

## Памятки для родителей.

### Принципы отношений родителей с детьми

*Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт моим детям.*

*Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я буду с удовольствием учиться у детей.*

*Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.*

*Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.*

*Я - единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.*

*Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.*

*Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.*

*Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов. Поэтому я буду стараться смягчать удары.*

## *Родителям первоклассника*

- Будьте ребенком спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
- Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время - ваша задача.
- Не отправляйте в школу ребенка без завтрака.
- Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
- Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.
- Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами - не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
- Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.
- После школы не торопите ребенка садиться за уроки - необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
- Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
- Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.
- Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.
- Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление - это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
- Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие - это показатели трудностей в учебе!
- Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

## Правила общения

- Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.
- Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.
- Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.
- Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
- Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.
- Сохраняйте дружелюбный тон!
- Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.)
- Поддерживайте каждый успех.
- Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.
- Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.
- Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

## Как научить детей общаться?

Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей - помочь детям в развитии социальных навыков. Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.

Социальный успех определяется рядом условий:

Личная привлекательность. Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

Навыки общения. Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения - обширная и многообразная практика.

Помогите ребенку стать хорошим другом. Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.

В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности. Для этого родители должны помочь ему выработать положительную самооценку.

Верьте в своих детей. Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.

## Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий

1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке. При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.
2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий и до тех пор, пока не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы). Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть безусловно выделено, освобождено место для занятий.
3. Важное правило - начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.
4. Необходимо наличие перерывов в работе. Требуется единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.
5. Работа должна идти в хорошем темпе - от 1 часа во втором классе до 4-5 часов у старшеклассников.
6. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без проволочек. Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

## **Родителям о наказаниях**

- Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
- Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
- Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
- Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
- Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
- Задача воспитания – изменить желания ребенка, а не только его поведение.
- Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преобразует его.
- Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
- У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И как только в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - так сразу возникнет конфликт.
- Частые наказания побуждают ребенка оставаться инфантильным.
- Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.

## **Чем заменить наказания?**

**Терпением.** Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.

**Объяснением.** Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

**Отвлечением.** Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется.

**Неторопливостью.** Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.

**Наградой.** В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

## Как привить интерес к чтению?

- Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
- По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
- Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
- Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).
- Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.
- Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети больше читают.
- На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
- В доме должна быть детская библиотечка.
- Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).
- Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
- Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).
- Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.
- Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.
- Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.

## Рекомендации родителям первоклассника

**Первое:** *самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, - это ваше внимание.*

Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: **то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день!** Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, **он обязательно почувствует вашу поддержку.** Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем ребенку нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учителем, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.

*Одна внимательная мама заметила, что дочь в своих рассказах о школе избегает говорить о других детях и играх на переменах, притом что об уроках и учителях дочка рассказывала «взахлеб». Разговор с учительницей серьезно помог. Оказалось, что три четверти детей вместе ходили в детский сад и привыкли друг к другу, не очень охотно включая в игры других, незнакомых детей. Помогла очень простая вещь - учительница устроила «вечер знакомств», на котором все дети перемешались, делали маленькие доклады о своих одноклассниках и играли в общие игры. Уже через неделю «новенькие» дети полностью влились в коллектив.*

**Второе:** *ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.*

Спросите любого знакомого первоклассника, **какая у него учительница.** В ответ вы скорее всего услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая...самая. Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница затмевает и маму и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.

Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, **все трения должны остаться между взрослыми.** Иначе ребенок будет вынужден разрываться **между любовью к родителям и авторитетом учителя.** Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.



**Третье:** *ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.*

Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.

Одна бабушка плакала, собирая внука с утра в школу. Она гладила его по голове, бегала между портфелем и одеждой внука и причитала: «Куда же мы тебя отпускаем! Тебя же там целый день кормить не будут! Как же ты там один без меня будешь!» И так каждое утро в течение месяца. Встречали мальчика из школы так, будто он только что вернулся живым с войны.

Родители мальчика заметили, что ребенок начал «бояться школы». Пришли за разъяснениями к директору. Та, поговорив, попыталась понять, чем так обижают мальчика в классе. Оказалось, что нет, не обижают. Всячески стараются поддержать. Наконец, из разговоров с ребенком, узнали о домашних «ритуалах прощания». Узнали и поняли, почему мальчик «боится учиться». А как же не бояться, если любимая бабушка провожает в класс, как на лютую смерть. Основную работу провели с бабушкой. Ее пригласили на целый день школьных занятий, она присутствовала на всех уроках, завтракала вместе со всем классом, зашла в школьную раздевалку, медицинский кабинет, спортивный зал... Кстати, гордость мальчика не была уязвлена присутствием в классе бабушки. Ему пообещали, что он расскажет одноклассникам, что это его бабушка, только если захочет сам. После этого дня бабушка поняла, что внук растет и теперь школа ему по плечу. Очень быстро прошли страхи и у самого ребенка.

**Четвертое:** *помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.*

Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой - простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.

**Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.**

Не стоит впадать и в другую крайность. Семилетней девочке важно быть красивой не меньше, чем ее маме. Мальчик может по-настоящему страдать, сравнивая себя с другими, если он не в лучшую сторону будет отличаться от всех ребятшек. Даже если вы не можете часто покупать вашему ребенку новую одежду, в ваших силах позаботиться об аккуратном виде детских нарядов. Пусть «бывалый» джемпер старшего брата прохудился на видном месте. Нашейте на дырку яркий лоскут ткани, модный кармашек - и вашему

сыну этот джемпер понравится. Пусть ненювая юбочка будет укорочена так, как нравится вашей дочке. Пусть хвостики будут модными, а резиночки для волос - яркими. На вашего чистенького, аккуратного, ухоженного ребенка, одетого в симпатичную и удобную одежду, будет приятно смотреть. Уверенный в себе, общительный ребенок, адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.

**Пятое:** *помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.*

Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.

*Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время.*

Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Мы же сами не хотели бы, чтобы после прихода с работы нас тут же вынуждали возвращаться к производственным проблемам. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Хорошей помощью шестилетнему организму будет привычка к дневному сну. Это поможет ребенку мягко перейти от режима детского сада к более жесткому школьному режиму. Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.

**Шестое:** *мудрое отношение родителей к школьным отметкам исключит треть возможных неприятностей ребенка.*

Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка. Вспомните своих одноклассников и друзей. Сколько успешных людей вы знаете, которые в школе совсем не числились среди отличников?

Школьная оценка - показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Называя ребенка «троечником», мы словно приковываем его цепями к маленьким цифрам в его дневнике. Называя «отличником» - сводим целую Вселенную под названием «Человек» до одного-единственного достоинства. Хвалите ребенка за его школьные успехи. Помогайте со сложными

предметами. Только помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.

В одной из школ учителя заметили, что очень ответственная и способная девочка начала хуже учиться. Ей не давались творческие задания, задачи на сообразительность, устные ответы. Девочка стала капризничать, бояться отвечать на вопросы учителя и однажды - разрыдалась прямо у доски. Поговорив с родителями, педагог выяснила, что мама девочки вернулась на работу после долгого перерыва, сосредоточилась на карьере и начала требовать от дочки того, чего пыталась достигать сама. Молодой менеджер требовала, чтобы девочка училась только «на отлично», жестко высмеивала за любые ошибки, ругала за четверки. В итоге желание учиться, развиваться и получать новые знания у ребенка заменилось стремлением удовлетворить маминым критериям, получить пятерку. А тот, кто боится сделать ошибку, просто не может хорошо научиться новому, выдвигать гипотезы и проверять их на практике. В результате требования мамы учиться «на отлично» привели к тому, что дочь стала успевать намного хуже, осложнили работу педагогам и перечеркнули радость от учебы.

Маму девочки вызвал к себе директор школы. Ни в чем не обвиняя ребенка, он спросил у матери совет, как исправить положение. Благожелательно постарался помочь. Объяснил, что отметки еще не являются критерием успеха. Направил и дочку, и маму на консультацию в Центр психологической поддержки. Ситуация постепенно изменилась к лучшему. Девочка стала опять хорошо, с интересом учиться. Довольная мама теперь постоянно и активно сотрудничает со школой. Ее энергия и организационные способности помогли привлечь в создававшийся тогда попечительский совет полезных и компетентных для школы людей, бизнесменов, в том числе и тех, чьи дети никогда не учились в данной школе.