

Воспитание детей — сложная задача. Предлагаем Вам подборку книг, которые могут её облегчить.



**«Самостоятельный ребёнок, или Как стать «ленивой мамой», Анна Быкова**

Педагог и психолог Анна Быкова однажды написала статью «Почему я — ленивая мама». В ней Анна объясняла, чем чревата гиперопека. Статья стала настолько популярна, что Анна решила посвятить этой теме целую книгу. Советы автора помогут родителям трезво взглянуть на воспитание ребёнка.

**«Путь дельфина. Как вырастить счастливых и успешных детей, не превращаясь в «мать-тигрицу», Шими Канг**

Обладательница множества наград и известный психиатр из Гарварда является ещё и матерью троих детей. Она объясняет, как реализовать в воспитании детей свободу творчества, не отменяя правила.

**«Самая важная книга для родителей», Юлия Гиппенрейтер**

Автор делает большой акцент на общении в семье, на том, какие слова употребляют родители при разговоре с детьми. Методика, предложенная в книге, поможет изменить отношения с ребёнком в лучшую сторону вне зависимости от его возраста.

**«Прежде чем ваш ребёнок сведёт вас с ума», Найджел Латта**

Отец двоих детей и практикующий психолог помогает советами отчаявшимся родителям, уставшим от своих непоседливых и капризных детей. Книга даёт родителям полное представление об этапах развития детей дошкольного возраста и помогает выстроить правильное отношение мам и пап к разному поведению малыша.

**«Большая книга про вас и вашего ребёнка», Людмила Петрановская**

В этой и других своих книгах для родителей Петрановская рассказывает о том, как найти подход к ребёнку, о теории привязанности и неразрывной связи младенца со взрослыми, объясняет поведение и реакции детей. Она пишет о необходимости выстроить взаимную любовь, которая при этом не станет тяжёлым грузом для ребёнка в будущем.

# ШКОЛЬНЫЙ МЕРИДИАН

**Информационно-просветительская газета для родителей**

**Выпуск №1, сентябрь 2022 год**

*Уважаемые мамы и папы, бабушки и дедушки!*

*Мы рады приветствовать Вас на страницах нашей газеты, которая выпускается именно для Вас! В газете отражаются важные события, происходящие в школе и стране. Вы получите возможность почувствовать сопричастность к школьной жизни ребенка. Здесь Вы найдете много полезных советов по воспитанию своих детей.*

*Желаем Вам и Вашим детям новых свершений, ярких и интересных событий в 2022 – 2023 учебном году!*

### Сегодня в номере:

1. *Изменения в российских школах в новом учебном году.*
2. *Как помочь ребёнку адаптироваться к новому учебному году?*
3. *Важные советы.*
4. *Книги для родителей.*

### **Изменения в российских школах в новом учебном году**

#### **В школах начнут поднимать флаг и исполнять гимн**

В соответствии с новыми методическими рекомендациями Минпросвещения учебный год для всех школьников начнется с поднятия флага и исполнения государственного гимна. В дальнейшем эту церемонию будут проводить каждую неделю. Право поднимать флаг получают дети, добившиеся успехов в разных сферах деятельности.

#### **Начнут действовать обновленные ФГОС**

С 1 сентября начнут действовать новые федеральные государственные образовательные стандарты (ФГОС) для начальной и средней школы. Основные изменения: изучение второго иностранного языка в 5—9-х классах перестанет быть обязательным, его будут преподавать по заявлению родителей. С младших классов введут финансовую грамотность и кибербезопасность. Школьники будут изучать их на уроках математики, окружающего мира, географии и обществознания. Помимо этого, с 7-го класса начнется разделение уровней обучения по некоторым предметам на базовый и углубленный. Обучение по обновленным стандартам начнется пока только в 1-х и 5-х классах, но Минпросвещения уже порекомендовало школам переходить на них и в других классах.

## С детьми будут вести «Разговоры о важном»

С 1 сентября в школах вводят цикл внеурочных занятий «Разговоры о важном». Классные руководители каждую неделю будут на занятиях рассказывать детям о патриотизме, нравственности, проблемах экологии, гражданском воспитании. Например, в сентябре «Разговоры о важном» будут посвящены Дню знаний, истории России, 165-летию со дня рождения Константина Циолковского, а также Дню пожилого человека

### Больше внимания уделяют изучению истории

С отечественной историей детей будут знакомить уже с 1-го класса. Отдельного предмета у первоклашек не будет, но исторические темы войдут в «Окружающий мир» и «Основы религиозных культур и светской этики». Уроки истории, как и прежде, появятся в школьном расписании с 5-го класса.

### Школьники напишут ВПР, перенесенные из-за ковида

В сентябре-октябре учащиеся 5—9-х классов напишут перенесенные из-за пандемии всероссийские проверочные работы — ВПР. Пятиклассникам предстоит проверить знания по русскому языку, математике и окружающему миру. Шестиклассникам — по математике, русскому языку, истории, биологии. Знания по русскому языку и математике покажут учащиеся 7-х и 9-х классов. В 8-х классах, помимо математики и русского языка, проведут ВПР по иностранному языку. Помимо этого, в текущем году появятся ВПР нового уровня, рассчитанные на проверку знаний по предметам, которые школьники изучают углубленно.

## Как помочь ребенку адаптироваться к новому учебному году?

### 1. Повторите пройденное

Неспешно повторите с ребенком важный пройденный материал, чтобы на первых уроках ребенок не чувствовал скованность.

**Важно:** не давите на ребенка и объясните важность регулярных недолгих занятий – так процесс адаптации пройдет мягче.

### 2. Демонстрируйте спокойствие

Поинтересуйтесь у ребенка, что он чувствует перед началом учебного года. Не устраивайте суету, продемонстрируйте спокойствие.

**Важно:** расскажите, что школа не принесет стресс, а семья всегда поддержит.

### 3. Разрешите купить что-то новое

Покупка школьных принадлежностей – приятный ритуал, который формирует у ребенка положительную эмоциональную привязку к школе.

**Важно:** позвольте ребёнку сделать свободный выбор того, что ему нравится.

### 4. Подарите артефакт суперсилы

Подарите ребёнку небольшой сувенир, который будет напоминать о чем-то важном и спокойном: добрую записку, брелок из путешествия или теплую фотографию.

*(Советы психологов)*



## Важные советы

Родители опытнее и обычно мудрее детей. Тем не менее, есть важные вещи, которые мы могли делать в детстве, а с возрастом как будто разучились. Чему же взрослым стоит поучиться у детей?



### ✦✦ Переключать внимание

Сколько мелких бед случается в жизни ребёнка! Разбитая коленка, порванный рисунок, плохая отметка в школе. Дети расстраиваются по разным поводам, но находят способ быстро поднять себе настроение: посмотреть любимый мультфильм или съесть шоколадку. Так, может, и взрослым не стоит слишком заикливаться на проблемах?

### ✦✦ Позволять себе отдых

Когда ребёнок устал, он может уснуть в любой обстановке — даже во время еды. Организм чувствует, что надо отдохнуть прямо сейчас, и не стесняется этого делать. И если вы чувствуете, что сил нет вообще, сделайте небольшую передышку, а лучше — попросите отгул. После отдыха ваша продуктивность станет заметно выше, и вы всё наверстаете.

### ✦✦ Радоваться мелочам

Найти по дороге в школу огромного зелёного жука — это ли не удача для первоклашки? И даже если впереди уроки, мысли о них не испортят восторга от неожиданной находки. Может, и взрослым стоит искать больше позитива вокруг? Успели на автобус в последний момент, купили любимый сыр со скидкой, повесили новые красивые полотенца в ванной — это мелочи, но ведь из них и складывается наша жизнь, давайте почаще их замечать.

### ✦✦ Проявлять любопытство

Детям интересно абсолютно всё: и почему летает бабочка, и что будет, если прыгнуть в лужу изо всех сил? С возрастом мы задаём всё меньше вопросов и всё чаще выбираем проверенные пути. Но это верный способ погрязнуть в рутине и потерять всякий интерес к жизни. Возьмите за привычку хотя бы иногда пробовать новое: приготовить блюдо экзотической кухни, выбрать непривычный маршрут до работы и т.д.

### ✦✦ Просить о помощи

Если ребёнок не справляется с какой-то проблемой, он не раздумывая просит помощи. Это так естественно и логично. У взрослых с этим сложнее. Страшно задать вопрос на работе — вдруг коллеги подумают, что ты плохой специалист? Стыдно обратиться за поддержкой к психологу — вдруг окружающие решат, что ты сумасшедший? Не подумают и не решат. А даже если подумают — это на вас никак не повлияет. А вот поддержка, полученная вовремя, ощутимо улучшит качество жизни.

