

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ О ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ.

Воспитывая ребёнка, старайтесь придерживаться следующих правил:

1. Любите своего ребёнка, и пусть он никогда не усомнится в этом.
2. Принимайте ребёнка таким, какой он есть - со всеми его достоинствами и недостатками.
3. Опирайтесь на лучшее в ребёнке, верьте в его возможности.
4. Старайтесь внушать ребёнку веру в себя и свои силы.
5. Стремитесь понять своего ребёнка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
6. Создайте условия для успеха ребёнка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
7. Не пытайтесь реализовать в ребёнке свои несбывшиеся мечты и желания.
8. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
9. Не сравнивайте своего ребёнка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребёнок неповторим и уникален.
10. Не рассчитывайте на то, что ребёнок вырастет таким, как Вы хотите.
11. Помните, что ответственность за воспитание своего ребёнка несёте именно Вы!!!

ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ РОДИТЕЛЬСТВА

1. Не жди, что твой ребёнок будет таким как ты. Или - как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
2. Не думай, что ребенок твой; он - божий.
3. Не требуй от ребенка платы за всё, 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 унижай своего ребенка!
6. Не относись к его требованиям и проблемам свысока: тяжесть жизни дала каждому по силам, и будь уверен: ему его тяжела не меньше, чем тебе твоя.

7. Не мучь себя, если не можешь чего-то сделать для своего ребенка: мучь, если можешь, но не даешь.
8. Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому ребенку то, что не хотел бы, чтобы другие сделали твоему.
9. Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым, взрослым.
10. Помни, что ребенок это праздник, который пока с тобой.

ПРИЧИНЫ ТРЕВОЖНОСТИ

Совершенно очевидно, что ни один родитель не стремится к тому, чтобы его ребенок стал тревожным. Однако порой действия взрослых способствуют развитию этого качества у детей. Нередко родители предъявляют ребенку требования, соответствовать которым он не в силах. Ребенок не может понять, как и чем угодить родителям, безуспешно пробует добиться их расположения и поддержки. Но, потерпев одну неудачу за другой, понимает, что никогда не сможет выполнить все, чего ждут от него мама и папа. Он признает себя не таким, как все: хуже, ничемнее, считает необходимым приносить бесконечные извинения. Чтобы избежать пугающего внимания взрослых или их критики, ребенок физически и психически сдерживает свою внутреннюю энергию. Он привыкает мелко и часто дышать, голова его уходит в плечи. Все это отнюдь не способствует развитию ребенка, реализации его творческих способностей, мешает его общению со взрослыми и детьми, поэтому родители тревожного ребенка должны сделать все, чтобы заверить его в своей любви (независимо от успехов), в его компетентности в какой-либо области (не бывает совсем неспособных детей).

Уважаемые родители, обратите внимание на то, что чаще всего тревожность у ребенка развивается тогда, когда он находится в состоянии внутреннего конфликта, который может быть вызван:

1. Негативными требованиями, предъявляемыми к ребенку, которые могут унижить или поставить в зависимое положение;
2. Неадекватными, чаще всего завышенными требованиями;
3. Противоречивыми требованиями, которые предъявляют к ребенку родители и/или школа.

Необходимо подчеркнуть, что формирование тревожности у детей чаще всего является следствием неправильного воспитания. Так, например, родители тревожных детей зачастую предъявляют к ним завышенные требования, совершенно невыполнимые для ребенка. Иногда это связано с неудовлетворенностью собственным положением, с желанием воплотить собственные нереализованные мечты в своем ребенке. Завышенные требования родителей могут быть связаны и с другими причинами. Так, добившись высокого положения в обществе или материального благополучия, родители, не желая видеть в своем чаде «неудачника», заставляют того работать или учиться сверх меры. Также нередки случаи, когда родители сами являются высокотревожными, с заниженной самооценкой, вследствие чего они воспринимают малейшую неудачу как катастрофу, отчего и не позволяют ему сделать ни малейшего промаха. Ребенок таких родителей лишен возможности учиться на собственных ошибках.

Требования взрослых, которые ребенок не в состоянии выполнить, нередко приводят к тому, что он начинает испытывать страх не соответствовать ожиданиям окружающих, чувствовать себя неудачником. Со временем он привыкает «опускать руки», сдаваться без борьбы даже в обычных ситуациях. Таким образом, формируется личность человека, который старается действовать так, чтобы ему не приходилось сталкиваться с какими бы то ни было проблемами.

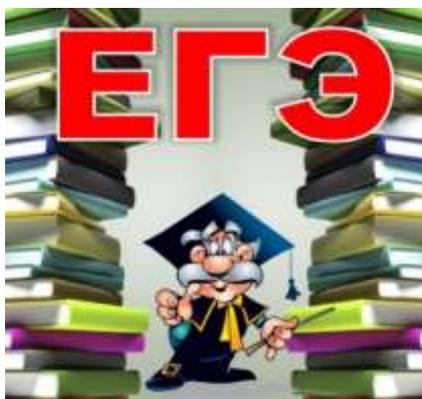
Некоторые родители, стремясь уберечь своего ребенка от любых реальных и мнимых угроз его жизни и безопасности, формируют тем самым у него ощущение собственной незащитности перед опасностями мира. Все это отнюдь не способствует нормальному развитию ребенка, реализации его творческих способностей и мешает его общению с взрослыми и сверстниками.

К сожалению, как показали исследования специалистов, большинство родителей тревожных детей не осознают, как их собственное поведение влияет на характер ребенка. Поэтому важной рекомендацией для оказания помощи тревожному ребенку является самоанализ родителями своего педагогического воздействия на ребенка и своих побудительных мотивов в общении с ним. Кроме того родителям тревожного ребенка следует быть последовательными в своих действиях. Ни в коем случае нельзя допускать семейных разногласий в вопросах воспитания. Не менее важно выработать единодушный подход к ребенку родителей и учителей.

КАК РОДИТЕЛИ МОГУТ ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ ПРЕОДОЛЕТЬ ТРЕВОЖНОСТЬ?

Помощь тревожными детьми целесообразно оказывать в трех основных направлениях: во-первых, по повышению самооценки ребенка; во-вторых, по обучению ребенка способам снятия мышечного и эмоционального напряжения.

**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ
РОДИТЕЛЯМ ВЫПУСКНИКОВ!**



**КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ
К СДАЧЕ ЭКЗАМЕНОВ**

Уважаемые родители! У ваших детей очень важный этап в жизни – выпускные экзамены... Именно ваша поддержка нужна выпускнику прежде всего. Зачастую родители переживают ответственные моменты в жизни своих детей гораздо острее, чем свои. Но взрослому человеку гораздо легче справиться с собственным волнением, взяв себя в руки.

Помните, что ЕГЭ сдает ваш ребенок, поэтому оградите его от своих переживаний. Ребенку всегда передается волнение родителей.

Старайтесь оставаться в спокойной и взвешенной позиции взрослого, который видит, в чем ребенку трудно сейчас и ненавязчиво предлагает свою помощь.

Помните, что ЕГЭ – это не одномоментная акция, а длительный процесс, в ходе которого ребенок должен приобрести важные навыки самоорганизации и самообучения.

Перед экзаменом, когда обстановка вокруг накалена и ваш ребенок чувствует, что теряет самообладание, посоветуйте ему выполнить этот комплекс упражнений:

1. Так сильно, как можешь, напряги пальцы ног. Затем расслабь их.
2. Напряги и расслабь ступни ног и лодыжки.
3. Напряги и расслабь икры.
4. Напряги и расслабь колени.
5. Напряги и расслабь бедра.
6. Напряги и расслабь ягодичные мышцы.
7. Напряги и расслабь живот.
8. Расслабь спину и плечи.
9. Расслабь кисти рук.
10. Расслабь предплечья.
11. Расслабь шею.
12. Расслабь лицевые мышцы.
13. Посиди спокойно несколько минут, наслаждаясь полным покоем. Если тебе покажется, что ты медленно плывешь, значит, ты полностью расслабился.

ПОВЕДЕНИЕ РОДИТЕЛЕЙ

В экзаменационную пору основная задача родителей – создать оптимально комфортные условия для подготовки ребенка и... не мешать ему. Поощрение, поддержка, реальная помощь, а главное – спокойствие взрослых помогают ребенку успешно справиться с собственным волнением.

Не запугивайте ребенка, не напоминайте ему о сложности и ответственности предстоящих экзаменов. Это не повышает мотивацию, а только создает эмоциональные барьеры, которые сам ребенок преодолеть не может.

Очень важно скорректировать ожидания выпускника. Объясните: для хорошего результата совсем не обязательно отвечать на все вопросы ЕГЭ. Гораздо эффективнее спокойно дать ответы на те вопросы, которые он знает наверняка, чем переживать из-за нерешенных заданий.

Независимо от результата экзамена, часто, щедро и от всей души говорите ему о том, что он (она) – самый(ая) любимый(ая), и что все у него (неё) в жизни получится! Вера в успех, уверенность в своем ребенке, его возможностях, стимулирующая помощь в виде похвалы и одобрения очень важны, ведь "от хорошего слова даже кактусы лучше растут".

ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ

Очень важно разработать ребёнку индивидуальную стратегию деятельности при подготовке и во время экзамена. Именно индивидуальную, так как все дети разные (есть медлительные, есть очень активные, есть аудиалы, кинестетики, тревожные, есть с хорошей переключаемостью или не очень и т.д.)! Именно в разработке индивидуальной стратегии родители должны принять самое активное участие: помочь своим детям осознать их сильные и слабые стороны, понять им свой стиль учебной деятельности (при необходимости доработать его), развить умения использовать собственные интеллектуальные ресурсы и настроить на успех!

Одна из главных причин стресса перед экзаменами – ситуация неопределенности. Заблаговременное ознакомление с правилами проведения ЕГЭ и заполнения бланков, особенностями экзамена поможет разрешить эту ситуацию.

Тренировка в решении пробных тестовых заданий также снимает чувство неизвестности. В процессе работы с заданиями приучайте ребёнка ориентироваться во времени и уметь его распределять.



Помогите распределить темы подготовки по дням. Ознакомьте ребёнка с методикой подготовки к экзаменам (её можно подсмотреть в разделе "Советы выпускникам").

Обеспечьте своему выпускнику удобное место для занятий, чтобы ему нравилось там заниматься!

ПИТАНИЕ И РЕЖИМ ДНЯ

Позаботьтесь об организации режима дня и полноценного питания. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т. д. стимулируют работу головного мозга. Кстати, в эту пору и "от плюшек не толстеют!"

Подготовка к экзамену требует достаточно много времени, но она не должна занимать абсолютно все время. Внимание и концентрация ослабевают, если долго заниматься однообразной работой. Не допускайте перегрузок ребенка. Через каждые 40-50 минут занятий обязательно нужно делать перерывы на 10-15 минут. Необходимо менять умственную деятельность на двигательную.

Накануне экзамена ребенок должен отдохнуть и как следует выспаться. Проследите за этим.

Утром, перед экзаменом, дайте ребёнку шоколадку: глюкоза стимулирует мозговую деятельность!

Полезные советы родителям школьников.

Правило 1. Нагрузка.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2. Выполнение домашних уроков.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3. Компьютер.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

Правило 4. Похвала.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые

понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя

Правило 5. Пробуждение ребенка.

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его "лежебокой", не вступать в спор по поводу "последних минуток". Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: "Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут". Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить погромче радио.

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. "Вставай, опоздаешь". Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и преподнести его, как - то обыграть ситуацию: "Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать".

Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: "Через 10 минут тебе надо выходить в школу". "Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол".

Правило 6. Выход в школу.

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки; лучше протянуть их молча, чем пускаться в напряженное рассуждение о его забывчивости и безответственности. "Вот твои очки" - лучше, чем "Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки".

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: "Пусть все сегодня будет хорошо", чем "Смотри, веди себя хорошо, не балуйся". Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: "Увидимся в два часа", чем "После школы нигде не шлейся, сразу домой".

Правило 7. Возвращение из школы. Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

- Как дела в школе?

- Нормально.

- А что сегодня делали?

- А ничего.

-Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей ("им нужны мои оценки, а не я"). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции "написаны" у него на лице. ("День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?").

Папа пришел, не надо обрушивать на него все жалобы и просьбы. Пусть когда вечером, за ужином, вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

Правило 8. Пора спать.

Младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.