

## Полезные советы родителям

### Уважаемые папы и мамы!

Помните, что внимание — один из самых важных психических процессов. Внимание является важной составной частью результативности учебной деятельности вашего ребенка. Для того, чтобы ваш ребенок был внимательным, старайтесь помочь ему тренировать его внимание. В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребенку, тем больше шансов развить произвольное внимание ребенка. Развивая внимание своего ребенка, учитывайте круг его увлечений. Отталкиваясь от его увлечений, привлекайте его внимание к другим процессам и явлениям, связанным с его увлечениями. 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 обращайтесь 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.

### «Чтобы ребёнок слушался».

#### Советы А.С.Макаренко

Чтобы ребёнок вас слушался, нужно следить за тем, чтобы Ваше распоряжение удовлетворяло следующим требованиям:  
Оно не должно отдаваться со злостью, с криком, с раздражением, но не должно быть похоже на упрашивание.  
Оно должно быть посильным для ребёнка, не требовать от него слишком трудного напряжения.  
Оно должно быть разумным, т.е. не должно противоречить здравому смыслу.  
Если распоряжение отдано, то оно должно быть обязательно выполнено.  
Там, где Вы должны требовать, никаких теорий не должны разводить и добиваться выполнения Ваших требований.

#### 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 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 человека. С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге. Учение — это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для отдыха.

#### Советы 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 домашнее задание. Если вы нашли ошибки, весело скажите, что работу он сделал хорошо, только допустил две 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 выполняя 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 насмеяются 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 и веселые случаи, которые произошли с ним в школе. Это его поддержит. Хвалите его за старания. Благодарите учителей за преподавание, хорошее отношение к детям, это настроит человека доброжелательно к вашему ребенку. Ребенок,

которого дома постоянно ругают и наказывают, может дойти до крайней степени беспокойства и вследствие этого ничего не удерживать в памяти. 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 вашему ребенку встретиться с отрицательными последствиями своих действий. Только тогда он будет взрослеть 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 (напр., 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 скопления 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.