

Приложение 1.

Памятка для родителей.

**Как помогать ребёнку в приготовлении домашнего задания.**

Посидите со своим ребёнком на первых порах выполнения домашнего задания. От того, насколько спокойными и уверенными будут его первые шаги, зависят его будущие школьные успехи.

Оформите рабочее место ребёнка, поставьте красивый рабочий стол, повесьте лампу, расписание уроков.

Учите выполнять уроки только в этом рабочем уголке.

Объясните ребёнку главное правило учебной работы-

учебные принадлежности должны всегда находиться на своем рабочем месте.

Если ребёнок в вашем присутствии делает уроки, пусть сформулирует вам, что он должен сделать. Это успокоит ребенка, снимет тревожность.

Если ребёнок делает что-то не так, не спешите его ругать. То, что вам кажется простым и понятным, для него пока кажется трудным.

Учите вашего ребенка не отвлекаться во время выполнения уроков, если ребенок отвлекается, спокойно напоминайте ему о времени, отведенном на выполнение уроков.

Если ребёнок выполняет письменное задание, обращайте больше внимание на то, чтобы он писал чисто, без помарок, с соблюдением полей.

Не заставляйте вашего ребёнка многократно переписывать домашнее задание. Это подорвёт ваш авторитет и его интерес к школе и учению.

Научите его выполнять любое дело, в том числе и домашнее задание, с удовольствием, без злобы и раздражения. Это сохранит его и ваше здоровье.

В конце концов, радуйтесь тому, что у вас есть такое счастье – с кем-то делать уроки, кому-то помогать взрослеть!

**Психологическая поддержка в семье.**

Чтобы поддержать ребёнка необходимо:

1. Опираться на сильные стороны ребёнка.
2. Избегать подчеркивания промахов ребёнка.
3. Уметь и хотеть демонстрировать любовь к ребёнку.
4. Следует поощрять любые успехи и интерес ребёнка.
5. Помочь ребёнку разбить большие домашние задания на мелки, с которыми он сможет справиться.
6. Не сравнивать ребёнка с другими детьми. Допустимо сравнивать ребёнка относительно его самого.
7. Проводить больше времени с ребёнком.
8. Внести юмор во взаимоотношение с ребёнком.
9. Позволить ребёнку самому решить проблему там, где это возможно.

10. Избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

11. Принимать индивидуальность ребёнка.

12. Проявлять веру в Вашем ребёнке.

13. Демонстрировать оптимизм.

**Слова поддержки:**

-- Зная тебя, я уверен, что ты всё сделаешь хорошо.

-- Ты делаешь это очень хорошо.

-- Это серьёзный вызов, но я уверен, что ты готов к нему.

-- Я горжусь тобой.

-- Мне нравится, как ты делаешь это.

-- Это действительно прогресс.

-- Я рад, что ты попробовал это сделать, хотя всё получилось вовсе не так, как ты ожидал.

**Слова разочарования:**

-- Зная тебя и твои способности, я думаю, что ты смог бы сделать это гораздо лучше.

-- Ты бы мог сделать это намного лучше.

-- Это для тебя слишком трудно, поэтому я сам это сделаю.

**Неусидчивый ребёнок.**

Некоторые причины неусидчивости ребёнка.

Если ваш ребёнок неусидчив, причина тому - гиперактивность. Эти расстройства возникают из- за нарушений функций мозга в его лобной части - она отвечает за контроль движений и внимания.

Существуют различные виды лечения.

Антидепрессивные и стимулирующие средства.

Например, риталин. Однако все подобные средства обладают побочным действием.

Метод поощрения.

За правильное поведение ребёнок получит поощрения в виде просмотра какой-либо программы или мороженого. Но вознаграждение должно быть осуществлено незамедлительно, иначе ребёнок не понимает, зачем он старался.

Постарайтесь избегать скандалов.

Когда у ребёнка появляется вспышка гнева, вы просто удалитесь в другую комнату, закройтесь в ванной, кухне. Когда ребёнок убедится, что его спектакль никто не видит, он успокоится.

Чаще хвалите.

Если даже ребёнок не совсем хорошо справляется с поставленной задачей, постарайтесь всё-таки похвалить его: «Ну вот, ты, наконец, оделся. В следующий раз ты справишься с этим намного быстрее».

Многие неусидчивые дети не имеют представления о времени и скорости.

Если вы попросите ребёнка быстро пройти по комнате из одного конца в другой, а потом в обратном направлении медленно, то вряд ли он поймёт различие. Помогут упражнения на релаксацию и йога. Есть специальные игры на внимание.

Гиперактивные дети способны концентрировать внимание лишь в течении очень короткого времени.

Если домашнее задание большое, то раздробите его на более мелкие. Если вы попросите ребёнка что-то сделать, говорите просто и коротко, они не запомнят больше 1 предложения.

**Как относиться к отметкам ребёнка.**

-- Не ругайте ребёнка за плохую отметку. Ему хочется быть в ваших глазах хорошим.

-- Сочувствуйте своему ребёнку, если он долго трудился, но результат его труда невысок.

-- Не заставляйте ребёнка вымаливать себе оценку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.

-- Не учите вашего ребёнка унижаться, ловчить, приспособляться ради положительного результата в виде высокой отметки.

-- Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставлений вашему ребёнку оценки вслух.

-- Есть сомнения – идите в школу и попытайтесь объективно разобраться в ситуации.

-- Не обвиняйте беспричинно других в проблемах собственных детей.

-- Поддерживайте ребёнка в его, пусть не очень значительных, но победах над собой, над своей ленью.

-- Устраивайте праздники по случаю получения отличной отметки. Хорошее, как и плохое, запоминается ребёнку надолго и его хочется повторить.

-- Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребёнку хотелось вам подражать.

**Советы родителям.**

* Учите своего ребёнка **дружить** с другими детьми, не обрекайте его на одиночество.
* Собственным отношением к друзьям учите своего ребёнка **ценить друзей.**
* Обращайте внимание своего ребёнка на **достоинства** его друзей.
* Хвалите своего ребёнка за проявление его **хороших качеств** в дружбе.
* Приглашайте друзей своего ребёнка в дом, **общайтесь** с ними.
* Помните, что **дружба** детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет **опорой** вашего ребёнка во взрослой жизни.
* Учите своего ребёнка быть **честным** с друзьями и не искать выгоды от дружбы.
* Учитесь быть **другом** своему ребёнку.
* Критикуйте, **не унижая**, а поддерживая.
* Поддерживайте в своём ребёнке желание **делать друзьям** **приятное.**

**Советы детям.**

* **Доверяйте** своим **родителям** – они самые близкие вам люди, они всегда дадут хороший совет.
* Рассказывайтеим **о** **своих** **проблемах**, неудачах, горестях.
* **Делитесь** своими **радостями.**
* **Заботьтесь** о своих родителях: у них много трудностей.
* Старайтесь их понимать, **помогать им.**
* **Не огорчайте** родителей, не обижайтесь на них.
* **Знакомьте** родителей **со своими друзьями**, рассказывайте о них.
* **Расспрашивайте** родителей **об их детстве**, о друзьях детства.
* **Рассказывайте** своим родителям **о достоинствах** своих друзей.
* **Радуйтесь** вместе с родителями **успехам** своих друзей.

**Рекомендации.**

* Признайте за ребёнком право на **индивидуальность**, право быть другим.
* **Не сравнивайте** ребёнка с другими, хвалите его за успехи и достижения.
* **Никогда не сравнивайте мальчиков и девочек,** не ставьте одних в пример другим: они разные даже по биологическому возрасту – девочки обычно старше ровесников-мальчиков.
* **Учитесь вместе с ребёнком**, станьте союзником, а не сторонним наблюдателем.
* Давая задания **мальчикам,** включать в них **момент поиска**, требующий сообразительности. Не надо заранее рассказывать, как и что надо делать.
* С **девочками** надо вместе, до начала работы **разобрать** принцип выполнения задания, что и как надо делать.
* Не забывайте, не только рассказывать, но и **показывать.** Особенно это важно для **мальчиков.**
* При первых неудачах **не нервничайте сами и не нервируйте ребёнка.** Попытайтесь отыскать объективные причины трудностей.
* Не забывайте, что ваша **оценка поведения ребёнка** всегда **субъективна**. И всегда может найтись кто-то другой, кто увидит в этом ребёнке то **хорошее,** чего не заметили вы.
* Мы часто любим в ребёнке результаты своих трудов. **Бойтесь списывать** свою некомпетентность, **свои неудачи на ребёнка.**
* Постарайтесь, чтобы главным для вас стало, чтобы **ребёнок захотел научиться,** почувствовал вкус к познанию нового.
* Помните, что для ребёнка чего-то не уметь, чего-то не знать – это нормальное положение вещей, на то он и ребёнок. Этим **нельзя попрекать. Стыдно** самодовольно **демонстрировать своё над ним превосходство в знаниях.**
* **Ребёнок не должен** панически **бояться ошибиться.** Страх подавляет инициативу, желание учиться.
* **Не заставляйте ребёнка быть похожими на вас.** Не обольщайтесь - вы не идеал.
* Запомните: маленькие **дети не бывают ленивыми.** «Леность» ребёнка – сигнал неблагополучия в вашей педагогической деятельности, в избранной вами методике работы с ним.
* Старайтесь не преподносить детям **истину**, а учитесь **находить** её. **Стимулируйте**  самостоятельный **поиск** ребёнка.
* Прежде чем ругать ребёнка за неумение, **попытайтесь понять природу трудностей.**
* Никогда **не ругайте ребёнка обидными словами** за неспособность что-то понять или сделать, глядя на него при этом с высоты своего авторитета. Придёт время, и в каких-то областях он будет знать, и уметь больше вас.
* Ругая **девочку**, сначала **разберите, в чём её ошибка**. Не спешите выражать своё отношение к ней – бурная эмоциональная реакция помешает ей понять, за что её ругают.
* Ругая **мальчика**, изложите **кратко и точно, чем вы недовольны**, т.к. он не может долго удерживать эмоциональное напряжение. Его мозг как бы отключит слуховой канал, и ребёнок перестанет вас слушать и слышать.