

## **«Золотые правила воспитания» (памятка для родителей)**

1. Никогда не воспитывайте в плохом настроении. «Держать улыбку», потому что именно лицо - ваша визитная карточка.
2. Ясно определите, что вы хотите от ребенка (и объясните это ему), а также узнайте, что он думает по этому поводу.
3. Предоставьте ребенку самостоятельность, не контролируйте каждый его шаг.
4. Не подсказывайте готовое решение, а подсказывайте возможные пути к нему и разбирайте с ребенком его правильные и ложные пути к цели.
5. Не пропускайте момента, когда достигнут первый успех.
6. Укажите ребенку на допущенную им ошибку и постарайтесь, чтобы он осознал ее.
7. Оценивайте поступок, а не личность. Сущность человека и его отдельные поступки не одно и то же.
8. Дайте ребенку ощутить (улыбнитесь, прикоснитесь), что сочувствуете ему, верите в него, несмотря на его оплошность.
9. Воспитание - это последовательность целей.
10. Воспитатель должен быть твердым, но добрым.

**«Семья как фактор укрепления  
духовно-нравственного и социального здоровья детей»  
(или 10 заповедей успешного родительства)**

1. Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или – как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Признавайте свои ошибки, просите прощения за неправильные действия и поступки, будьте справедливыми в оценке себя и других.
3. Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него делаешь: ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот – третьему: это необратимый закон благодарности.
4. Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо, что посеешь, то и взойдет.
5. Не относись к его проблемам свысока: тяжесть жизни дана каждому по силам, и будь уверен, ему его тяжела не меньше, чем тебе твоя. А может, и больше.
6. Не унижай!
7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка, мучь – если можешь – и не делаешь.
8. Умейте говорить со своим ребёнком так, как Вам хотелось, чтобы говорили с Вами, проявляя мягкость, исключая назидательность, грубость и хамство.
9. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребенку то, что не хотела бы, чтобы другие сделали твоему.
10. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачным, взрослым. Общаясь с ним, радуйся, потому что ребенок – это праздник, который пока с тобой.

## **«Правильное питание – залог долголетия»**

Питание обеспечивает основные жизненные функции организма человека. К ним, прежде всего, нужно отнести рост и развитие, а также непрерывное обновление тканей. С пищей доставляется энергия, необходимая для всех внутренних процессов организма, а также для осуществления внешней работы и передвижения. Наконец, с пищей человек получает вещества, которые необходимы для синтеза соединений, играющих роль регуляторов и биологических катализаторов: гормонов и ферментов. Поэтому основным требованием к питанию является соответствие количества и качества пищи потребностям организма. Выделяем основные принципы рационального питания:

1. Соответствие калорийности пищевого рациона суточным энергетическим затратам.
2. Соответствие химического состава, калорийности и объема рациона возрастным потребностям и особенностям организма.
3. Сбалансированное соотношение пищевых веществ в рационе (белков, жиров, углеводов).
4. Разнообразие используемых пищевых продуктов (широкий ассортимент, в том числе овощей, фруктов, ягод, разнообразной зелени).
5. Правильная кулинарно-технологическая обработка продуктов с целью сохранения биологической и пищевой ценности.

Важнейшим компонентом питания являются белки. Источниками белка являются следующие продукты: мясо, рыба, яйца, сыр, молоко, хлеб, картофель, фасоль, соя, горох.

Недостаточное поступление в организм жира может привести к нарушению деятельности центральной нервной системы, изменениям в почках, коже, органах зрения. Жиры в достаточном количестве содержатся в таких продуктах питания, как яйца, печень, мясо, сало, рыба, молоко. Для детского питания хорошим источником жиров является сливочное масло. Ценны также и растительные жиры. Углеводы являются основным источником энергии. Людям, занятым умственным или легким физическим трудом, требуется небольшое количество углеводов; при выполнении значительной физической работы и занятиях спортом потребность в углеводах увеличивается. Людям, склонным к полноте, можно снижать в пищевых рационах количество углеводов без особого ущерба для здоровья. Наиболее богаты углеводами растительные продукты: хлеб, крупы, макароны,

картофель. «Чистым» углеводом является сахар.

Витамины - это такие вещества, которые необходимы организму в минимальных количествах для поддержания жизни. Длительное отсутствие витаминов в питании приводит к авитаминозу, но чаще встречаются гиповитаминозы, развитие которых связано с недостатком витаминов в пище; это особенно заметно в зимние и весенние месяцы. Большинство гиповитаминозов характеризуется общими признаками: повышается утомляемость, наблюдается слабость, апатия, снижается работоспособность, падает сопротивляемость организма.

Потребность детского организма в воде выше, чем у взрослого человека, так как рост клеток возможен только при наличии воды. Взрослому на 1 кг массы тела требуется 40 мл воды в сутки, а ребенку 6-7 лет - 60 мл. Поэтому пищевой рацион должен быть составлен так, чтобы в каждый прием пищи ребенок получал обязательно одно жидкое блюдо.

Таким образом, чем более разнообразным будет пищевой рацион, чем более широкий ассортимент пищевых продуктов он будет включать, тем больше вероятность, что организм получит все необходимые ему вещества.

При приготовлении пищи очень важно учитывать также вид кулинарно-технологической обработки продуктов. Наиболее щадящими, сохраняющими ценные вещества, являются такие способы обработки как варка без слива воды, припускание и пассирование для растительных продуктов, варка и тушение для мясных, запекание для молочных и рыбных продуктов.

Для нормального развития организма детей большое значение имеет правильный режим питания. Понятие «режим питания» включает регулярность питания, кратность питания, распределение суточного рациона по энергоценности, химическому составу, продуктовому набору и массе на отдельные приемы пищи.

Если ребенок приучен завтракать, обедать и ужинать в определенное время, то к этому времени у него появляется аппетит, так как в организме начинается выделение пищевых соков. Несоблюдение режима питания может явиться причиной многих заболеваний, последствия которых сказываются не всегда сразу.

Частыми ограничениями для родителей бывает то, что дети отказываются есть те продукты, которые им необходимы, и требуют то, что совсем бесполезно. В этом случае можно посоветовать

следующее:

- 1) Если ваш ребенок развил в себе склонность к какому-либо виду пищи и хочет есть его каждый день, позвольте ему, если продукт питателен, но только раз в день. При следующем приеме пищи кормите его тем, что едят остальные. Если он хочет съесть то, что вы считаете нежелательным, не нужно ему запрещать это есть совсем. Постарайтесь сделать так, чтобы эта еда не стала для него запретным плодом, который, как известно сладок.
- 2) Никогда не делайте проблему из того, что ваш ребенок не любит какую-то пищу. Никакой вид пищевых продуктов не является сам по себе незаменимым. Например, овощи одного цвета могут заменить друг друга, и если ребенок не любит молоко, то необходимый ему кальций он может получить из сыра.
- 3) Не говорите: «Съешь все это, тебе это полезно». Это звучит так, будто вы предлагаете лекарство. Пусть дети увидят, что вы едите то же самое и с удовольствием.
- 4) Не говорите: «Если съешь овощи, получишь мороженое». Ненавистная еда станет еще противнее, запретный плод еще желаннее, и ребенок поймет, что все, что нужно сделать, чтобы получить сладкое, - это подкупить вас.

## **«Как сделать зарядку любимой привычкой ребенка» (памятка для родителей)**

Папы и Мамы! Помните!

Дефицит двигательной активности современного ребенка составляет около 40% от принятой нормы. Для компенсации потребности в движении ребенок должен ежедневно активно двигаться не менее 2 часов.

Для того чтобы зарядка стала для вашего ребенка необходимой привычкой, вы должны неукоснительно выполнять следующие условия:

1. Приучать своего ребенка к гимнастике с 2 – 3 лет.
2. Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие обстоятельства. Их можно придумать много и разных.
3. Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
4. Включать веселую и ритмичную музыку.
5. Открывать окна и шторы для потока солнечного света и свежего воздуха.
6. Выполнять зарядку вместе со своим ребенком.
7. Выполнять зарядку в течение 10 – 20 минут.
8. Включать в комплекс зарядки не более 8 – 10 упражнений.
9. Подмечать и подчеркивать достижения своего ребенка в выполнении упражнений комплекса зарядки.
10. Менять упражнения, если они наскучили ребенку и придумывать вместе с ним новые упражнения.

## **Что нужно знать родителям будущего первоклассника**

Многие родители, отдавая своего ребенка в первый класс, не знают, как начать вести себя с ним, ведь ребенок потихоньку начинает учиться самостоятельной жизни и ответственности.

**Чтобы у ребенка в будущем не было проблем, соблюдайте следующие советы:**

- Не делайте за ребенка всю домашнюю работу, и не посвящайте для его домашней работы много времени. Просто контролируйте его задания и проверяйте выполненную работу по мере необходимости.
- Не требуйте каждый раз отчитываться домашними заданиями, и не проверяйте их, если ребенок сам этого не попросит, иначе он возложит на вас все ошибки.
- Не стоит надоедать ребенку расспросами об оценках, потому что так ему покажется, что вас интересует только это.
- Не критикуйте и не комментируйте действия первоклассника. Лучше помогите ему поверить в свои силы.
- Удобное время для домашней работы выбирайте вместе, чтобы уроки не воспринимались им как наказание.

## 20 вещей, которые должна знать мама

**В этом году ваш малыш идет в школу. Вам казалось, что до этого дня еще целая вечность, когда вы принесли из его из роддома, но осталось всего 10 дней. Вам волнительно и страшно. Как справиться с его рассеянностью, невнимательностью, несамостоятельностью и, вообще, он же еще такой маленький?**

Мама четверых детей и директор частного детского сада в Израиле **Мири Кункес** делится с нами 20 вещами, которые стоит знать и делать маме школьника, чтобы облегчить ребенку процесс адаптации в школе.

1. Используйте наклейки - с картинками или просто определенного цвета - чтобы пометить все учебные вещи вашего ребенка. Теперь он точно будет знать, что это его карандаш валяется на полу, и это его тетрадь забыта на столе.
2. Оберните каждый учебник и тетрадь к нему обложками определенного цвета. Пусть чтение будет желтым, математика синей, а английский - красным. Если почему-то в ближайшем магазине нет цветных обложек, возьмите прозрачные и используйте цветную бумагу. Лист бумаги между тетрадью и обложкой решит вопрос.
3. Составьте фотографический каталог того, что должно лежать в рюкзаке на каждый день: в воскресенье, в понедельник и т.п. Тогда ребенок сможет собирать рюкзак сам, по картинке-фотографии.
4. Ваш малыш затрудняется с принятием нового режима дня? Сделайте фотографии, изображающие что за чем мы делаем утром, что – вернувшись из школы, что – перед сном.
5. Наклейку с именем ребенка приклеивайте ПОД обложку, тогда она не сотрется, не отклеится и не потеряется.
6. Помните свои учебники, с вечно съезжающими обложками? Чтобы обложки не «убегали» с тетрадью и учебников, достаточно внутри прикрепить их кусочком клейкой ленты.
7. Не забудьте в конце года сдать чистые учебники обратно в школу. Убедитесь, что учебники предоставляются бесплатно и в вашей школе нет никаких незаконных поборов в этой сфере.
8. Договоритесь с ребенком, что всегда будете складывать рюкзак и одежду на завтра с вечера. Это облегчит вам сборы утром, сэкономит время для общения и завтрака и улучшит настроение по утрам.



9. Приучите ребенка всегда делать уроки в тот день, когда их задали. То же и с заданиями на каникулы – не откладывайте все на последние пару дней, не вгоняйте ребенка в состояние стресса и паники. Один-два раза покажите ему, как это классно – выполнить обязательную работу как можно скорее и наслаждаться жизнью со спокойной душой!

10. Если вы считаете, что ребенок получает домашние задания на каникулы именно для того, чтоб каждый день заниматься понемногу и не забыть материал – «расправьтесь» сначала с обязательным заданием, и уже затем дайте ребенку дополнительное задание, которое он сможет выполнять теперь уже по мере желания и возможности

11. Обсуждайте с ребенком накануне, что он хочет получить завтра с собой на завтрак, во избежание утренних размышлений и споров. Можете сделать также «каталог» фотографий с вариантами завтрака, пусть ребенок составит себе «меню на неделю» - у вас будет время прикупить необходимые продукты и подготовиться к тому, что и когда вы делаете.

12 Узнайте, как можно скорее, телефоны всех одноклассников, чтобы быть на связи в случае пропущенных уроков.

13. Когда вы приходите забирать ребенка, как правило, на доске еще хранится запись о домашних заданиях – сфотографируйте ее на телефон и дома проверьте выполнение уроков.

14. Договоритесь с родителями в классе и заведите группу класса на фейсбуке, чтоб поддерживать связь с другими родителями оперативно.

15. Чтобы держать вещи в портфеле в порядке, стоит завести для каждого предмета папку, пластиковую или бумажную, в которой будет храниться все, относящееся к данному предмету – книга, тетрадь, возможно, какие-то дополнительные листы-распечатки, конверты и геометрическими фигурами, конверты со словами-картинками с уроков английского и т.п.

16. При этом я не советую тратиться на предмет, который зовется «тетрадницей» - он утяжеляет рюкзак вашего ребенка, но не способствует порядку в сумке, тетради из нее все равно выпадают и мнутся.

17. Если ребенку тяжело дается ориентирование в «10 строчках», можно не поленился и проставить карандашиком точки в начале каждой строки – хотя бы на первых 5-10 страницах тетради, пока глаз не натренируется «ловить» строчки. также можно «усилить» строчки, обведя их тоненьким синим карандашиком – буквально одной-двух страниц достаточно.

18. Если вы подвозите ребенка на машине, научите заранее, куда он должен утром сесть, с какой стороны выйти, как зайти в школьные ворота, где (и как

долго) попрощаться с вами. Разузнайте, где возле вашей школы есть удобное место для утренней выгрузки школьников.

19 Обязательно читайте ребенку вслух - это приучит его к грамотной речи и поможет впоследствии избежать проблем ошибками на письме. Приучите его обсуждать прочитанное дома, спорить, высказывать свое мнение, фантазировать.

20 Говорите с детьми: спрашивайте, интересуйтесь, слушайте, кивайте, уточняйте, задавайте наводящие вопросы, - но не дистанцируйтесь. «Пусть сам решает, взрослый уже» - будьте рядом, будьте вместе - им это правда важно.

# Ребёнок и компьютер

Наши дети растут в мире, где компьютеры так же привычны, как электричество, автомобили, телевизоры. Трудно представить обучающий процесс и досуг ребенка без этой чудо-машины. Для взрослого поколения это действительно чудо, а вот само собой разумеющийся элемент бытового оборудования. Родителей волнует безопасность ребенка у монитора, влияние излучения на его здоровье и развитие. Бояться излучения не стоит, так как современные модели компьютеров не вызывают такой угрозы.

Вред компьютер может приносить в случае бесконечной им увлеченности или психологической зависимости!

Соблюдение определенных правил при использовании компьютерной техники поможет обезопасить здоровье вашего юного гения.

## **1. Соблюдайте чувство меры.**

Недлительное пребывание перед монитором действует благоприятно на улучшение концентрации внимания, а вот безмерное - ухудшает ее значительно. Чтобы уберечь ребенка, необходимо лимитировать время, которое он проводит за компьютером.

## **2. Отдыхайте не от ребенка, а с ребенком.**

При обговаривании с ребенком правил по пользованию компьютером, нужно быть настойчивым и предельно последовательным. Важно преодолевать соблазны отдохнуть от ребенка, предоставив его компьютерным забавам. Отдыхайте лучше вместе с ребенком - на прогулках, в играх и развлечениях

## **3. Допустимое время у компьютера.**

Чтобы обезвредить времяпровождение вашего отпрыска у жидкокристаллического монитора, оно должно быть строго обговорено и назначено без права отклонения. Детям до 6 лет оптимальное время у компьютера не превышает 20 мин, при этом не ежедневно. Ребятам 7-8-летнего возраста это время продлевается до 30-40 минутного периода. Дети с 9-12 лет могут без вреда для здоровья заниматься компьютерными делами не более 1.5 часа. Причины таким образом регламентируемых значений очень просты, главный вред от компьютера - повышенная нагрузка на зрение.

## **4. Оптимальные настройки монитора.**

Зрительное утомление быстро наблюдается у ребенка, так как глаза имеют

прямую связь с мозгом. Физическое и психологическое состояние также могут ухудшиться. Важно настроить оптимально яркость и контрастность монитора, таким образом, чтобы глазкам малыша было легко и комфортно. На рабочий стол лучше установить картинку спокойных тонов.

## 5. Правильная частота обновления экрана

Желательно, чтобы на вашем компьютере была установлена оптимально правильная частота обновления экрана. Это 100 и более герц. В особенности это важно, если ваша модель машины не оснащена жидкокристаллическим монитором.

Также можно научить ребенка специальным упражнениям для глаз, которые позволяют отвлечься и отдохнуть.

При правильном подходе компьютер не только не принесет вреда, а будет полезным и развивающим другом для вашего ребенка!

Пытаясь бороться с компьютерной зависимостью, многие родители ошибочно полагают, что достаточно запретить ребенку садиться за компьютер, или прятать компьютер. Но этим Вы добьетесь лишь ссор в семье и отчуждения вашего ребенка. Воспользуйтесь советами психологов, как предотвратить компьютерную зависимость у вашего ребенка и наладить мир в семье.

## **Следите за симптомами проявления Интернет-зависимости**

Если Вы заметили признаки Интернет–зависимости, проанализируйте: что изменилось в реальной жизни ребенка? Возможно, ему не хватает понимания сверстников или родителей.

## **Помогайте ребенку участвовать в общении вне Интернет**

Если Ваш ребенок застенчив и испытывает неловкость при общении с ровесниками, поощряйте участие ребенка в видах деятельности, которые объединяют детей с одинаковыми интересами. Например, спортивная секция.

## **Держите компьютер в открытом помещении**

Установите компьютер в общей комнате вашей квартиры, а не в спальне ребенка. Тогда ребенок будет у вас на виду.

## **Не запрещайте Интернет**

Для большинства детей Интернет является важной частью их общественной жизни. При полном запрете пользования компьютером ребенок может взбунтоваться или затаить на вас обиду. Установите внутрисемейные правила использования Интернет, воспользуйтесь ограничением доступа в Интернет по времени.

### **Предложите альтернативы**

Если Ваш ребенок увлечен компьютерными играми, попробуйте предложить ему аналог одной из его любимых игр. Например, если ребенок получает удовольствие от ролевых игр на тему фэнтези, предложите ему почитать книги соответствующей тематики.

### **Контролируйте своих детей**

Помните, что ограничение доступа в Интернет - это лишь средство, но важно устранить саму причину чрезмерной привязанности ребенка к компьютеру. Только применяя все меры в комплексе, вы увидите желаемый результат.

## Как привить любовь к чтению?

### Рекомендации по организации детского чтения

#### **I. Выбор книги**

1. Попробуйте найти жанр, который понравится вашему ребёнку. Волшебные сказки или юмористические рассказы, экзотические приключения или повести о ровесниках: пусть он выберет то, о чём ему интересно читать. Возможность сделать самостоятельный выбор, проявить свою индивидуальность будет приятна ребёнку и свяжет для него чтение со свободой, а не принуждением.

Посетите вместе библиотеку или книжный магазин, понаблюдайте, что вызывает его интерес, а что отталкивает. Возможно, какие-то его предубеждения удастся рассеять.

2. Заинтересовать ребёнка чтением можно и с помощью необычного вида книга. Это могут быть, например, книги с «объёмными» иллюстрациями (когда вырезанные изображения «встают» со страниц книги), или книги, рассчитанные на чтение в стереочках.

Комиксы – тоже интересный книжный жанр, объединяющий литературу и изобразительное искусство. Возможно, ребёнку будет легче начать своё самостоятельное чтение с комиксов.

Любая детская книга должна быть хорошо оформлена. Обращайте внимание на качество бумаги, полиграфии, читаемость текста (гигиенические нормы для начинающего читателя подразумевают маленькое количество переносов и строчных букв, крупный и чёткий шрифт). Хорошая книга будет оформлена и проиллюстрирована так, чтобы обогатить и облегчить восприятие печатного текста.

3. Немаловажна длина произведения. Маленький ребёнок не в силах долго удерживать внимание, особенно если он воспринимает совершенно новую информацию, и его интерес снижается. Зато осознание того, что текст прочитан от начала до конца, даёт ребёнку позитивные впечатления и повод для гордости.

4. Увлечь ребёнка книгой-бестселлером или книгой по известному фильму – тоже возможный вариант. Такую книгу можно обсудить с друзьями, и это значимо для ребёнка. К тому же, к ней обычно продаются раскраски или мягкие игрушки; это тоже привлекательно для него.

#### **II. Организация чтения**

1. Сделайте книги доступными для ребёнка. Пусть они лежат везде, где есть вероятность появления минуток, в которые нечем себя занять. И, конечно, важный шаг в привитие читательской культуры – создание домашней библиотеки. Пусть ребёнок поучаствует в выборе места для неё, или в расстановке книг на полках.

2. Даже когда ребёнок научился читать сам, необходимо продолжать иногда читать ему вслух.

Читатель начинается с собеседника и слушателя. Для детей младшего школьного возраста слушание является важной составляющей «понимающего» чтения. Взрослый посредством выразительного чтения формирует правильность восприятия текста ребёнком. Он обращает внимание на важные детали, имеет возможность повлиять на морально-нравственную оценку произведения.

3. Очень важно обсуждение с ребёнком прочитанного произведения. Это помогает ему запомнить то, что он услышал/прочитал, разобраться со своими впечатлениями. Кроме того, учит высказываться о прочитанном и выражать свои мысли и эмоции. А ещё это даёт возможность родителям поговорить с детьми о каких-то важных темах, затронутых в книге. Если вы покажете свою заинтересованность в личности ребёнка и его личном мнении, это тоже будет способствовать повышению интереса к чтению.

4. Большой простор и для углубления восприятия произведения, и для укрепления отношений в семье, и для увеличения интереса к чтению дают творческие работы на основе прочитанного. Это могут быть рисунки или поделки, а может быть разыгранная с домашними сценка или импровизированная викторина.

5. Самое главное – органично встроить книгу в вашу семейную жизнь. Пусть станет традицией чтение на ночь, чтение после обеда, совместное чтение, чтение с младшими в семье, чтение в дороге, на даче или в путешествии; покупка новых книг всей семьёй и посещение книжных праздников и фестивалей – тоже хорошая семейная традиция.

6. Попробуйте увлечь ребёнка ведением читательского дневника. Ему понравится собирать свою «коллекцию» прочитанных книг. Его можно наполнять понравившимися фразами из книги, собственными рисунками, распечатанными картинками или наклейками. Такой дневник можно будет, например, показать ребятам в классе.

### **Маленькие секреты:**

Читая ребёнку вслух, остановиться на самом интересном месте, а на следующий день спросить: «И что там было дальше?»

Оставить книгу, которая (как вы предполагаете) заинтересует ребёнка, на видном месте. Пусть ему кажется, что он стал читать её по собственному желанию, без подсказки (отчасти так и будет).

Разрешите читать в постели, хоть это и не приветствуется. Скажите ребёнку, что он должен ложиться в определённое время. Однако он может либо спать, либо читать. Обычно дети выбирают чтение.

Не заставляйте ребёнка дочитывать книгу до конца, его она ему неинтересна. У него должно быть ощущение свободы, которую даёт чтение.

Вспоминая содержание прочитанной вместе книги, специально измените факты, чтобы проверить, запомнил ли его ребёнок.

### **III. Личный пример**

Для того, чтобы ребёнок читал (или хотя бы не испытывал к чтению как

таковому пренебрежению, что очень помешает ему в учёбе), необходимо, чтобы домашние были для него в этом примером. Обратите внимание, не говорите ли вы при ребёнке о ком-то, что он «скучный ботаник» или не отзываетесь плохо о ком-то, кто «уткнулся в книжку и сидит». Уважение к книге – это тот уровень внутренней культуры, которому нельзя научить, его можно только незаметно для себя впитать из окружающей среды: семьи, школы.

Откажитесь иногда от других дел и займите это время чтением книги (не журнала). Ребёнок должен видеть, что вам это нравится. Возможно, у него возникнет любопытство: от чего вы получаете такое удовольствие?

Обсуждайте прочитанную книгу с другими членами семьи. Пусть ребёнок видит ваш интерес к прочитанному. Покажите ему, что может заинтересовать в книге.

Рекомендуйте ребёнку книги своего детства, делитесь своими детскими впечатлениями от чтения той или иной книги, сопоставляйте ваши впечатления.

#### **IV. Объяснение целей чтения**

Многих детей отвращает от чтения обязательная программа по чтению в школе. Ребёнок говорит «я и так много читаю!» или даже «надоели эти книжки, опять какая-нибудь скучотища». Конечно, на уроках учителя стараются увлечь детей изучаемым материалом, но это не всегда удаётся, хотя бы потому, что это – «обязаловка».

Но необходимо показать ребёнку, что чтение – это не только выполнение домашнего задания, что можно найти что-то, что будет интересно лично тебе, и такие книги найдутся для каждого.



## Советы родителям к 1-му сентября

Традиционно первым днем обучения является 1 сентября. Это один из самых напряженных дней в жизни ребенка. Вокруг него много ажиотажа, который будоражит и пугает. В результате "счастливый день" может омрачиться неожиданными капризами, тошнотой, вялостью или необузданной активностью. Все это - результат перенапряжения нервной системы ребенка. Предвидя такие последствия, родители должны продумать ряд мер для снятия напряжения.

### Рекомендации для родителей

1. Спланируйте заранее этот день, выделив время для отдыха, как психического, так и физиологического.
2. Поддержите ребенка на самом старте обучения. Объясните правила поведения в школе.
3. Ни в коем случае, прощаясь, не говорите: "Смотри не балуйся!", "Веди себя хорошо!". Подбодрите ребенка, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.

### Первая неделя в школе.

Первая неделя обычно проходит на эмоциональном подъеме и является организационной. У ребенка новый режим дня. К новому режиму привыкают и взрослые - как утром разбудить, чем накормить, когда отправить в школу, когда встретить, погулять, выполнить уроки (если они есть), как вовремя уложить спать.

### Рекомендации для родителей.

- \* Будьте ребенком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".
- \* Желательно, чтобы в семье только один человек являлся носителем и контролером режима дня, чтобы у ребенка не рассеивалось внимание на разные требования.
- \* Не расстраивайтесь, если ребенок в первые дни не собирает вечером портфель, не готовит одежду. Ничего страшного в этом нет. Собирайте портфель совместно с ребенком, постепенно приучая его к самостоятельности.
- \* Терпимее относитесь к неорганизованности и ошибкам ребенка, ошибка - это не преступление.

### Первые месяцы в школе.

К концу первого месяца у многих детей наблюдается эмоциональный спад, надоедает рано вставать, сидеть на уроках, могут появиться первые трудности в обучении. Главное - спокойно и уверенно преодолевать их вместе с ребенком. Взрослые должны проявить максимальную

изобретательность, чтобы поддержать мотив к учению, найти практическую ценность полученных ребенком знаний и постепенно формировать у него познавательную активность.

### **Рекомендации для родителей**

- Родителям необходимо поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.
- В жизни ребенка появился человек более авторитетный, чем родители. Это учитель. Родителям необходимо уважать мнение первоклассника о педагоге.
- Никогда не говорите отрицательно об учителе в присутствии ребенка, так как учитель становится для ребенка эталоном, кумиром и таким он останется до 4-го класса. Решайте все недоразумения непосредственно с учителем.
- Режим родителей должен быть подчинен режиму школьника, родители должны своим примером (а не нотациями) показывать, как организовывать учебные дни.
- Формируйте познавательную активность: учитесь вместе с детьми, вместе посещайте музеи, театры, выставки, читайте книги ребенка, а затем обсуждайте их, подыскивайте новые книги для совместного чтения, размышляйте вместе над интересующими вас проблемами, ходите вместе в библиотеку.
- Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, что вы сами чувствуете после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми).
- Если ребенок хочет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.
- После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимы два-три часа отдыха (в том числе и сон) для восстановления сил.
- Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-10 минут занятий необходимы 10-15-минутные "переменки", лучше, если они будут подвижными.
- Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте ребенку возможность работать самому, но если уж нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка ("Не волнуйся, все получится!", "Давай разберемся вместе!", "Я тебе помогу!") и похвала (даже если не очень получается) необходимы.
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
- Учтите, что даже "совсем большие" дети (мы часто говорим: "Ты уже большой!" 7-8-летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает, помогает снять напряжение, накопившееся за день. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выяснять отношения.

## Родителям второклассников

Переход ребенка во второй класс знаменуется тем, что обязательными становятся домашние задания, а детям начинают ставить отметки. Все это достаточно непросто для ребенка и существуют особые секреты для родителей по поддержке ребенка в данный период

Итак, в наминалку родителя второклассника внесем:

1. Напомнить ребенку, что домашние задания нужны для отработки того, что в классе объяснял учитель, иначе в долговременную память знания не переходят.
2. Навык выполнения домашней работы без помощи и поддержки взрослого практически не формируется, таковы законы усвоения.
3. Если родители не контролируют и не помогают выполнять домашнее задание, то ребенок может его не делать и не записывать.
4. Важно первоначально проверять и сопоставлять то, что ребенок записал в дневник и то, что было реально задано – дети порой не записывают часть заданий в дневник.
5. Необходимо определить конкретное время для выполнения домашнего задания и стремиться, чтобы ребенок делал уроки в одно и тоже время.
6. Помогать ребенку делать домашнее задание и проверять то, что ребенок сделал.
7. Научить ребенка организовывать свое рабочее место для выполнения работы.
8. Показывать пример организованности и собранности.
9. Принять, что двойки и тройки в процессе учебы неизбежны, поэтому важно не ругать ребенка за них, а наоборот, помочь разобраться.
10. Важно воспринимать отметки как показатели учебной температуры: двойка – это сигнал к тому, что знания приболели и им нужно лечение, а не нравоучение.
11. Не думать, что если мама и папа хорошо учились в школе, то у них обязательно будет ребенок отличник или ударник – мы все разные.

12. Ребенку ничем не помогут рассказы родителей о том, что они окончили школу с золотой медалью, а в ВУЗ с красным дипломом, зато тревожность могут сформировать.

13. Если ругать ребенка за двойки, то у него может появиться школьная тревожность, которая сильно влияет на успешность ребенка. Даже самый умный ребенок может получить низкую отметку, если он боится, т.к страх блокирует познавательную деятельность.

14. Не требовать от ребенка больше, чем он может в данный момент.

15. Важно самим родителям спокойно относиться к отметкам и не требовать от ребенка только пятерок или четверок – если мама очень сильно переживает из-за отметок, то и у ребенка появляется тревожность и страх не оправдать ожидания мамы.

16. Важно учить ребенка сравнивать свои достижения с его же достижениями, но в предыдущем периоде.

17. Обязательно хвалить за успехи, создавать ситуации успеха, отмечать малейшие продвижения.

18. Никогда не сравнивать достижения ребенка с другими детьми.

19. Ребенок должен видеть, что ошибаться – это нормально, что ошибаются и мамы, и папы и бабушки и дедушки.

20. Дети часто воспринимают отметку за работу, как отметку собственной личности, поэтому надо быть предельно тактичным в общении с ребенком и учить разделять: «Я хороший, но в работе я сделал 20 ошибок и поэтому получил 2»

21. Важно ребенка настраивать на то, что если верить в успех и стараться, то все обязательно получится.

## **Гармония между домашней и школьной жизнью ребенка**

***Воодушевите ребенка на рассказ о своих школьных делах.*** Не ограничивайте свой интерес обычным вопросом типа: «Как прошел твой день?»

Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и внимательно беседуйте с ребенком о школе.

Запоминайте отдельные имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте вашего ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.

***Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми.***

Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что не знаете о школьной жизни вашего ребенка или о его проблемах, связанных со школой или о взаимосвязи его школьных и домашних проблем. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца.

Во время любой беседы с учителем выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.

***Не связывайте оценки за успеваемость ребенка со своей системой наказаний и поощрений.*** Ваш ребенок должен расценивать хорошую успеваемость как награду, а неуспеваемость – как наказание.

Если у ребенка учеба идет хорошо, проявляйте чаще свою радость по этому поводу. Но выражайте свою озабоченность, если у ребенка не все хорошо в школе, и, если необходимо, настаивайте на более внимательном выполнении им домашних и классных заданий.

Постарайтесь, насколько возможно, не устанавливать наказаний и поощрений. Такие правила, сами по себе могут привести к эмоциональным проблемам.

***Прилагайте особенные усилия для того, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.***

Такие события, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую,

могут привести к стрессу ребенка школьного возраста.

При любой возможности пытайтесь избежать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в течение этих событий. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему более эффективно решать проблемы в школе.

***Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе.***

Выясните, что вообще интересует вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Например, любовь ребенка к фильмам можно превратить в стремление читать книги, подарив книгу, по которой поставлен понравившийся фильм. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои знания, полученные в школе, в домашней деятельности.

***Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребенок.***

Вам необходимо знать, какова школьная жизнь вашего ребенка. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом и педагогическим коллективом. Используйте любые возможности, чтобы узнать, как ваш ребенок учится и как его учат. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.

***Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами.***

Установите вместе с ребенком специальное время, когда нужно выполнять домашнее задание, полученное в школе, и следите за выполнением этих установок. Продемонстрируйте свой интерес к этим заданиям и убедитесь, что у ребенка есть все необходимое для их выполнения наилучшим образом. Если ребенок обращается к вам с вопросами, связанными с домашними заданиями, помогите ему найти ответы самостоятельно, а не подсказывайте их.

## Как строить отношения с учителем ребенка

- Относитесь всегда к учителю уважительно, особенно проявляйте это в присутствии своих детей, не говорите резко об ошибках педагогов, хотя они склонны ошибаться, как и все люди. Не сравнивайте предыдущего учителя с настоящим.
- Цените желание учителя сообщить Вам что-то новое и важное о ребенке.
- Не забывайте, что до 95% педагогов - женщины, а они требуют деликатности, сдержанности и внимания.
- Постарайтесь увидеть в учителе своего союзника, понять его озабоченность делами Вашего ребенка, разделяйте степень высокой ответственности, которую он несет на себе.
- Терпеливо выслушивайте педагога, не стесняйтесь и не бойтесь задавать любые вопросы, чтобы исключить недомолвки и неясности. Чем больше Вы будете знать, тем легче будет общаться.
- Не сердитесь, если в речи педагога уловите поучительный тон: это профессиональная привычка многих людей, работающих с детьми.
- Не избегайте общения с педагогом, даже если он Вам не очень нравится, чаще пользуйтесь телефоном, проявляйте инициативу в установлении контакта.
- Конструктивно принимайте критику в свой адрес: в ней всегда есть моменты, которые обязательно нужно принять к сведению. Если содержание критических замечаний остается прежним, задумайтесь, почему нет изменений.
- Не давайте воли эмоциям: когда чувствуете, что их трудно контролировать, представьте себя на месте учителя.
- Если у Вас возникают трудности в воспитании ребенка, скажите об этом педагогу: вместе будет легче.

## Как помочь ребёнку с домашним заданием?

Для малыша очень важна поддержка и участие родителей в его учебной деятельности. Помогая ребёнку выполнять домашнее задание, вы окажите эффективную заботу о нем, покажите свою любовь и заинтересованность. Кроме того, вы сблизитесь с маленьким школьником и узнаете больше о его индивидуальности.

### **Правила, которые помогут вам правильно вести себя при совместном выполнении уроков дома:**

1. Выполняем домашнее задание вместе с малышом, но не вместо него. Помните, что ответственность за выполнение уроков несет ребенок, и он должен это понимать.
2. Делаем только то, что задали в школе. Не перегружайте ребенка дополнительными знаниями. Жизнь малыша не должна состоять лишь из одной умственной практики.
3. Поощряем ребенка за любые отметки, если он готов заниматься и улучшать свои показатели. Важно, чтобы ваш малыш верил, что вы будете любить его независимо от школьных оценок. Хвалите его и радуйтесь, когда видите в его глазах интерес к знаниям.
4. Ограничиваем время подготовки домашнего задания. Обговорите с юным школьником время вашей совместной работы над уроками. Договоритесь, что будете отдаваться полностью рабочему процессу в течение часа-полтора.
5. Следите за своей речью. Исключите из нее негативное оценивание. Такие высказывания не будут стимулировать умственную деятельность ребенка, но могут значительно ухудшить его эмоциональное состояние и снизить уверенность в себе. К тому же, это вызовет обиды и злость у ребенка.
6. При ошибках ребенка родитель должен помочь школьнику ее исправить. Цель взрослого - упростить для малыша задачу, разбив ее на более легкие мелкие задачи.
7. Придерживаемся удобного темпа для ребенка. Не торопите и не подгоняйте ученика, это лишь помешает рабочему процессу, создав нервную и раздражительную обстановку.
8. В каждый момент времени ставим одну задачу. Несколько разноплановых задач приведут ребенка в растерянность. Поэтому будьте последовательны и спокойны при оказании помощи вашему юному школьнику. Разделите



задания по способам их выполнения. Например, математические, письменные, текстовые и т.д.

**Пусть каждый момент общения с вашим ребенком будет радостным и приятным!**

## Отсутствие познавательных интересов у ребенка

Эта жалоба редко встречается в начале школьного обучения. Однако уже ко второму году обучения учебная мотивация и познавательные интересы снижаются у весьма многих детей. Разумеется, виноваты в этом не дети, а взрослые, создающие вокруг учебы атмосферу принудительности и безрадостности.

В этих случаях основная линия рекомендаций - разнообразные техники совместных занятий детей и взрослых, включающие познавательные элементы. Если в результате психологического обследования ребенка обнаруживается полное отсутствие у него познавательной направленности, то можно предположить, что взрослые никогда не вели с ним совместных познавательных занятий, а за этим часто скрывается отсутствие познавательных ценностей в семье. Однако если консультанту удастся убедить родителей, что развитие познавательных интересов - это основное средство помощи их ребенку, то взрослые хотя бы на некоторое время могут "симулировать" отсутствующий у них самих познавательный интерес (например, живо заинтересоваться процессом роста растений и начать проводить совместно с ребенком соответствующие эксперименты).

Причина отсутствия познавательных интересов у ребенка бывает и обратной: родители, чересчур озабоченные его развитием, слишком рано и в неподходящих формах начинают "напичкивать" его знаниями, учить читать, писать и считать.

Педагогически безграмотное обучение может прочно отбить у ребенка желание заниматься любыми подобными вещами. Выход в этом случае тот же: совместные занятия с познавательной направленностью, а не одностороннее обучение с позиции учителя, "вдалбливающего" знания нерадивому ученику.

Простейшие варианты совместных познавательных занятий с ребенком - это, например, наблюдение за прорастающими растениями (очень удобный и доступный объект для таких наблюдений - фасоль); фиксация изменений в природе, когда с ранней весны до поздней осени ребенок вместе с родителями, гуляя по ближайшему лесу, определяет по простейшему школьному определителю растения и записывает, какие новые виды цветов появляются каждую неделю; попытки самостоятельного прогноза погоды в соответствии с известными приметами, которые ребенок вместе с родителями отыщет в календаре природы; рассмотрение разных мелочей в микроскоп; наблюдения за домашними животными с обязательными записями своих открытий; опыты с набором "Юный химик". Занятие (или

несколько занятий) из предложенного набора или какое-либо самостоятельно изобретенное с учетом конкретных семейных условий становится первым мостиком, ведущим к восстановлению учебной мотивации.

Какой-либо кружок с познавательной направленностью может помочь взрослым компенсировать домашний дефицит познавательных ценностей. Особенно удачно, если в кружок ребенка введет кто-нибудь из более старших ребят, уже увлеченных астрономией, компьютерами, историей или насекомыми. Но совместные познавательные занятия должны носить характер вовлечения одного ребенка в сферу интересов другого, а не обычного "подтягивания" отстающего, скажем, по математике. Значимость общения со старшим ребенком может оказаться условием "запуска" познавательных мотивов. Местом совместных занятий детей не обязательно должен быть кружок; дома родители могут устраивать для детей нечто вроде "клуба по интересам", в котором сами принимают посильное участие.

## Мой ребенок меня не слышит

Мой 9-летний сын не реагирует, когда я прошу его что-нибудь сделать. И я знаю, что он не глухой: он прекрасно слышит телевизор и свободно общается с друзьями по телефону. Мне уже надоело повторять: "Сколько раз тебе говорить?" "Ты вынес мусор?" - Молчание. "Ты сделал домашнее задание?" - Выходит из комнаты. "Ты покормил собаку?" - Начинает записывать новый диск...

Коротко о главном: самый быстрый способ обратить на себя внимание ребенка - говорить не больше, а меньше. В этом случае повышается вероятность, что он услышит то, что вы действительно хотите до него донести.

Складывается впечатление, что большое количество детей в наши дни демонстрируют избирательность слуха. Конечно, они отлично слышат телевизор, друзей и даже самые неразборчивые тексты песен. Но когда дело доходит до реагирования на определенные просьбы и требования родителей - совсем другая история. Если вы уже прибегали к угрозам, подкупу, крику, чтобы обратить на себя внимание ребенка, знайте: вы не одиноки. Журнал Parents провел социологическое исследование среди родителей относительно самых трудных моментов воспитания. Самым распространенным оказался "Мой ребенок меня не слышит".

### Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали:

Используйте следующие подсказки в качестве руководства, чтобы с первого раза быть выслушанным вашим ребенком.

1. Будьте сами внимательным слушателем. Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Поэтому убедитесь, что вы сами как внимательный слушатель служите примером того, что требуете от ребенка. Покажите, что вы выслушиваете супруга (супругу), друзей и, самое главное, самого ребенка. Хорошим напоминанием служит старая поговорка: "Не зря нам даны два уха и один рот!" Слушайте своего ребенка в два раза дольше, чем говорите.

2. Говорите вежливо. Самый быстрый способ заставить ребенка не обращать на вас внимания - это использовать такие разновидности коммуникации, как критика, приказы, нотации, навязывание своего мнения, осуждение, запугивание, крик и мольба. Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами, если бы вы были ребенком, и используйте такой образец общения.

3. Сначала обратите на себя внимание, а потом говорите. Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас. Можно слегка приподнять его подбородок, так, чтобы он смотрел прямо в глаза, или дать словесную команду, чтобы обратить его внимание: "Посмотри, пожалуйста, на меня и послушай то, что я скажу". Когда вы смотрите друг другу в глаза, ребенок полностью в вашем распоряжении: это как раз подходящий момент для того, чтобы сформулировать свою просьбу. Использование этой техники каждый раз, когда вам действительно требуется внимание ребенка, заставит его слушать.

4. Сделайте предупреждение. Иногда детям действительно сложно переключиться, особенно если они заняты тем, что им очень нравится. Кроме того, ребенок действительно может не слышать вас. Установите временное ограничение: "Мне понадобится твоя помощь через две минуты" или "Я хочу с тобой поговорить через минуту. Пожалуйста, подготовься".

5. Понизьте голос. Вместо того чтобы повышать тон, понизьте его. Ничто не отбивает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче и тише. Обычно это застает ребенка врасплох, и он останавливается, чтобы послушать. Учителя используют эту стратегию на протяжении многих лет, потому что она действенна.

6. Говорите кратко, мягко и точно. Дети становятся восприимчивее, если знают, что им не придется выслушивать лекцию, поэтому пусть ваши просьбы будут краткими и по делу: "Застели, пожалуйста, кровать перед тем, как пойдешь гулять", "Сейчас тебе нужно подготовиться к школе" и т.п. Ограничение количества слов, входящих в вашу просьбу, тоже помогает. Иногда достаточно одного слова: "Домашнее задание!", "Уборка!" и т.д.

На заметку: известный педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям необходимо больше "времени ожидания" - времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы задаете ребенку вопрос или просите о чем-нибудь, не забывайте подождать, по крайней мере, три секунды. Он воспримет больше информации, вероятность ответа возрастет, и возможно, он даст вам более полный ответ.

## Нежелание идти в школу

Время от времени оно посещает школьника любого возраста. Что же говорить о первокласснике, для которого радостное ожидание и праздник 1 сентября остались позади!

От скуки, разочарования и апатии не застрахован никто, даже старательный, исполнительный и любознательный ребенок. И вы можете услышать от малыша: "Не пойду я больше в эту школу...". Стоит ли немедленно начать бить тревогу? Психолог А. Прихожан предлагает отделить обычное нежелание заниматься будничными делами (оно возникает время от времени у любого человека) от действительно опасного.

Беспокоиться нужно, если нежелание учиться постоянное, устойчивое, выражается в активном или пассивном протесте. Особенно серьезно нужно подойти к случаям, когда у ребенка появляются невротические реакции. Например, без видимых причин постоянно повышена температура. Или постоянный упадок сил у физически здорового малыша. Или раньше ребенок был уравновешенным, а теперь у него резко и часто меняется настроение, стал нервным, непредсказуемым. В таких случаях может понадобиться помощь психотерапевта. Но чаще помочь могут сами родители. Это не значит, что надо усилить контроль и водить в школу за руку. Постарайтесь спокойно разобраться в причинах состояния ребенка.

### Что следует знать родителям?

1. Иногда родители начинают загружать малыша еще до школы, превращая его в ученика раньше срока. А некоторых детей недостаток времени для игр приводит просто в отчаяние. Стоит ли удивляться, что к учению такой ребенок не испытывает особо теплых чувств.
2. Вольно или невольно родители формируют у будущего первоклассника определенное отношение к школе. Одни заранее пугают: "Вот пойдешь в школу, там тебя заставят трудиться!" Другие, наоборот, уверены в способностях своего чада и готовят его только к победам, а не к трудностям.
3. В безудержном стремлении дать ребенку полноценное и разностороннее образование нетрудно потерять чувство меры. Родителями часто не учитываются реальные возможности ребенка. Многочисленные дополнительные занятия иногда не развивают малыша, а истощают его. Не хватает свободного времени для саморазвития, для собственных интересов ребенка, для общения со сверстниками.
4. Отрицательное отношение к учению может возникнуть, если родители требуют от ребенка совершенства во всем. И каждую отметку ниже пятерки воспринимают как трагедию.
5. У ребенка могут не сложиться отношения с учителем или одноклассниками.

### **Что может сделать родитель?**

1. Признавать право ребенка на ошибку; научить его относиться к ошибкам и неудачам как к чему-то неизбежному, но полезному.
2. Научить ребенка видеть причины своих неудач не только во внешних обстоятельствах (не та школа, злой учитель, плохие одноклассники), но и в себе самом, понимать эти причины и исправлять их.
3. Поддерживать у своего школьника уверенность в себе, чувство, что он может преодолеть любые трудности и в то же время всегда может рассчитывать на вашу поддержку.
4. Помогать ребенку рассчитывать свои силы: не заставлять его заниматься слишком много, но и не допускать легкомысленного отношения к учению.
5. Маленькому школьнику уделять как можно больше внимания, по-прежнему ласкать его.
6. Не ждать от ребенка только наивысших результатов, не требовать, чтобы был отличником.
7. Помогать, когда у ребенка не складываются отношения с учителем или одноклассниками.

## Как не срываться на ребенке?

Многие родители сталкиваются с этой проблемой – нервы не выдерживают, взрослый человек теряет над собой контроль и срывается на маленьком человечке. В итоге ребенок за свой проступок получает куда больший нагоняй, чем того заслуживал, или страдает вовсе без причины. Родителей такое положение дел тоже не радует, чувствуется вина и бессилие, но что делать, как с этим справиться?

Для того чтобы одолеть крупную проблему, нужно подойти тактически и стратегически: применить какие-то меры для общего улучшения ситуации, чтобы такие оплошности не возникали в будущем или число их резко сократилось, и одновременно с этим пользоваться локальными приемами непосредственно в момент конфликта, чтобы сделать его наиболее безопасным для всех.

### *Стратегические шаги.*

- Наблюдайте за своими эмоциями в ходе острых ситуаций. Сам факт простого наблюдения и фиксирования своего состояния значительно упрощает вопрос контроля. Наблюдая за собой, можно узнать, что именно и в какой момент вас начинает раздражать, какое состояние предшествует этому, в какой момент начинает отказывать логика и эмоции захлестывают. Сколько времени длится острое состояние, до того как наступит всплеск. Умея следить за этими этапами, можно управлять своим состоянием, вовремя предпринимать те или иные тактические шаги.

- Не пренебрегайте такими простыми средствами, как прием витаминов, природных успокоительных и общеукрепляющих средств (валериана, пустырник, перга) и регулярные физические упражнения. Срывы на близких, на детей — это не что иное, как скачок напряжения в электропроводке вашего организма, во многом это чисто физическая проблема, проблема с устойчивостью и энергетическим ресурсом нервной системы. И решать эту проблему нужно с физической стороны, со стороны тела. Витамины, успокоительные и общеукрепляющие средства дают необходимый запас микроэлементов, регулярные физические упражнения, даже 5-минутная утренняя зарядка или обливание холодной водой, стабилизируют состояние нервной системы, делают ее более устойчивой к перепадам и резким напряжениям.

- Выделите как минимум 15 минут в день лично для себя. Если у вас маленький ребенок или несколько разновозрастных детей, это может казаться затруднительным, но найдите возможность 15 минут в день посвятить только себе и своему любимому делу, будь то хобби, маникюр или ванна с пеной. Кажется, что 15 минут — это очень мало, но если их



правильно использовать, этот маленький кусочек времени может дать вам очень много.

- Тактильный контакт, объятия, тепло тела близкого человека нужно не только детям, но и взрослым. Если в вашей жизни не хватает этого контакта с ребенком, с другими близкими, ваша общая раздражительность и нервозность, склонность к конфликтам возрастает.

### *Тактические приемы.*

- Если ситуации, в которых вы срываетесь, типичны, протекают по одному и тому же сценарию, финал которого — ваша вспышка гнева, раздражения, опередите себя, не дожидайтесь того момента, когда эмоции захлестнут вас и вы поведете себя импульсивно. Вместо этого сделайте какой-то решающий шаг до «точки кипения». Если речь шла о проступке ребенка и наказании за него – накажите до того, как эмоции накалятся, тогда и форма наказания будет гораздо правильнее, и воспринимать его ребенок будет более адекватно. Если речь шла о каком-то раздражающем вас поведении ребенка, которое имеется в силу его возраста или характера, то есть ситуация в которой никто не виноват, но раздражение все равно есть – прекратите в данный момент общение. Если сделать это до того, как вы «взвинтитесь», для всех будет лучше, даже если вы довольно невежливо выйдете из комнаты посреди игры или разговора — это лучше, чем терпеть, а потом неминуемо завестись и сорваться.

- Даже если вы очень устали или серьезно заняты, зачастую уделить ребенку 3 минуты безраздельного (!) внимания обойдется дешевле и быстрее, чем пытаться отбрыкаться от общения, которого он просит.

- Если вы чувствуете, что в вас уже поднимается волна раздражения, попробуйте один из следующих приемов:

- поменять физическое положение (сесть с ребенком на пол, или наоборот, встать, перейти в другую комнату);

- начните внимательно рассматривать своего ребенка, как он выглядит, как говорит, его мимику, цвет и выражение глаз, движения, сосредоточьтесь на этом все свое внимание;

- съешьте что-нибудь прямо в процессе разговора или ссоры;

- назначьте себе тайм-аут – выгоните себя из комнаты на 2 минуты

- Если сдержаться не удалось и вы так или иначе сорвались на ребенке, даже если он был изначально виноват и вся ссора произошла из-за его объективно дурного поведения, все равно объяснитесь с ним по поводу вашего срыва,

когда вы все успокоитесь. Скажите, что вы были несправедливы и вам жаль. И неважно, какого возраста ваш ребенок, если вы скажете искренне, вас поймет и 4-месячный несмышлениш.

Срывы случаются. Это не значит, что вы плохой родитель, это просто говорит о том, что вам тоже, как и нам всем, есть над чем работать в себе. Не погружайтесь в бесконечное чувство вины, лучше потратьте эту энергию на позитив и не забывайте заботиться о себе. Если родитель вкладывает в ребенка буквально все, рано или поздно у него ничего не останется.