

Советы родителям, чьи дети только что пошли в школу

Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, — это ваше внимание.

Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.

Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.

Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.

Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.

Совет шестой: мудрое отношение родителей к школьным отметкам исключит треть возможных неприятностей ребенка.

Родителям первоклассника

Будьте ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.

Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время — ваша задача.

Не отправляйте в школу ребенка без завтрака.

Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.

Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.

Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами — не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.

Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны — это поможет вам яснее понять ситуацию.

После школы не торопите ребенка садиться за уроки — необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).

Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку!

Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.

Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.

Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление — это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие — это показатели трудностей в учебе!

Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

Правила общения

- 1. Можно выражать недовольство отдельными действиями ребенка, но не ребенком в целом.
- 2. Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными они ни были. Раз они у него возникли, для этого есть основания.
- 3. Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.
- 4. Не требуйте от ребенка невозможного или трудновыполнимого. Вместо этого посмотрите, что вы можете изменить в окружающей обстановке.

- 5. Выражение недовольства действиями ребенка не может быть систематическим, иначе оно перестает восприниматься.
- 6. Старайтесь не присваивать себе эмоциональные проблемы ребенка.
- 7. Позвольте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий, или своего бездействия. Только тогда он будет взростеть, и становиться сознательным.
- 8. Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогайте ему, но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам, остальное предоставьте ребенку выполнить самому.
- 9. Если ребенок своим поведением вызывает у вас отрицательные переживания, сообщите ему об этом.
- 10. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит вас об этом.
- 11. Чтобы избежать дальнейших проблем и конфликтов, соизмеряйте собственные ожидания с возможностями ребенка.
- 12. Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.
Сохраняйте дружелюбный тон!

Как поддержать самооценку ребенка

Безусловно принимайте ребенка.

Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.

Чаше бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.)

Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.

Помогайте, когда он просит.

Поддерживайте каждый успех.

Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.

Конструктивно решайте конфликты.

Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.

Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

Как научить детей общаться

- Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей — помочь детям в развитии социальных навыков.
- Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми. Социальный успех определяется рядом условий:
- Личная привлекательность*. Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность — это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

- Навыки общения.* Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составит труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения — обширная и многообразная практика.
- Помогите ребенку стать хорошим другом.* Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.
- В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности.* Для этого родители должны помочь ему выработать положительную самооценку.
- Верьте в своих детей.* Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.

Как помочь детям с нарушениями в общении

- Агрессивный ребенок.* Попытайтесь понять, что стоит за агрессивным поведением. Существует разница между агрессивностью и самоутверждением. Очень важно донести эту разницу до детей. Научите детей вежливо просить то, что они хотят, цените их мнение. Покажите им, как получить желаемое, не расстраивая других. Научите детей управлять своими чувствами и адекватно выражать свои переживания.
- Лживый ребенок.* Многие дети лгут, чтобы избавиться себя от осуждения и критики. Помогите детям усвоить, что можно говорить правду, не опасаясь последствий. Они должны быть уверены, что родители рассеют их страхи, растолкуют ошибочность их представлений и помогут им преодолеть все это.
- Вызывающее поведение ребенка.* Обратите внимание на свое поведение. Сколько из того, что вы говорите, относится непосредственно к делам? Может быть, вы просто ворчите, придираетесь, выкрикиваете команды? Позвольте вашему ребенку действовать самостоятельно там, где это возможно. Дети должны понять, что, когда друг к другу относятся с уважением, сотрудничество лучше, чем противостояние.
- Драчливый ребенок.* Объясните детям, что для решения их проблем есть и другие пути. Покажите им мирные способы разрешения конфликтов.
- Застенчивые дети.* Поговорите с вашими детьми и постарайтесь проникнуть в их внутренний мир, чтобы выяснить, не является ли стеснительность проблемой для них. Спросите, как вы можете им помочь чувствовать себя более удобно в обществе других людей. Не пытайтесь втянуть детей в ситуации, к которым они не готовы. Помогите им, делая маленькие шаги, преодолевать свою застенчивость. Не позволяйте детям из-за стеснительности отказываться от выполнения необходимых дел.
- Истериические проявления.* Один из лучших способов реакции на вспышки раздражения — просто не обращать на них внимания, стойте спокойно и ждите, пока не пройдет. В спокойном состоянии научите ребенка другим образом справляться со своими чувствами — выражать чувства словами. Дети должны уяснить, что вспышками раздражения они не добьются желаемого, что существуют другие, более пригодные пути.
- Надоедливые дети.* Дети, которые требуют постоянного внимания, часто неуверенны в себе. Договоритесь об особом времени, когда вы можете побыть вдвоем, дайте ему понять, что вы его любите и верите в то, что он может выполнять работу самостоятельно. Объясните детям, что ваше время принадлежит не только им. Научите их уважать чужие чувства и желания.
- Непослушные дети.* Научите детей самодисциплине, ответственности, сотрудничеству, умению решать проблемы, уважению к себе и другим.

Советы родителям, которые хотят помочь своим детям в выполнении домашних заданий

- 1. Советы родителям, которые хотят помочь своим детям в выполнении домашних заданий
- 2. Распределение заданий по степени сложности
- 3. Родителям не следует сидеть рядом с ребенком все время, пока он делает уроки

- 4. Сначала проверить то, что выполнено правильно
- 5. Не следует разрешать школьнику сидеть за уроками весь вечер напролет
- 6. Помощь при заучивании информации из учебника
- 7. Родителям стоит обращать внимание на невербальные сигналы, которые они посылают своим детям в ходе выполнения домашнего задания

Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий

- 1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке.
- При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.
- 2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий и до тех пор, пока не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы).
- Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть безусловно выделено, освобождено место для занятий.
- 3. Важное правило — начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения
- 4. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.
- 5. Работа должна идти в хорошем темпе — от 1 часа во втором классе до 4-5 часов у старшеклассников.
- 6. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без проволочек.
- Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

Родителям о наказаниях

Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.

Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.

Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые

другие воспитательные меры.

Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.

Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели

требуете того от ребенка.

Задача дисциплинарной техники — изменить желания ребенка, а не только его поведение.

Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преображает его.

Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям. У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства — любовь и ненависть, — как сразу возникнет конфликт.

Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.

Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

Нельзя наказывать ребенка до 2,5-3 лет.

Чем заменить наказания?

Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется. Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь — подождите, пока поступок повторится.

Наградами. В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

Как привить интерес к чтению?

Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.

По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.

Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.

Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).

Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.

Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов — пусть дети больше читают.

На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).

В доме должна быть детская библиотечка.

Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).

Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.

Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).

Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.

Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.

Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.

Чему необходимо научить ребенка?

Любить себя. Любовь к себе — наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей.

Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.

- *Интерпретировать поведение.* Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научился понимать и объяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учительница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.
- Ребенка надо учить объяснять собственное поведение. Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.
- *Общаться с помощью слов.* Ребенок, который может объяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учителю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так казаться, если ребенок просто скажет, что сначала он очень испугался, потому что его никогда не спрашивали первым, а потом огорчился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.
- *Понимать различия между мыслями и действиями.* Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать в третьем. У него детская, чистая коммуникация. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не переводить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Тогда его душевная боль проходит, и детское сознание может воспринимать учебную или другую задачу, которую он реализует в действии. Поэтому рекомендуется помогать ребенку отреагировать свои негативные эмоции через рассказ, игру, драматизацию, рисунок, пантомиму: «Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй, что тебя сейчас тревожит, а потом мы начнем с тобой делать уроки!»
- *Интересоваться и задавать вопросы.* Все разговоры о подготовке детей к школе, интересе к учению, познавательных способностях окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на замечательные вопросы, которые дети задают себе и окружающим: «Почему солнце не падает с неба?», «Почему рыба не захлебывается в воде?», «Почему люди стареют?»...
- Если мы хотим поддерживать инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что уже к пяти годам ребенок упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Детей надо учить самих вылавливать ответы на вопросы, помогать искать и находить их.
- *Понимать, что на сложные вопросы нет простых ответов.* Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь — поймешь». Можно приоткрыть завесу и показать, что не на все вопросы есть однозначные ответы. Этим мы будем развивать стереоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.
- *Не бояться неудач.* Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудачником.
- *Доверять взрослым.* Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие разрушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Съешь кашу, станешь большим», «Мама всегда говорит правду», «Папа самый сильный и смелый».
- Иногда родители думают, что ребенок не станет им доверять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.
- *Думать самому.* Чувство собственной уникальности и способности к выбору — жизненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.
- *Знать, в чем можно полагаться на взрослого.* К пяти годам ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объяснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящими друзьями ребенка, которые приходят на помощь в трудную минуту, которые могут понять их и уважают

Спасибо за внимание!