

## Советы родителям

### Рекомендации школьного психолога родителям.

-

#### **1. 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.

#### **2. ПАМЯТКА 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 дисциплинированной техники – изменить желание 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 чувства – любовь и ненависть, - как сразу возникает конфликт.

Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.

Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

Нельзя наказывать ребенка до 2,5 – 3 лет.

#### **3. РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО ПОДГОТОВКЕ ДОМАШНИХ ЗАДАНИЙ.**

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.

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 место, то в определенный час должно быть безусловно выделено, освобождено место для занятий.

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.

Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.

Работа должна идти в хорошем темпе – от 1 часа во втором классе до 4 – 5 часов у старшеклассников.

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, разумной требовательностью.

#### **4. 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.

Объяснять собственное поведение. Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что он 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!».

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: «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 ума дело», «Вырастешь – поймешь». Можно приоткрывать завесу и показывать, 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 научить 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 и 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 их права.

### ***Рекомендации родителям пятиклассника***

Каждый новый период в жизни человека сопровождается новыми трудностями и переживаниями. Особенно остро такие трудности переживают дети. Только ребенок привык к условиям начальной школы, любимой учительнице, одноклассникам, как приходится снова привыкать к другим условиям, переходя в 5 класс. А здесь уже не одна учительница и не один кабинет.

Проблема адаптации учеников (а может быть, и родителей, и учителей) актуальна на всех этапах обучения. Но практика показывает, что снижение успеваемости и рост проблем – учебных, социально-эмоциональных, проблем со здоровьем – особенно заметны при переходе учащихся из начальной школы в пятый класс. Это связано не только с привыканием

детей к новым условиям обучения, но и с особенностями предподросткового и раннего подросткового возрастного периода.

- Особенные усилия прилагайте для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в жизни Вашего ребенка происходят изменения. Спокойствие домашней жизни поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

Не требуйте от ребенка, чтобы он сразу после школы садился за урок. Перерыв ему просто необходим.

§ Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Если ребенок обращается к Вам с вопросами, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывая их. Проявите свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом.

§ Регулярно беседуйте с учителями Вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Даже если нет особых поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем своего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Интересуясь успехами ребенка у учителей, НЕ делайте это в присутствии школьника.

В общении с пятиклассниками, при оказании им помощи в учебе важно использовать юмор. Юмор имеет очень большое значение для познавательного развития ребенка этого возраста. Дети очень любят шутить, рассказывать анекдоты, которые взрослым часто кажутся несмешными и глупыми. Важно, чтобы взрослые понимали значение юмора для развития детей, были терпимы к детским шуткам и умели использовать юмор в своих целях.

- Выработайте единую тактику в общении с ребенком. А свои разногласия по поводу того, что "педагогично", а что нет - решайте без него. Противоречия в требованиях взрослых вынуждают ученика приспосабливаться, хитрить, лгать или приводят к тому, что ребенок начинает пренебрегать всеми требованиями вообще.
- Помните, что течение учебного года есть "критические" периоды, когда пятикласснику учиться становится сложнее, ребенок быстро утомляется, у него снижается работоспособность. Это первые 4-6 недель в начале учебного года, первая неделя после зимних каникул и переход от зимы к весне. В эти периоды нужно быть особенно внимательными к состоянию ребенка.
- Воодушевляйте ребенка на рассказ о своих школьных делах. Обязательно спрашивайте о его одноклассниках, событиях в школе, учебных предметах, педагогах.
- Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
- Выяснив, что интересует Вашего ребенка, постарайтесь установить связь между **его интересами и предметами, изучаемыми в школе.**
- 

#### **. Как следует вести себя с ребенком, который пошел в первый класс?**

- Будьте его спокойно.

Проснувшись утром, ребенок должен видеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра и не дергайте по пустякам.

- Не торопите ребенка.

Правильно рассчитать время, которое нужно ему на сборы в школу - это Ваша, а не его задача.

- Не отправляйте ребенка в школу голодным.

Даже если малыш ест в школе, до школьного завтрака пройдет несколько уроков, и не дело, если ребенок будет думать о бутербродах, а не об учебе.

- Не дергайте и не читайте нотаций перед школой.

Не прощайтесь с ребенком, предупреждая: "смотри не балуйся", "веди себя хорошо", "смотри, чтобы сегодня не было плохих отметок" и т.п. Гораздо полезнее на прощанье пожелать малышу удачи, подбодрить, найти пару ласковых слов - ведь у него впереди трудный день.

- Встречайте малыша спокойно, дайте ему расслабиться.

Вспомните, как сами себя чувствуете после тяжелого рабочего дня или многочасового общения с людьми. Но если ребенок чересчур возбужден и сам жаждет сходу поделиться чем-то, выслушайте его.

- Интересуйтесь успехами ребенка у учителей.

Но не делайте этого в присутствии ребенка. Даже если нет особых поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем не реже, чем раз в два месяца.

- Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.
- Помогайте ребенку выполнять домашние задания.

Если ребенок обращается к Вам с вопросами, связанными с выполнением домашнего задания, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом.

- Установите специальное время для выполнения домашнего задания.  
Это поможет сформировать у ребенка хорошие привычки к обучению. Но не заставляйте ребенка делать все уроки в один присест. После 15-20 минут занятий лучше делать "переменки", желательны подвижные.
- Помните про "критические" периоды в течение года.  
В течение учебного года существуют периоды, когда учиться становится сложнее, ребенок быстро утомляется, у него снижена работоспособность. Для первоклашки это: первые 4-6 недель, затем - конец года (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул и переход от зимы к весне. В эти периоды нужно быть особенно внимательным к состоянию ребенка.
- Обязательно спрашивайте Вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.
- Если у ребенка нарушен речевой слух, то, понятно, ему очень трудно научиться читать и писать. Поэтому обучение грамоте ребенка с логопедическими проблемами - трудная задача.
- Подход "больше читать и писать" успеха не принесет. Лучше меньше, но качественнее.
- Не читайте больших текстов и не пишите больших диктантов с ребенком. Лучше работать с устной речью: упражняться в развитии фонематического восприятия, звукового анализа слова. Многочисленные ошибки, которые ребенок неизбежно допустит в длинном диктанте, только зафиксируются в его памяти как негативный опыт. Помните, что нельзя давать упражнения, в которых текст написан с ошибками.
- Не хвалите сильно за небольшие успехи, лучше не ругайте и не огорчайтесь, когда у ребенка что-то не получается. Очень важно не показывать ребенку свою эмоциональную вовлеченность: не злиться, не раздражаться и не радоваться слишком бурно. Лучше гармоничное состояние спокойствия и уверенности в успехе - оно гораздо более будет способствовать устойчивости хорошего результата.

### **Родителям первоклассников.**

Деятельность первоклассников должна быть успешной. Поэтому необходимо использовать, даже незначительную, возможность, чтобы хвалить ученика. Внимательное, эмоционально-положительное, одобряющее и поддерживающее ребенка отношение взрослых - это именно то, что необходимо каждому первокласснику, чтобы школьная жизнь доставляла ему радость и удовольствие. Первый класс - это серьезное испытание не только для ребенка, но и для всей семьи. От того, как пройдет этот первый школьный год, во многом зависят все последующие. Именно сейчас Ваш ребенок учится самостоятельности, ответственности. Сейчас у него вырабатывается определенное отношение к самому понятию "школа".

### **10. СВЯЗАННЫЕ ОДНОЙ ЦЕЛЮ...**

Жизнь ребенка состоит из двух важных сфер: семьи и школы. Именно родители являются главными помощниками и союзниками педагогов. «Семья и школа должны быть спутниками по жизни, так как семья воспитывает основные качества человека, а школа их преобразует и дополняет», - вот как написал в своей анкете один из старшеклассников.

Есть теория, согласно которой каждый ребенок рождается гением. И только мы, взрослые, своим неумелым воспитанием убиваем в них одну черту гениальности за другой. Как же сохранить качества, дарованные природой нашим детям? Что же нужно, чтобы ребята сумели развить свою одаренность, достойно реализовать себя в жизни?

В актовом зале школы № 285 встретились учителя и родители, были приглашены специалисты, чтобы обсудить эту проблему на Круглом столе «Ребенок должен быть успешным. Как ему могут помочь семья и школа?»

Иногда среди родителей бытует мнение, что учителя, руководствуясь циркулярами и программами, направляют развитие детей в нужное, как им кажется, русло и забывают о реальных возможностях и желаниях ребенка. Математик гнет в свою сторону, физик - в свою, биолог - в свою. В результате получаем не гармоничную личность, а удобное и красивое создание со стойким отвращением к учебе. Чтобы развеять это мнение, рассмотреть вопрос воспитания успешной личности с разных точек зрения, своими размышлениями поделились родители и педагоги. Скованность начальной фазы разговора постепенно преодолевалась заинтересованностью присутствующих и актуальностью проблемы. Совместными усилиями были определены слагаемые успеха.

Для успешности ребенка в первую очередь его нужно любить, что бы ни случилось. И ребёнок должен знать об этом. Взрослые и дети должны быть друзьями. Ребенка нужно поддерживать, когда он стремится к успеху, и тогда, когда он терпит неудачи. Дети чувствуют себя успешными, если они видят заинтересованность взрослых. Нельзя любовь и внимание заменять подарками. Помогать ребенку быть успешным необходимо с первых дней обучения. Важно правильно выбрать образовательный маршрут, раскрыть способности ученика. Учеба становится интересной и нужной, когда каждый ребенок может почувствовать себя успешным.

Было высказано мнение, что успешность и здоровье тесно взаимосвязаны. Ребенок с крепким здоровьем легче воспринимает учебный материал и больше успевает. И наоборот, найдя свою сферу успешности, ребенок получает заряд положительных эмоций, что благоприятно влияет и на его самочувствие.

Успешность. А как же ее понимают наши дети? Высказывания учащихся были также представлены участникам Круглого стола. Мнения ребят разошлись. Большинство считают, что успешность – это достижение поставленных целей, когда человек добивается чего-то сам и получает от этого удовольствие. Для других успешность – это совокупность таланта и знаний, возможность окончить школу с хорошими оценками и получить высшее образование. А вот часть ребят самым важным успехом в жизни считает создание дружной семьи с любящими родителями и возможностью «прокормить» своих детей. В анкетах ребят прозвучали мнения, что успешность – это черта характера, способность иметь много друзей, быть в центре внимания или «просто, когда тебе повезло, ведь успех может прийти, а может и уйти». А для некоторых успех – это деньги, доход, положение и статус в обществе, превосходство над остальными. Но среди ребят оказались и такие, которые до сих пор так и не определились, что же такое успешность.

Бывают ситуации, когда школьник не знает, чем себя занять, оказывается на улице. И он пытается достигнуть успеха, действуя по законам улицы. Всем хорошо известно, что каждый ребенок жаждет общения, радости, новизны, яркого и необычного. Школа может помочь ученику найти ту сферу, где он может проявить себя и обрести уверенность. У учащихся разного возраста независимо от способностей и материального положения есть возможность посещать кружки, спортивные секции, театральные и художественные студии нашей школы.

Важно, что после проведения Круглого стола родители и учителя пришли к мнению: ребятам необходима помощь в раскрытии и реализации своих способностей, в достижении успехов в учебе и делах. Взрослые должны сотрудничать и обсуждать насущные вопросы и проблемы. Ведь перед нами дети, сотни живых душ, бесценных и неповторимых в своей индивидуальности и значимости для школы, социума, города, страны.