

# Полезные советы



## Родителям первоклассников

Поддержите в ребенке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность. Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребенок имеет право на ошибку. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением. **Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить.** Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения вашего ребенка.

## Родителям учеников младших классов

Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу. Помогите ребенку наладить процесс приготовления домашнего задания. Сюда входит и организация рабочего места, уточнение распорядка дня, определение последовательности приготовления уроков. **Приступать к домашнему заданию лучше через час-два после возвращения из школы.** Ни в коем случае не давайте ребенку дополнительных домашних заданий. **Не переделывайте классную работу, можно только исправить ошибки.** Если ребенок не понял задачи, которую объясняли в школе, повторите объяснение дома. Ни в коем случае не решайте за него домашнее задание. Если вы нашли ошибки, скажите, что работу он сделал хорошо, только допустил ошибки. Пусть найдет их сам. **Постепенно степень контроля должна снижаться.** Когда ребенок научится все делать самостоятельно, вам он будет показывать только результат. **Учитель не должен обсуждаться, так как ребенок может воспользоваться вашим мнением и начнет хитрить, не выполнять требования.** Психологи утверждают, что именно сомнения в действиях учителя вызывают у многих детей охлаждение к школе.

## Советы для родителей, имеющих детей среднего и старшего школьного возраста

Обязательно поговорите с ребенком серьезно. Выясните, что беспокоит его в связи с посещением школы. Встретьтесь с учителем, возможно, он расскажет вам причину беспокойства. Это может быть ученик, запугивающий вашего ребенка, или дети, которые насмехаются над ним, или неуспеваемость. Внезапное изменение в поведении ребенка может быть связано с обстановкой дома. Если такая проблема существует, не пытайтесь обманывать ребенка, говорите ему правду, но не вдавайтесь в подробности. Скажите ребенку, что вы сами разберетесь с проблемами, а его задача ходить в школу и успешно учиться. Ребенок должен знать, что каждый день в школе не может быть идеально хорошим и спокойным. Объясните ребенку, что ему самому придется решать возникающие проблемы, и вы всегда

ему в этом поможете. **Постарайтесь напоминать ребенку интересные случаи, которые произошли с ним в школе. Это его поддержит. Хвалите его за старания.** Ребенок, которого дома постоянно ругают и наказывают, может дойти до крайней степени беспокойства. Замечайте даже незначительные изменения в поведении, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Разговаривайте, объясняйте, но не ставьте условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в досуг. Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая посильные задания. В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. **Говорите с ребенком тактично, избегайте резких выражений. Никогда не обсуждайте с ребенком недостатков учителя.** Лучше объясните, как тяжело ему работать, указав этим на то, что учитель такой же человек, как и все остальные, и может устать и быть раздраженным. **Поговорите с учителем без претензий, скорее всего, вместе вам легче будет найти выход.** Не запускайте ситуацию. Не ждите, когда пламя конфликта заденет администрацию школы. Разрешите ситуацию в самом начале. Найдите стимул (только не деньги), чтобы ребенок старался успешно заниматься.  
**Улучшайте его самооценку.** Говорите, что у него многое получится. Договоритесь с учителями, чтобы ваш ребенок мог показать свои знания именно в определенный момент перед всем классом. **Не вмешивайтесь в дело, которым занят ваш ребенок, если он не просит помощи.** Своим невмешательством вы будете сообщать ему: "С тобой все в порядке! Ты, конечно, справишься". **Если ребенку трудно, и он готов принять вашу помощь, обязательно помогите ему.** Позвольте нашему ребенку встретиться с отрицательными последствиями своих действий. Только тогда он будет взросльеть и становиться "сознательным".

## **Советы родителям выпускников**

**Не нужно препятствовать во время подготовки к экзаменам встречам вашего ученика с друзьями, привычным занятиям спортом. Все это необходимо.** Не позволяйте злоупотреблять кофе, так как он усиливает тревожное состояние, особенно у неуверенных в себе детей. В первую очередь ребенку необходима ваша поддержка, знание, что он любим вами, несмотря ни на какие обстоятельства. **Помогите ребенку обрести уверенность в своих силах, а в случае неуспеха найти запасные варианты.**

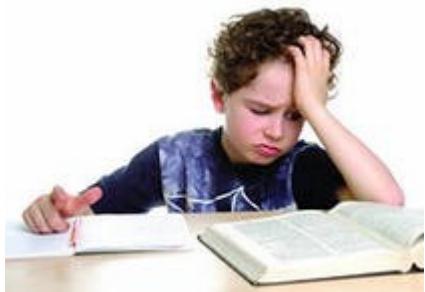
## **Советы родителям гиперактивных детей**

**В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах. Избегайте постоянных слов «нет» и «нельзя».** Говорите мягко, сдержанно, спокойно. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для укрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.

**Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (например: чтение, работа с конструктором).**

**Поддерживайте дома четкий распорядок дня.** Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должны соответствовать этому распорядку. Избегайте по возможности скопление людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.

**Избегайте беспокойных, шумных приятелей.** Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.



**Помните, что внимание — один из самых важных психических процессов.**

**В основе внимания лежит интерес, чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребенку, тем больше шансов развить произвольное внимание ребенка.**

**Постоянно тренируйте внимание своего ребенка. Используйте для этого прогулки на свежем воздухе, поездки, походы, любую возможность.**

**Развивая внимание ребенка, не назидайте и не фиксируйте его неудачи. Больше внимание обращайте на достигнутые им успехи. Стимулируйте интерес к развитию внимания собственным примером и примерами из жизни других людей. В семейном кругу демонстрируйте достижения ребенка по развитию собственного внимания. Наберитесь терпения, и не ждите немедленных, успешных результатов. Используйте специальную литературу, которая поможет вашему ребенку достичь успехов.**