стан здоров’я, якесь нездужання чи захворювання, найчастіше цілком непомітне, таке, що піддається лікуванню лише спільними зусиллями матері, батька, лікаря та вчителя. Приховані, замасковані дитячою живістю, рухливістю нездужання та захворювання серцево-судинної системи, дихальних шляхів, шлунково-кишкові дуже часто є не хворобою, а відхиленням від нормального стану здоров’я. Багаторічні спостереження фахівців показали, що так зване сповільнене мислення — це у багатьох випадках наслідок нездужання, якого не відчуває і сама дитина, а не якихось фізіологічних змін чи порушень функцій клітин кори півкуль. В окремих дітей можна помітити хворобливо бліді обличчя, відсутність апетиту тощо. При цьому дитина втрачає здатність до зосередженої розумової праці. Особливо зростає число нездужань у період бурхливого росту організму.

**«РЕЗЕРВИ ЗДОРОВ’Я» ТА ШЛЯХИ ЇХ ПОШУКУ**

У цей час особливо потрібні «резервні потужності» органів та організму в цілому, які вмикаються при дії зовнішніх шкідливих факторів чи при власних великих навантаженнях та утримують фізіологічні показники в нормі.

Як добути ці резерви? Лише через навантаження, через вправи, через зусилля та обмеження; лише тренуванням м’язів, серця, легень, нервів. Радикальним лікуванням у таких випадках також є зміна режиму праці та відпочинку: тривале перебування на свіжому повітрі, сон при відкритій кватирці, вчасний відхід до сну та ранній підйом, належне харчування.

І неодмінно, щоб мати добре здоров’я, не хворіти, а якщо хворіти, то не тяжко, необхідні постійні вправи. Часто наші діти хворіють тому, що вони мало рухаються, їдять надмірну кількість жирної їжі, їх змалечку занадто тепло одягають, позбавляють свіжого повітря і іноді неконтрольовано «напихають» ліками.

Головні труднощі фізичного виховання та освіти — у дозуванні виховальних дій. У якому віці й скільки «виховувати», збільшувати обмеження чи заохочення? Засоби та методи — також валжливе питання. Багато залежить від особистості вихователя й індивідуальних особливостей дитини.

Правильно оцінити нахили своєї дитини — це умова, без якої нема виховання. Батьки повинні обов’язково ставити перед собою цю задачу та цілеспрямовано змалку спостерігати за дитиною, порівнювати її з іншими дітьми, радитися з педагогами, психологами.

Важливу роль у розвитку фізично здорової дитини має відіграти фізкультура та спорт, загартування. Вони тренують не лише тіло, але й характер. Ігри та спорт виховують товариськість, комунікабельність, згуртованість. Ніхто не сумнівається у користі здоров’я, але воно не прийде само, без праці. Потрібні напруження та обмеження, потрібна воля. На щастя, розвити та зберегти здоров’я дитини простіше, ніж дорослої людини. У дитячому організмі ще діють уроджені програми активності, які є необхідним елементом росту.

Батьки не можуть перебувати осторонь фізичного виховання дитини. Позитивний вплив, як правило, має їх особистий приклад.

Пам’ятайте, що повністю вберегти дітей від хвороб — неможливо. І в цього є ряд причин. Найперша — мікроби. Вони дуже різноманітні. Захист є, але поки сформується імунітет, слід 1—2—3 тижні прохворіти. Для здорової дитини, та ще й при сучасній медицині, такі хвороби безпечні. Організм у змозі впоратися з ними сам, навіть без всякого лікування — що в дійсності й буває.

**РЕКОМЕНДАЦІЇ ЩОДО ЗДОРОВОГО СПОСОБУ**

**ЖИТТЯ ТА ПОДОЛАННЯ ХВОРОБ**

Потрібно вірити у здоров’я і не боятися хвороб, медикаменти без необхідності не вживати. Правильне харчування, фізкультура І загартовування насамперед стимулюють нашу імунну систему, яка рятує від інфекції. Хороше тренування фізкультурою серцево-судинної та дихальної систем є додатковою гарантією. Обмежене та різноманітне харчування захищає шлунково-кишковий тракт та обмін речовин. Здоров’я, сила та краса визначають хороший настрій дитини. Але вони не вирішують питання її щастя. Необхідно пам’ятати: щоб бути здоровим, дуже важливо бути щасливим. Такою є логіка прямих та зворотних зв’язків. Психологічні напруження, неприємності є такими ж шкідливими для тілесного здоров’я дітей, як і дорослих. Тому особливо важлива духовна атмосфера в родині та успіхи дитини в суспільному житті, тобто коли вона достатньо добре навчається та займає гідне місце серед товаришів по силі, спритності, розуму.

Будь-яка хвороба, завдаючи болю та страждань людині, перешкоджає проявленню нею духовної сили та енергії.

Ми маємо навчити своїх дітей піклуватися про своє тіло та підтримувати фізичне здоров’я, а також того, як вберегтися від різноманітних захворювань. Кожному відома приказка «У здоровому тілі здоровий дух», ще в давнину визнавали взаємозалежність між фізичним та духовним розвитком.

Не вилікувана хвороба, не усунене хворобливе явище у подальшому набуває хронічного характеру та може завдати дітям невиправної шкоди, зруйнувати основу їх майбутнього щастя. То ж не забувайте: якими виростуть діти — залежить, насамперед, саме від вас, батьків.

**ПРОБЛЕМИ ЗДОРОВ’Я:**

**СТОМЛЕНІСТЬ ТА ПОГАНИЙ СОН**

Питання раціональної організації розумової праці дітей та попередження виникнення перевтомлення, його негативних наслідків протягом тривалого часу привертала увагу вчених. Ось найбільш важливі висновки цих досліджень:

1. Стомлення буває двох видів. Тимчасове та поверхневе стомлення знімається невеликим відпочинком, який відшкодовує витрачену енергію. Довготривале та глибоке стомлення, причиною якого є розумове та фізичне виснаження, вимагає не лише тривалого відпочинку, релаксації для відновлення сил, але і медичного лікування.
2. Причини стомлення різноманітні та залежать від багатьох факторів: досвіду, роботи, зацікавленості, характеру роботи, яку людина виконує тощо. Так, наприклад, діти по-різному стомлюються від фізичної та розумової діяльності. Фізичні особливості (маса тіла, зріст, розвиток м’язової системи), розумові здібності також мають великий вплив на ступінь стомленості. Якщо дитина береться за справу охоче, з радістю, робочий процес та досягнутий при цьому успіх приносить їй задоволення, то відчуття стомленості в неї буде значно меншим, аніж у того, хто не виявляє зацікавленості, байдужий до роботи.
3. Стомленість свідчить про те, що людина не може відновити енергію ніякими іншими способами, окрім сну та відпочинку. Однак існують деякі види розумової та фізичної стомленості, при яких корисні інші способи відновлення сил. Наприклад, для ослаблених, неврастенічних дітей, які часто хворіють та мають слабкий тип нервової системи, характерні підвищена стомлюваність, відчуття постійного дискомфорту, зниження працездатності. У цьому випадку необхідно створити сприятливі умови для розвитку працездатності та провести курс лікування.
4. Надмірні фізичні навантаження так само втомлюють та виснажують мозок дитини, як і розумова праця. А стомлення, яке викликає розв’язання математичних задач, можна порівняти зі стомленням, що викликає м’язова напруга.
5. Однією із безсумнівних ознак перевтоми, є порушення сну. Дитина швидко засинає, але потім прокидається і не спить всю ніч або, навпаки, ледве засинає.
6. Перевтомлення може викликати в дітей різні наслідки: зниження концентрації уваги, розгубленість, погіршення координації рухів. Дитина, яка перевтомилася, буває підвищено збудженою, роздратованою чи в’ялою, сльозливою, психічно вразливою. На заняттях у класі вона не може ясно викладати свої думки, її успішність та творчі здібності знижуються.
7. Перевтома, нервове збудження часто супроводжуються серцево-судинними порушеннями, головними болями, змінами тиску, а також безсонням.

**ЯК ЗБЕРЕГТИ ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ДИТИНИ**

1. Повернувшись зі школи, дитина має хоча б декілька хвилин полежати спокійно, розслабившись. Після обіду дуже добре зробити невелику прогулянку.
2. Дитині не слід годинами сидіти за підручниками. Через кожні 30-45 хвилин необхідно робити 15-хвйлинні перерви.
3. Найкращий засіб для відновлення витраченої енергії — сон. Діти 10-12 років повинні спати 9-10 годин на добу.

**5 ШЛЯХІВ ДО СЕРЦЯ ДИТИНИ.**

Іноді діти розмовляють мовою, яку нам, дорослим, важко зрозуміти. Це може бути їм лише зрозумілий сленг, але i нас - дорослих - також не завжди розуміють діти, тому що, розмовляючи з ними, ми не завжди можемо висловити свої думки. Але ще гipше, коли ми не завжди можемо виразити дитині свої почуття i любов на зрозумілій їй мові.

Чи вмієте ви говорити на мові любові?

Кожній дитині властиво розуміти любов батьків по-своєму. I якщо батьки знають цю «мову», дитина краще зрозуміє їx.

Любов потрібна кожній дитині, інакше їй ніколи не стати повноцінною дорослою людиною. Любов - це найнадійніший фундамент спокійного дитинства. Якщо це розуміють дорослі, дитина виростає доброю i щедрою людиною.

Основне батьківське завдання - виростити зрілу та відповідальну людину. Але які б якості ви не розвивали в дитині, головне - будувати виховання на любові.

Впевненість у любові оточуючих.

Коли дитина впевнена у любові оточуючих, вона стає більш слухняною, допитливою. 3 цієї впевненості малюк бере сили, щоб протистояти труднощам, з якими зустрічається. Ця впевненість для нього - як бензобак для автомобіля! Дитина зуміє реалізувати свої здібності лише за умови, якщо дорослі регулярно наповнюють цією впевненістю її серце. Як цього досягти? Звичайно, любов'ю. Проявляти саме той спосіб прояву любові, який є найбільш зрозумілим для дитини, знайти для неї індивідуальний, особливий шлях вираження почуттів.

Батьківська любов повинна бути безумовною, адже справжня любов умов не виставляє. Безумовна любов - це найвища форма любові! Адже ми любимо дитину просто за те, що вона є, незалежно від того, як вона поводить себе. Ми всі це розуміємо, але іноді не відаємо собі звіту в тому, що нашу (батьківську) любов дітям доводиться завойовувати. Батьки люблять дитину, але з поправкою: вона повинна добре навчатися i гарно себе поводити. I лише у цьому випадку вона отримує подарунки, привілеї та схвалення. Звичайно, ми повинні навчати i виховувати дитину.

Але спочатку необхідно наповнити серце дитини впевненістю у нашій безумовній любові! I робити це треба регулярно, щоб ця впевненість не випарувалась. Тоді у дитини не виникає страху, провини, вона буде відчувати, що потрібна. Безумовну любов ніщо не може похитнути. Ми любимо дитину, навіть якщо вона некрасива i зірок з неба не дістає. Ми любимо її, якщо вона не виправдовує наших надій. I найважче - ми любимо її, щоб вона не зробила. Це не означає, що будь-який вчинок дитини ми виправдовуємо. Це означає, що ми любимо дитину i показуємо їй це, навіть якщо її поведінка не найкраща.

**Спілкуючись з дітьми, необхідно частіше нагадувати собі:**

1. Перед нами діти.

2. Вони поводять себе як діти.

3. Буває, що їхня поведінка діє нам на нерви.

4. Якщо ми виконуємо свої батьківські обов'язки i любимо дітей, незважаючи на їx витівки, вони, подорослішавши, виправляються.

5. Якщо вони повинні догодити мені, щоб заслужити любов, якщо моя любов умовна, діти її не відчують. Тоді вони гублять впевненість у собі й не здатні правильно оцінювати власні вчинки, а значить, не можуть контролювати їx, поводитись більш зріло.

6. Якщо перш, ніж заслужити любов, вони повинні стати такими, якими ми хочемо їx бачити, вони стануть невпевненими у собі: «скільки не намагайся - вимоги надто високі». А в результаті - невпевненість, тривожність, занижена самооцінка та озлобленість.

7. Якщо ми любимо їx, не дивлячись ні на що, вони завжди зможуть контролювати свою поведінку й не піддаватися тривозі.

Найголовніше - ЛЮБИТИ!

Перші роки. Для немовляти молоко i ніжність - синоніми. Воно не розрізняють такі речі, як їжа та любов. Без їжі дитина не виживе, i без любові також. Якщо дитина не знає прихильності, вона помирає емоційно, вона не здатна жити повноцінним життям. Майже усі дослідження доводять, що емоційний фундамент закладається протягом перших півтора років. Особливо вагому роль тут відіграють взаємини дитини з матір'ю. Їжа, яка забезпечує майбутнє емоційне здоров'я, це:

• дотик;

• ласкаві слова;

• ніжна опіка.

Та дитина росте. Вчиться ходити, говорити, вона все більше усвідомлює себе як особистість. Вона відокремлює себе від інших - є вона, є інші. Вона, як i раніше, залежить від матері, але тепер розуміє, що вона i мама - це не одне й теж саме.

Дитина стає старшою i тепер може любити більш активно. Тепер вона не просто отримує любов, вона може на неї відповісти! Дитина ще не готова до самовіддачі. Вона по-дитячому егоїстична. Але протягом наступних років її здатність виражати любов зросте. I якщо дитина, як i раніше, відчуває любов старших, все частіше вона буде ділитися своєю.

Підлітковий вік. Перехідний вік сам по собі не загрозливий, але дитина, яка вступає в нього без впевненості у любові оточуючих, особливо вразлива. Вона не готова зустрітися з такою кількістю проблем. Діти, які не знали безумовної любові, самотужки привчаються давати любов «по бартеру» - в обмін на щось. Вони дорослішають, стають підлітками, в ідеалі оволодіваючи до того часу мистецтвом маніпулювання батьками. Доки такій дитині догоджають, вона мила й привітна, любить батьків, але як тільки щось не по її норову, вона перестає любити їх. У відповідь на це батьки, які також не вміють любити безумовно, позбавляють дитину любові взагалі. Погодьтеся - це порочне коло, у результаті якого підліток стає озлобленим i розчарованим.

Щоб дитина відчула вашу любов, ви повинні знайти особливий шлях до її серця i навчитися проявляти свою любов, виходячи з цього. Діти по-різному відчувають любов, але кожна дитина потребує її. Існує 5 способів (основних), якими діти виражають любов:

1) дотик;

2) слова заохочення;

3) час;

4) подарунки;

5) допомога.

Якщо в сім’ї декілька дітей, то навряд мови їхньої любові співпадають. У дітей різні характери, i любов вони сприймають по-різному. 3 кожною дитиною необхідно говорити на її рідній мові любові. Але для того, щоб успішно впровадити даний шлях, нам необхідно ще раз підкреслити необхідність безумовної любові до дитини. I важливо пам'ятати, що до п'яти років у дитини неможливо встановити лише один шлях до його серця.

Дотик - один із найважливіших проявів любові людини. У перші роки життя дитини необхідно, щоб дорослі брали її на руки, обнімали, гладили по голівці, цілували, садовили її на коліна тощо. Тактильна ласка однаково важлива як для хлопчиків, так i для дівчаток. Тому, коли ви виражаєте свою любов за допомогою ніжних дотиків, поцілунків, цим можна сказати набагато більше, ніж словами «Я тебе люблю».

Слова заохочення. Коли ми хвалимо дитину, ми дякуємо їй за те, що вона зробила, чого досягла сама. Проте не треба хвалити дитину надто часто тому, що слова втратять усю силу i сенс. Пам'ятайте, що кожна похвала має бути обґрунтованою та щирою. У спілкуванні з дитиною намагайтеся говорити спокійно i м'яко, навіть тоді, коли ви незадоволені. Слід менше вимагати від дитини i частіше просити її: «Ти не міг би...», «Може зробиш...», «Мені було б приємно, коли ти...». Якщо у вас вирвалося грубе зауваження, слід вибачитися перед дитиною. Пам'ятайте, що постійна критика шкодить їй; бо вона аж ніяк не є доказом батьківської любові Кожного дня даруйте дитині приємні слова підтримки, заохочення, схвалення, ласки, які свідчитимуть про любов до неї.

Час - це ваш подарунок дитині. Ви ніби говорите: «Ти потрібна мені, мені подобається бути з тобою». Іноді діти роблять погані вчинки саме з метою, щоб батьки звернули на них увагу: бути наказаним все ж краще, ніж бути забутим. Проводити час разом - значить віддати дитині свою увагу сповна. Форми сумісного проведення часу в кожній сім’ї різні: читання казок, бесіда за сімейною вечерею, гра у футбол, ремонт машини, допомога на дачі тощо. I як би ви не були зайняті, хоча б кілька годин на тиждень подаруйте не лише хатнім справам, телевізору, іншим власним уподобанням, а в першу чергу - своїй дитині.

Подарунок - це символ любові тоді, коли дитина відчуває, що батьки дійсно турбуються про неї Багато батьків використовують подарунки, щоб відкупитися від дитини. Діти, які одержують такі подарунки, починають думати, ніби любов можна замінити різними речами. Тому пам'ятайте, що справа не в кількості. Не намагайтеся вразити дитину ціною, розмірами i кількістю подарунків. Якщо ви хочете віддячити дитині за послугу - це плата, якщо намагаєтеся підкупити її - хабар. Справжній подарунок дається не в обмін на щось, а просто так. Сюрпризами можуть бути тільки різдвяні подарунки та подарунки до дня народження. Інші подарунки краще вибирати з дітьми, особливо якщо це одяг. Подарунки не обов'язково купувати. Їх можна знаходити, робити самим. Подарунком може стати все, що завгодно: польові квіти, камінчики, чудернацької форми гілочки, пір’ячка, горішок тощо. Головне - придумати, як його подарувати.

Допомога. Материнство та батьківство багато в чому подібні до професій, i дуже нелегких. Можна сказати, що кожний з батьків несе відповідальність за виконання довгострокового (принаймні до досягнення дитиною 18 років) контракту, що передбачає ненормований робочий день. Кожного дня діти звертаються до вас із різноманітними запитаннями, проханнями. Завдання батьків - почути їx i відповісти на них. Якщо ми допомагаємо дитині й робимо це з радістю, то душа її наповнюється любов'ю. Якщо батьки буркотять i сварять дитину, така допомога її не радує.

Допомагати дітям - не означає повністю обслуговувати їx. Спочатку ми дійсно багато робимо за них. Проте потім, коли вони підростуть, ми мусимо навчити їх всьому, щоб i вони допомагали нам.

На кожному етапі розвитку дитини ми використовуємо різні «мови» нашої любові. Тому для батьків важливо обрати саме ту «мову» (дотик, слова заохочення, час, подарунки, допомога), яка веде до серця дитини.

**ЯК УНИКНУТИ ДИТЯЧОГО ТРАВМАТИЗМУ**

Як би ми не намагалися захистити своїх крихіток від небезпечних травм, вони все одно трапляються. Адже у мам немає третього ока, який міг би слідкувати за малям без поїздок, зате у них є мільйон домашніх справ, через які часом увагу трохи розсіюється. Особливо це стосується тих випадків, коли молодій мамі нікому допомогти з домашніми турботами: чоловік з ранку до вечора на роботі, а живуть вони окремо, наприклад, від своїх батьків.

Однак є ряд рекомендацій, слідуючи яким ми зможе максимально убезпечити дитину від травм. Саме про цих рекомендаціях я і поведу мова в статті під назвою "Як уникнути дитячого травматизму: поради для батьків".

Насправді ця тема найбільше орієнтується на здоровий глузд матерів і батьків, адже, кажучи про те, як уникнути дитячого травматизму, порадами для батьків не відбудешся. Тут важливо те, що батько повинен сам проектувати ситуацію наперед, передбачаючи можливі негативні наслідки для дитини - тільки це допоможе дійсно уникнути травматизму.

Причинами дитячого травматизму зазвичай виступають ситуації, коли дитина не може впоратися з якимись перешкодами на своєму шляху і намагається їх подолати, не розуміючи, що це йому загрожує. Плюс беремо до уваги відсутність батьківського нагляду саме в цей момент. Такий збіг обставин і призводить до виникнення небезпечних ситуацій, внаслідок яких дитячого травматизму просто не уникнути.

Деякі поради для батьків, які ще раз нагадають, на що потрібно звертати особливу увагу. Проте всі ви повинні розуміти, що ситуації бувають дуже різні, передбачити їх до кінця неможливо. Тому не залишайте дитину в потенційно небезпечній ситуації, якою б вона не була.

1. Перше й одне з найголовніших правил - ніколи і ні за яких обставин не залишайте малюка одного на необгороджений поверхні (такими можуть служити пеленальні столики, дивани, ліжка, столи та інше). Навіть якщо вам потрібно відлучитися на хвилину - краще візьміть малюка з собою.

2. Інші діти, нехай дорослі і самостійні на перший погляд, не повинні носити дитинку на руках, так як у них не вистачить сил і реакції в ситуації, якщо вони самі спіткнуться або втратять рівновагу. Крім того, діти можуть не помічати кутів і інших предметів, тому є ризик того, що вони можуть вдарити дитину про щось.

3. Іграшок у манеж або дитячому ліжечку не повинно бути багато, вони не повинні давати дитині хоча б найменший шанс на те, що дитя, піднявшись по них, як по східцях, випаде на підлогу.

4. Кожен раз перевіряйте: чи надійно зафіксовані боковушки дитячого ліжечка, особливо якщо періодично ви їх опускаєте.

5. Якщо ви вийшли на прогулянку з коляскою або їдете з малюком в машині, то обов'язково пристібати його спеціальними ремінцями, які притримають крихітку на поворотах і не дадуть йому випасти на нерівній дорозі.

6. У малюка не повинно бути ніяких шансів підповзти до вікна, тому зробіть перепланування таким чином, щоб біля вікна не стояло жодного предмету меблів.

7. Якщо малюк впевнено повзає і навіть намагається сам ходити - саме час прикрити гострі краї меблів спеціальними м'якими захисними накладками.

8. Встановіть на кожне вікно спеціальну захисну заклепку, яка завадить дитині відкрити його, навіть якщо якимсь чином малюк дістався до вікна.

9. Навіть якщо ви міцно тримайте дитину в руках - не дозволяйте йому балуватися з відкриванням вікон, він не повинен цього робити ні за яких обставин!

10. Підпирайте двері, що ведуть на балкон і всі входи і виходи, що ведуть на сходи - маляті не під силу впоратися з такими перешкодами, як сходинки, не пошкодивши при цьому.

11. Ще одна порада: не користуйтеся ходунками. По-перше, вони можуть нашкодити опорно-руховому апарату дитини, а по-друге, вони вкрай ненадійні, можуть за щось зачепитися під час пересування і перекинутися.

12. Якщо ваша дитина грає іграшками на підлозі, завжди забирайте їх за малюком - він може наступити на них і впасти.

13. Поставте суворе табу на стрибки на дивані і ліжка.

14. Якщо у вас двоє діток і ви радісно придбали двоповерхову ліжечко, то вам буде корисно знати, що дітей до шести років на другий поверх не селять.

15. Слідкуйте за тим, щоб черевики були акуратно зашнуровані, а шнурки не бовталися по підлозі. Вчите цьому своїх дітей.

16. У тих місцях, де дитина може посковзнутися, повинні бути розміщені килимки з гуми (наприклад, у ванній кімнаті або біля басейну).

17. Під час спуску і підйому по сходах, знаходження біля оградок дитина повинна міцно триматися за поручні - учите його цьому з самого дитинства.

18. Ретельно поставтеся до вибору вуличної майданчики для ігор вашого малюка. Вони негласно поділяються за віком грають малюків. Краще буде пошукати на вашому районі такий майданчик, яка ідеально підійде для крихти. Матеріали повинні бути міцними, поверхня бажано помягче, а краще - амортизуючу, таку, як пісок, можна каучук. Всі ігрове обладнання повинне знаходитися в ідеальному робочому стані.

19. Не відходьте далеко від дитини, навіть якщо він грає, як ви думаєте, на безпечної ігровому майданчику. Сидіти на лавочці далеко неприпустимо, будьте ближче, щоб, у разі чого, миттєво підбігти до малюка.

20. Обмежте доступ до гострих предметів, прибирайте їх в недосяжне місце.

21. Те ж саме стосується скляних предметів - дитина не повинна діставати до них.

22. Нестійка меблі - серйозна загроза здоров'ю малюка, тому або позбудьтесь, або міцно закріпіть.

23. Зброї не місце в будинку з дитиною. А якщо і місце - то десь у найпотаємніших шафах.

24. Особливої ​​уваги заслуговує дитина тоді, коли ви знаходитесь в гостях - там немає таких правил безпеки, як у вас, тому загроз побільше.

25. Купили дитині велосипед або роликові ковзани? Купуйте ще й шолом з наколінниками.

26. Перевіряйте стан велосипеда: ступінь накачування коліс, гальма, світловідбиваючі елементи.

27. Проїжджа частина - не місце для ігор. Учіть дитину правильно переходити дорогу, вчіть ПДР.

Дотримання цих елементарних правил дозволить уникнути дитячого травматизму. Ні за що не спускайте очей зі своїх малюків - пам'ятайте, що від вас залежить їх здоров'я!

**ПОРАДИ ПСИХОЛОГА БАТЬКАМ,**

**У ЯКИХ МАЛО ЧАСУ НА ДІТЕЙ**

Життя сучасного середньостатистичного росіянина складається з щоденних стресів, викликаних нескінченної суєтою, соціальними протиріччями, перевантаженістю на роботі, постійною нестачею грошей. Прагнучи до більш-менш гідного рівня життя і фінансової стабільності, ми часом не встигаємо помітити, як підростають наші діти.

А потім дивуємося: звідки цей відсторонений погляд і байдужість? Чи є вихід з подібної ситуації? Перестати заробляти гроші неможливо - без них не проживеш. Тоді, можливо, краще не мати дітей, щоб не ростити нещасні, обділені любов'ю і ласкою істота? Постараємося розібратися в усіх тонкощах сьогодні. Тема нашої сьогоднішньої розмови - "Поради психолога батькам, у яких мало часу на дітей".

Просто потрібно прийняти певні заходи, які допоможуть вам здійснювати виховний процес, нехай навіть дистанційно , а також зберегти довірчі відносини зі своїм чадом. У цьому вам допоможуть поради психолога.

По-перше, потрібно гарненько подумати, чим зайняти дитину під час вашої відсутності, якщо у вас мало часу . Діти, особливо підлітки, досить важко переносять самотність і нудьгу - так недалеко і до поганої компанії, бридких вчинків. У вільний від дитячого саду або навчання та виконання домашнього завдання час дитя може відвідувати гуртки чи спортивні секції. Вам ніколи супроводжувати його туди? Так нехай же в цьому допоможуть близькі! Дідусі, бабусі, тітки, дядьки чи старші діти не повинні залишати батьків без своєчасної допомоги. Якщо ж ви знаходитесь вдома, але домашні обов'язки не дають вам можливості пограти або поговорити з дитиною, то не завадило б попросити його допомогти. Нехай виконує саму пустяшная роботу - головне, поруч з вами. Ніщо так не зближує, як спільні справи. Тим більше, що і по душам поговорити за роботою набагато легше.

По-друге, не балуйте дитини. Багато батьків, які відчувають комплекс провини за те, що мало часу приділяють дітям, починають, так би мовити, "відкуповуватися" дорогими подарунками. Це не те, що шкідливо - навіть небезпечно! Звикнувши до такого стану речей, чадо вважатиме виконання всіх своїх бажань як вашу прямий обов'язок і буде сприймати це як належне. А тепер уявіть, що станеться, якщо раптом ви не зможете виконати чергову забаганку? Чесне слово, масштаб лиха досить складно оцінити! У глибині душі кожна дитина розуміє: не все, що він просить, йому потрібно і корисно. Підвищення вимог - підсвідоме випробування батьків на педагогічну спроможність.

По-третє, не давайте нездійсненних обіцянок. "Сьогодні я не можу пограти з тобою в настільний хокей, але я обов'язково зроблю це завтра", - частенько подібні фрази самі собою злітають з язика. Але ось настає завтра і ви затримуєтеся на роботі, у вас мало часу на дітей, потім, прибігши додому, виявляєте купу нагальних справ, і понеслося ... І ось непомітно приходить ніч. А дитина чекав. Якщо така ситуація повториться кілька разів, ваше дитя просто втрачає віру не тільки в батьків, але і в правду, і у справедливість.

Ще одна порада: не надавайте надто серйозного значення словам малюка типу "Я ненавиджу тебе". Діти мають на увазі зовсім не те, що зазвичай мається на увазі під цими словами. Просто вони хочуть змусити вас пошкодувати про скоєний вчинок.

Завжди знаходите час, деже якщо у вас мало його, і сміливість відповісти на занадто відверті запитання. Пам'ятайте, що якщо ви намагаєтеся уникнути подібних бесід, дитина все одно знайде потрібну йому інформацію, наприклад, на вулиці або в Інтернеті. Неважко здогадатися, наскільки викривлене уявлення про багато делікатних речах може сформуватися!

Не думайте, що чаду було б набагато приємніше постійно перебувати під вашим невсипущим контролем. Йому теж хочеться побути самостійною. Підкресліть важливість тих умінь, які дитина придбала в зв'язку з необхідністю бувати вдома на самоті - адже, дійсно, вміння користуватися мікрохвильовкою або газовою плитою завжди знадобиться.

Головне - не кількість часу, витрачений на дитину, а то, як ви його проводите. Будь-яку зайву хвилину разом витрачайте з користю. Нехай це буде розмова по душах або коротенька спільна гра, перегляд цікавого фільму або прогулянка по довколишньому скверу. Видався вихідний? Рушайте в похід! Повірте, спогади про печеної картоплі або шашлику, приготованому і з'їдене на природі в компанії з батьками, назавжди залишаться в пам'яті дитини укупі з вдячністю за чудово проведений час! У зимовий день організуйте катання на санях або лижну прогулянку, гру в сніжки або ліплення снігової фортеці - і для здоров'я корисно, і дружбу сімейну зміцнює!

І, нарешті, не корите себе за те, що не можете приділяти більше часу на спілкування з дитиною. Просто дайте йому відчути вашу любов, проявіть повагу до його почуттів і переживань. Ласка, доброта, справедливість, дружнє ставлення, вміння вислухати і підтримати в скрутну хвилину повинні стати вашими вірними супутниками в справі виховання підростаючого чоловічка.

Сподіваємося, що ви скористаєтеся порадами психолога батькам, у яких мало часу на дітей, але які хочуть брати участь в процесі виховання своєї дитини.

**ПАМ’ЯТКА ДЛЯ БАТЬКІВ:**

**ДІТИ, ІНТЕРНЕТ, МОБІЛЬНИЙ ЗВ'ЯЗОК**

**Шановні батьки!**

Змістом державної політики у сфері захисту суспільної моралі є створення необхідних правових, економічних та організаційних умов, які сприяють реалізації права на інформаційний простір, вільний від матеріалів, що становлять загрозу фізичному, інтелектуальному, морально-психологічному стану населення (ст. 5 Закон України „Про захист суспільної моралі”).

З метою реалізації та додержання вимог чинного законодавства у сфері захисту суспільної моралі, обігу продукції і видовищних заходів сексуального чи еротичного характеру, продукції, що містить пропаганду культу насильства, жорстокості і порнографії, створено Національну експертну комісію України з питань захисту суспільної моралі (далі - Національна комісія).

Відповідно до статті 17 Закону України „Про захист суспільної моралі” Національна комісія є постійним позавідомчим державним експертним і контролюючим органом, який діє відповідно до цього Закону та чинного законодавства України і є відповідальним за утвердження здорового способу життя, належного стану моральності суспільства, контролює обіг продукції і видовищних заходів сексуального чи еротичного характеру.

Рішення Національної комісії, прийняті в межах її повноважень, є обов’язковими для розгляду центральними і місцевими органами влади, засобами масової інформації всіх форм власності, а також фізичними та юридичними особами.

Відповідно до статей 2, 6 Закону України „Про захист суспільної моралі” виробництво та обіг у будь-якій формі продукції порнографічного характеру в Україні забороняються. Критерії віднесення продукції до такої, що має порнографічний характер, встановлюються спеціально уповноваженим органом виконавчої влади у сфері культури та мистецтв.

Виробництво та обіг у будь-якій формі продукції еротичного характеру та продукції, що містить елементи насильства та жорстокості, дозволяються виключно за умови дотримання обмежень, встановлених законодавством.

Забороняються виробництво та розповсюдження продукції, яка:

- пропагує війну, національну та релігійну ворожнечу, зміну шляхом насильства конституційного ладу або територіальної цілісності України;

- пропагує фашизм та неофашизм;

- принижує або ображає націю чи особистість за національною ознакою;

- пропагує бузувірство, блюзнірство, неповагу до національних і релігійних святинь;

- принижує особистість, є проявом знущання з приводу фізичних вад (каліцтва), з душевнохворих, літніх людей;

- пропагує невігластво, неповагу до батьків;

- пропагує наркоманію, токсикоманію, алкоголізм, тютюнопаління та інші шкідливі звички.

З високими темпами розвитку науково-технічного прогресу, зокрема, електронної техніки та можливостей обміну інформацією постало питання захисту дітей від інформації, яка несе загрозу морально-психічному здоров’ю.

Працівниками Національної комісії проводиться робота щодо виявлення цієї інформації у засобах масової інформації на будь-яких носіях, в тому числі, розповсюдження її за допомогою мобільних телефонів та всесвітньої мережі Інтернет.

**ДЕКІЛЬКА ПОРАД БАТЬКАМ СТАРШОКЛАСНИКІВ**

1) Розмовляйте про це

Пам'ятайте, що розмова про вживання алкоголю, тютюну та наркотиків буде ефективною лише у відповідних ситуаціях. Початком такої бесіди може стати запитання, яке виникне у вашої дитини під час перегляду відповідної програми по телевізору, або питання, яке ви задасте собі. Наприклад, коли ви побажаєте визначити, якою інформацією володіє ваша дитина стосовно цієї теми, або взнати, чи обговорюється ця тема в школі та серед приятелів дитини. Будьте реалістичні, заборонити чи просто залякати дитину — не вихід зі становища. Навпаки!

2) Знати достатньо

Батьки мусять знати трохи більше про алкоголь, тютюн та наркотики. Це настільки ж важливо як, наприклад, розуміти, що дасть вашій дитині освіта чи які переваги вживання здорової їжі. Знання про наркотики допоможуть підтримати розмову на цю тему, коли у цьому виникне необхідність, ви будете не так хвилюватись про себе і свою дитину.

3) Давайте дітям добрий приклад

Приклад, який ви надасте дітям у вживанні алкоголю, цигарок, медпрепаратів і, можливо, наркотиків, набагато більше вплине, ніж будь-яка інша інформація. Якщо ви доведете дитині, що ви тримаєте алкоголь під контролем, тоді й дитина спробує наслідувати вам. Коли ж ви палите цигарку за цигаркою, ваші слова під час розмови про припинення вживання алкоголю чи наркотиків небагато будуть важити.

4) Будьте позитивним

Не акцентуйте увагу на тому поганому, що є в дитині. Набагато краще розмовляти з нею про те, що може бути корисним для здоров'я і надасть великий «заряд» енергії. Будьте обережними, згадуючи про властивості наркотиків. Залиште місце для здорової цікавості.

5) Дайте можливість дитині на здорову дозу допитливості

Для кращого розвитку діти повинні набувати досвіду. Частиною такого досвіду може стати експериментування з наркотиками чи алкоголем. Більшість підлітків самостійно не припинять їх уживати. Якщо ви будете про це пам'ятати, ви зможете вести розмову з дитиною, наполягаючи на тому, що вживання наркотиків завжди призведе до залежності.

6) Дозвольте дитині піти своїм шляхом

Десь приблизно з 12-річного віку діти починають звільнятись від батьківського опікування. Чим більше ви будете протистояти цьому, ви дасте їм ще один привід бунтувати проти вас. Але вони не проти обговорити з вами деякі «слизькі» теми. Якщо це дозволить краще порозумітися, подібна розмова лише посилить зв'язок між вами та вашою дитиною, яка вам більше буде довіряти у час, коли намагатиметься знайти свій «шлях».

7) Виробіть правила та накладіть обмеження

Дитина сприймає як щось не пізнане й невідоме. Тому вона додержується правил, які пропонують батьки. Правила дозволяють дитині зрозуміти, що батьки зацікавлені у її благополуччі. Дитина, яка робить все, що хоче, відчуватиме, начебто батькам однаково, що з нею діється. Дитина, до якої ставляться абияк, ніколи не навчиться поводитись обережно.

8) Навчить дітей переносити невдачу

Навчайте своїх дітей боротьбі з невдачами. Розпач, страх та злість також сприяють процесу розвитку. Дитина часто хоче більше, ніж їй дозволяється, і сердиться, коли їй щось не дозволяють. Нерозумно охороняти свою дитину від усіх проблем, інакше вона не навчиться справлятись із ними. Це не значить, що взагалі не треба підтримувати дитину у складних ситуаціях.

9) Стимулюйте незалежність

Дозволяйте дитині бути у розумних межах незалежною, пропонуючи їй відповідні віку завдання. Незалежна дитина краще триматиметься на ногах, оскільки менше буде залежати від інших людей, навчитися критично оцінювати людей через їхні дії. У проблемах наркоманії й алкоголізму незалежне мислення має велике значення.

10) Уникайте нудьги

Спричинити вживання алкоголю чи наркотиків може просто нудьга. Розділяючи з дитиною свій вільний час, допомагайте їй, стимулюйте у неї будь-які захоплення, бажання займатись спортом підтримувати контакти з однолітками.

11) Замість заборони

Замість суворої заборони дитині контактувати з дітьми, що вживають наркотики чи випивають, дозвольте спілкуватись із ними. Ви навіть можете запросити їх додому. Ви зможете проконтролювати, що саме відбувається з вашою дитиною і матимете можливість порозмовляти із цими підлітками про небезпеку вживання алкоголю й наркотиків. Не приховуйте свою стурбованість стосовно вживання заборонених препаратів. Така стурбованість зробить більше, аніж гнівний окрик. Крім того, ваша дитина і її друзі зрозуміють що їх поведінка не є чимось страшним.

**ПОРАДИ ЩОДО ВСТАНОВЛЕННЯ ДОВІРИ МІЖ ПІДЛІТКОМ І БАТЬКАМИ В КРИЗОВИЙ ДЛЯ НИХ ПЕРІОД**

1. Уважно вислухайте підлітка. Прагніть до того, щоб підліток зрозумів, що він вам не байдужий і ви готові зрозуміти й прийняти його; не перебивайте, не виявляйте свого страху, ставтеся до нього серйозно, з повагою.

2. Запропонуйте свою підтримку та допомогу. Спробуйте переконати його, що даний стан тимчасовий і швидко мине. Виявіть співчуття й покажіть , що ви поділяєте й розумієте його почуття.

3. Поцікавтеся, що зараз найбільше турбує підлітка.

4. Упевнено спілкуйтеся з підлітком. Саме це допоможе йому повірити в його сили. Головне правило роботи з дітьми – не нашкодити.

5. У спілкуванні з підлітком використовуйте слова, речення, які сприятимуть контакту: розумію, співчуваю, звичайно, хочу допомогти.

6. У розмові з підлітком дайте йому зрозуміти, що він потрібен іншим і унікальний, як особистість. Кожна людина, незалежно від віку,прагне дати позитивну оцінку своїй поведінці, переживає потребу в похвалі.

7. Недооцінка гірша, ніж переоцінка. Надихайте підлітка на високу самооцінку. Вмійте слухати, довіряти й викликати довіру в нього.

1. Звертайтеся по допомогу, консультацію до спеціаліста, якщо вас щось насторожило в поведінці підлітка.

**ГЛОСАРІЙ**

**Адаптація** (від лат. adaptatio (adapto) — пристосовую) — здатність організму пристосовуватись до різних умов зовнішнього середовища.

**Акселерація** (від лат. acceleratio — прискорення) — прискорення фізичного розвитку дітей, зокрема зросту, ваги, більш раннє статеве дозрівання.

**Аномальні діти** (від гр. anomalia(anomalos)— неправильний) — вихованці, які мають значні відхилення від норм фізичного або психологічного розвитку й потребують виховання та навчання у спеціальних навчально-виховних закладах.

**Аскетизм** (від гр. asketes — подвижник) — крайній рівень помірності, стриманості, відмова від життєвих матеріальних і духовних благ, добровільне перенесення фізичних мук, труднощів.

**Ген** (від гр. genos — рід, походження, спадковий) — елементарна одиниця спадковості, носій задатків.

**Здоров'я** — стан живого організму, при якому організм у цілому і всі органи здатні виконувати свої життєві функції. Охорона здоров'я громадян — одна з функцій держави. У світовому масштабі охороною здоров'я займається Всесвітня організація охорони здоров'я (ВООЗ).

**Наркотичні засоби** – це включені до Переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів речовини природного чи синтетичного походження, препарати, рослини, які становлять небезпеку для здоров'я населення у разі зловживання ними.

**Психотропні речовини** – це включені до Переліку наркотичних засобів, психотропних речовин і прекурсорів речовини природного чи синтетичного походження, препарати, природні матеріали, які здатні викликати стан залежності та справляти депресивний або стимулюючий вплив на центральну нервову систему або викликати порушення сприйняття, або емоцій, або мислення, або поведінки і становлять небезпеку для здоров'я населення у разі зловживання ними.

**Наркоманія** – це хворобливий психічний стан, зумовлений хронічною інтоксикацією внаслідок зловживання наркотичними засобами, що віднесені до таких конвенціями ООН або спеціально уповноваженим органом виконавчої влади у галузі охорони здоров’я, і який характеризується психічною або фізичною залежністю від них.

**Токсикоманія** - це теж стан хворобливої пристрасті, що виникає при вживанні токсикоманичних речовин, здатних викликати ейфорію, але не віднесених юридично до наркотиків. Варто сказати, що більшість токсикоманичних речовини не менш небезпечні для людини, чим наркотики.

**Полінаркоманія** – це наркоманія з одночасним або зміненим вживанням двох або більш наркотичних речовин. У тих же випадках, коли наркозалежною особою крім наркотиків приймається інший лікарський засіб або речовина, не віднесене до наркотичних, мова йде про ускладнену наркоманію.

Становлення, формування захворювання наркоманією характеризується розвитком трьох основних ознак: психічної, фізичної залежності і толерантності.

**Психічна залежність** – це хворобливе прагнення (потяг) безперервне або періодично приймати наркотики або інші одурманюючі препарати для того, щоб знову випробувати почуття підйому, задоволення або знімати явища психічного дискомфорту.

**Фізична залежність** – це стан особливої перебудови всієї життєдіяльності людини в зв’язку з хронічним вживанням наркотичних засобів. Вона виявляється інтенсивними фізичними і психічними розладами, що розвиваються відразу, як тільки дія препарату припиняється. Ці розлади тобто абстинентний синдром, полегшуються або знімаються тільки новим уведенням наркотику або речовини його що їх заміняє.

**Толерантність** - стан, що виникає від багаторазового вживання наркотичних засобів або психотропних речовин, при якому організм знижує або втрачає чутливість до цих речовин, в результаті чого послаблюється його реакція на певну кількість наркотиків. Для одержання такого самого ефекту необхідно поступово збільшувати дозу наркотику. У результаті необхідна доза зростає в 10-100 разів у порівнянні з першим введенням. Відповідно збільшується токсична руйнівна дія препарату на організм.

**Абстинентний синдром** - загальний розлад функцій організму, що характеризується тяжкими фізичними нездужаннями (загальна слабість, озноб, болі, блювота, профузні поноси, слино- і потовиділення), відхиленнями в психіці і поводженні (порушення сну, появи галюцинацій, маревних станів, судорог). Абстинентний синдром виникає у випадку різкого припинення прийому препаратів при наявності фізичної залежності від наркотику або токсикоманичного засобу. Він може бути полегшений або цілком знятий тільки проведенням спеціального лікування, або введенням наркотику або відповідного токсиканта.

**Ейфорія** – суб’єктивно сприйманий стан, переживання (у даному випадку при наркотичному сп’янінні) радості без явного приводу, легкості і розкутості.

Незаконне вживання наркотичних засобів або психотропних речовин - вживання наркотичних засобів або психотропних речовин без призначення лікаря.

**Медичний огляд** - амбулаторний огляд особи з метою встановлення стану наркотичного сп’яніння;

**Медичне обстеження** - обстеження особи в стаціонарних умовах з метою встановлення діагнозу "наркоманія";

**Наркологічні заклади** - заклади (відділення або кабінети), які у встановленому законом порядку подають наркологічну допомогу;

**Добровільне лікування -** лікування наркоманії, яке здійснюється за згодою хворого або його законного представника;

Ухилення від медичного огляду, медичного обстеження або лікування - умисне невиконання розпорядження працівника органів внутрішніх справ щодо медичного огляду, а так само невиконання призначень та рекомендацій лікаря особою, яка зловживає наркотичними засобами або психотропними речовинами.

**ЛІТЕРАТУРА**

1. Амосов Н.И. Страна детства. - Москва: Знание, 1991. - 288с.

2. Андрос М.Є. Психічне здоров'я особистості: психологічне консультування керівників шкіл // Освіта і управління. - Том 2. - 1998. - Число 2. - С.64

3. Бачерников Н.Е., Петленко В.П., Щербина Е.А. Философские вопросы психиатрии. - К., 1985. - С.35-36.

4. Белов В.П. Шмаков А.В. Реабилитация больных как целостная система // Вестник АМН СССР. - 1987. - 34. - С.60-67].

5. Бланков А.С. Социальная дезадаптация нарушения поведения у детей и подростков: Материалы Российской научно-практической конференции. - М., 1996. - С.15-21.

6. Большой психологический словарь / Сост. И общ. Ред. В.Мерещяков, В.Зинченко. - Спб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2003. - 672 с.].

7. Всемирная декларация по здравоохранению ВОЗ. Копенгаген, 1998; Загальна декларація прав людини. - К., 1998. - С.3-8.

8. Волошин В.П. Подкорытов В.С. Современное состояние и перспективы научных исследований по детской психоневрологии в Украине // Журнал психиатрии и медицинской психологии. - 1998. - №1 (4). - с.11-14.

9. Дербенев Д.П. Состояние психического здоровья городских подростков с неделинквентным и деликвентным поведением. // Журн. Неврологии и психиатрии им. Корсакова. - 1997. - №8. - С.48-52.

10. Дмитриева Т.Н. Формирование алкогольной зависимости у подростков с личностью аффективно-возбудимого типа // Журн. Неврологии и психиатрии им. Корсакова. - 1998. - 33. - С.11-14.

11. Жузжаков О.Т. Катков А.Л. Развитие общества, ментальное здоровье и реформа здравоохранения. - Алматы, 1996. - 193с

12. Иовчук Н.М., Батыгина Г.З. Распространенность и клинические проявления депрессии в школьной подростковой популяции // Журн. Неврологии и психиатрии. - 1998. - №9. - С.34].

13. Катков Л. Теория и практика формирования психического здоровья населения. Кастанай, 1998.. - 267с.

14. Кочерга О., Васильєв О. Психічне здоров'я молодшого школяра. // Психолог на батьківських зборах / Упоряд. О.Главник. - К.: Редакції загальнопедагогічних газет, 2003. - 112с. - С.20.

15. Крижанівська Л.О. Психічні розлади непсихотичного рівня у ліквідаторів наслідків Чорнобильської катастрофи (клініка, діагностика, лікування). Автореферат дис... д-ра мед. наук: 14.01.16. - Київ, 1998. - 40с. - С.37]

16. Крузе В. Психосоматичні розлади в дитячому віці // Практична психологія та соціальна робота. - 1999. - №2. - С.27

17. Личко А.Е. Подростковая психиатрия. - Ленинград: Медицина, 1985. - 416с.

18. Максименко С.Д. Психічне здоров'я дітей // Психолог. - січень1(1) 2002. - С.4.

19. Няголова М. Принцип единства сознания и деятельности С.Л.Рубинштейна в контексте европейской гуманистики // Психолог. журнал. - 1999. - т.20, №5. - С.20-26.

20. Педагогическая психология: Учебное пособие /В.Казанская. - СПб.: Питер, 2003. - 366с. - С.186-188.

21. Петраков Б.Д., Петракова Л.Б. Психическое здоровье народов мира в ХХ веке // Медицина и здравоохранение. Серия : социальная гигиена и организация здравоохранения. - М., 1984. - 69с.

22. Потапчук Є.М. Теорія та практика збереження психічного здоров'я військовослужбовців: Монографія. - Хмельницький: Видавництво Національної академії ДПСУ, 2004. - 323с. - С.4.

23. Поташнюк Р.З. Психогігієна: Навч.посібн. / Волин.держ. ун-т ім.. Л.Українки. - Луцьк: Надстря , 2000. - 62с.].

24. Практическая психология образования / под ред. И.В.Дубровиной: Учебник для студентов высших и средних специальных заведений. - М.: ТЦ "Сфера". - 2000.- С.34.

25. Проселкова М.Е. Особенности психического здоровья детей-сирот (возрастной и педагогический аспекты): Автореф. дис… канд. мед. наук. - Москва, 1996. - 24с. - с.20.

26. Психология здоровья: Учебник для вузов / Под ред. Г.С.Никифорова. - Спб.: Питер, 2003. - 305с].

27. Психология: Словарь / Под общ. ред. А.В Петровского, М.Г.Ярошевского. - 2-е изд. - М.: Политиздат. 1990. - С.301.

28. Ребер А. Большой толковый психологический словарь. - М.: Вече-Аст., 2000. - Т.1. - С.141.

29. Ротенберг В.С. Бондаренко С.Н. Мозг. Обучение. Здоровье: Книга для учителей. - М., Просвещение, 1989. - 329с.

30. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога в образовании. - Москва: ВЛАДОС, 1996. - 529с

31. Северный А.А. Иовчук Н.М. Социальная дезадаптация поведения у детей и подростков: Материалы Российской научно-практической конференции. - 1996. - С.15-21.

32. Семке В.Я. Психическое здоровье и общество // Сибирский вестник психиатрии и наркологии. - 1996. - №1. - С.5-7].

33. Технологія моніторингу психічного здоров'я школярів / О.А.Бесєдіна, Г.М.Даниленко, Н.М.Колотій та ін //Метод. рек. - Харків, 1998. - 22с.

34. Урбанович А.А. Психология управления: Учебное пособие. - Мн.: Харвест, 2001. - 640с

35. Фресс П., Пиаже Ж.Экспериментальная психология / Под ред. А.Н.Леонтьева. - М.: Прогресс, 1975. - 283с. - С.241

36. Холл К.С. Собрание статей по педологии и педагогике/ Под ред. Н.Д.Виноградова. - М., 1912. - С.83.

37. Хрестоматия. Дети с нарушениями развития. Учебное пособие для студентов и слушателей спецфакультетов./ Составитель В.Астапов. -Москва: Международная педагогическая академия, 1995. - 264с.

38. Чуркин А. Психическое здоровье населения России // Врач. - 1995. - №6. - С.22.

39. Школа и психическое здоровье учащихся / Под ред. С.И.Громбаха. - М., медицина, 1988. - 272с. - С.29.

40. Щепин О.П. Современные тенденции состояния здоровья подрастающего поколения страны. // Вопросы охраны материнства и детства. - 1990. - Т.35. - №2. - С.3-7