Памятки для родителей

ПАМЯТКА 1.

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ *от ребёнка*

Мои поступки – не смертельный грех!

- **НЕ балуйте меня**, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно предоставлять мне всё, что я прошу. Я просто испытываю вас!
- **НЕ бойтесь быть твердыми со мной.** Я предпочитаю именно такой подход.
- **НЕ полагайтесь на силу** в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.
- **НЕ будьте непоследовательными.** Это сбивает меня с толку и заставляет упорно пытаться во всех случаях оставлять последнее слово за собой.
- **НЕ давайте обещаний,** которых вы не можете выполнить. Это подрывает мою веру в вас!
- **НЕ заставляйте** меня чувствовать себя младше, чем есть на самом деле.
- **НЕ делайте** для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам.

ПАМЯТКА 2.

Когда ни в коем случае нельзя наказывать и ругать детей.

- Когда ребёнок болен, плохо себя чувствует или ещё не оправился после болезни. В этот период психика ребёнка очень уязвима, последствия не предсказуемы.
- Когда ребёнок ест, во время игры или труда.
- Сразу после того как ребёнок получил физическую или душевную травму. Например, упал, подрался, потерпел неудачу, даже если сам виноват.
- Когда ребёнок стремится, но не может преодолеть страх, невнимательность и т.п.
- Когда он кажется вам неспособным, неповоротливым, бестолковым.
- Когда ребёнок подвижен, что нервирует Вас.
- Когда Вы в плохом настроении или очень сердиты. Когда Вы утомились, чем-то раздражены. Гнев, который Вы в таком случае обрушиваете на детей, всегда чрезмерен и несправедлив. Согласитесь, что в подобных обстоятельствах мы просто срываемся на детях.

ПАМЯТКА

Как сделать зарядку любимой привычкой

- Приучать своего ребёнка к гимнастике нужно с 2-3 лет.
- Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие ` обстоятельства.
- Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.
- Включать весёлую и ритмичную музыку.
- Выполнять зарядку вместе с ребёнком.
- Выполнять зарядку не менее 10 минут.
- Открывать окна и шторы для потока свежего воздуха.
- Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении

упражнений.

Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий

- ⌘ Оздоровительная минутка проводится через каждые 1 5-20 минут.
- ⌘ Общая продолжительность минутки не более 3 минут.
- ⌘ Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук
- ⌘ После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.
- ⌘ Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели.

Гимнастика для пальцев

- Ладони рук положить на стол; поднять по одному пальцы сначала левой руки,

а затем правой и в обратном порядке.

- Ладошки крепко прижать к столу и постепенно сгибать т о средний, то указательный, то большой палец, остальные пальцы при этом должны постепенно подниматься вверх.
- Сжать пальцы рук в кулак и вращать кистью в разные стороны.
- Поставить руки на локоть, разомкнуть пальцы как можно шире и, медленно соединяя их, опускать руки.
- Перекатывать маленький шарик на столе с поворотами его в разные стороны
- Сложить ровно палочки на столе.

Памятка 4.

Родителям первоклассников

1. Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый союзник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддерживайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте; в школе, на собрании. Нельзя этого делать в присутствии детей.

2. Обязательно посещайте все занятия и собрания для родителей. Если не сможете, сообщите об этом учителю лично или запиской через ребёнка.

3. Ежедневно интересуйтесь учебными успехами ребёнка (спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?», вместо традиционного: «Какую сегодня получил оценку?»). Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей сына или дочь.

4. Регулярно контролируйте выполнение домашних заданий и оказывайте, если сможете, разумную помощь в их выполнении. Помощь и

контроль не должны быть муштрой, назойливым морализированием, изматывающим ребёнка. Главное – возбуждать интерес к учению.

5. Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребёнка на то, чтобы он умел доказывать правильность выполненного задания, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему?», «Докажи», «А можно ли по-другому?»

6. Содействуйте тому, чтобы ребёнок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.

7. Старайтесь выслушивать рассказы ребёнка (о себе, товарищах, школе) до конца. Поделиться своими переживаниями – естественная потребность детей.

Обязательно оказывайте посильную помощь школе!

ПАМЯТКА 5.

Как воспитать книгочея?

- Первые книги у ребёнка должны быть красочно оформлены, тогда они ещё до чтения заинтересуют. В то же время они не должны состоять из иллюстраций, тогда их смысл будет понятным уже после беглого просмотра, и желание читать пропадёт.
- Лучше, если в книге есть разбивка на небольшие главы или она состоит из небольших законченных рассказов.
- Взрослые должны помнить, как много зависит от их отношения к чтению ребёнка. Обязательно поговорите о прочитанном. Похвалите, даже если не всё было «гладко».
- Следует воспитывать культуру чтения. Если начал, дочитывай до конца. Книгу нужно читать последовательно, не перескакивая со страницы на страницу и не заглядывая в конец.
- Предложите нарисовать картинку к самому интересному отрывку из книги или выучить его наизусть.
- Взрослым не стоит прекращать читать ребёнку вслух. Вечерние часы за книгой, когда родители, сами увлекаясь содержанием, читают ребёнку – это замечательный способ духовного с ним общения.
- Дети должны видеть родителей читающими. Их подражательная способность «сработает» в такой ситуации на результат.
- В доме обязательно должна быть детская библиотечка, которая периодически пополняется.
- Отыщите свои любимые детские книжки. Расскажите о них ребёнку. Почитайте их вместе. Поведайте о том, какую роль они сыграли в вашей

жизни.

- 🕮 Внимательно следите за программой по внеклассному чтению.
- 🕮 Заведите «семейный читательский дневник», куда каждый из членов семьи коротко (возможно, даже в одно предложение) запишет своё впечатление о прочитанном.
- 🕮 Чаще хвалите ребёнка за чтение.

ПАМЯТКА 6.

Принимайте ребёнка таким, каков он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

Следует соблюдать «золотую середину» в исполнениижеланий ребенка. Так как в противном случае психической травмой для ребенка может послужить либо незначительный отказ, либо ему сложно будет говорить о своих потребностях.

Старайтесь не перегружать ребёнка большим количеством впечатлений (чтение, кино, компьютер, телевизор, приход гостей и др.) в период выздоровления после перенесённого заболевания.

Не следует запугивать ребёнка, наказывать, оставляя одного в плохо освещённом помещении. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть на стуле, лишить участия в игре и т.д.

Будьте терпеливы, внимательны, дружелюбны. Не лишайте ребёнка чего-либо, а поощряйте, не наказывайте и любите!!!

Знайте, ребёнок – это личность со своими проблемами, возможностями и недостатками.

Играйте в совместные игры с ребёнком. Это поможет вам лучше узнать и понять друг друга и выстроить доверительные отношения.

ПАМЯТКА 7.

12 советов родителям будущих первоклассников

Скоро в школу... Этой осенью или через год ваш ребёнок переступит её порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих детей к вступительному собеседованию. И забывается простая истина: образование может сделать ребёнка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми – семьёй. В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребёнка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.

1. Чаще делитесь с ребёнком воспоминаниями о счастливых мгновениях своего прошлого

Начало школьной жизни – большое испытание для маленького человека. Этот момент легче переживается детьми, у которых заранее сложилось тёплое отношение к школе.

Такое отношение складывается из соприкосновений с прошлым опытом близких людей.

Перелистайте вместе с ребёнком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Возвращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильней и уверенней в себе.

Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребёнка радостным ожиданием.

2. Помогите ребёнку овладеть информацией, которая позволит ему не теряться

Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» – отвечают: «Мама».

Удостоверьтесь, что ваш ребёнок помнит своё полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это поможет ему в незнакомой ситуации.

3. Приучите ребёнка содержать в порядке свои вещи

Успехи ребёнка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать своё рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее

место ребёнка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Всё это как у взрослых, но – личная собственность ребёнка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

4. Не пугайте ребёнка трудностями и неудачами в школе

Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад. В этой связи вполне объяснимо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ставить...», «В классе засмеют...»

В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдалённые последствия всегда плачевны.

5. Не старайтесь быть для ребёнка учителем.

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений.

Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых.

Вы можете помочь ребёнку преодолеть эти трудности. Попытайтесь организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями.

Предложите ребёнку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабываемым, если в программе торжества найдётся место для совместных игр детей и взрослых.

Дайте ребёнку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными занятиями с ребёнком этого достичь невозможно.

6. Научите ребёнка правильно реагировать на неудачи

Ваш ребёнок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше.

Помогите ему справиться с разочарованием.

Предложите детям сыграть ещё разок, но немного измените правила игры.

Пусть победителем считается только первый, а все остальные – проигравшие.

Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хронических неудачников надеждой.

После игры обратите внимание ребёнка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самоценность игры, а не выигрыша.

7. Хорошие манеры ребёнка – зеркало семейных отношений

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребёнка до школы.

Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно.

Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребёнок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всём.

8. Помогите ребёнку обрести чувство уверенности в себе

Ребёнок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома.

Научите ребёнка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым.

На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребёнку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи.

Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займёт очередь к специалисту.

9. Приучайте ребёнка к самостоятельности в обыденной жизни

Чем больше ребёнок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает.

Научите ребёнка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застёгивать пуговицы и молнии. (Помните, что маленькие пальчики могут справиться только с большими пуговицами и молниями.)

Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

10. Научите ребёнка самостоятельно принимать решения

Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения.

Посоветуйтесь с ребёнком о меню семейного воскресного обеда.
Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Ещё более сложное дело – планирование семейного досуга на выходные дни.

Приучайте ребёнка считаться с интересами всех членов семьи и учитывать их в повседневной жизни.

11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребёнком

Если ребёнок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объёма и массы.

Продуктовые универсамы – очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребёнка. Попросите ребёнка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку чёрного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.

Ребёнок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится?

Ребёнок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной.

Проходя по улице или находясь в магазине, обращайте внимание ребёнка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение.

Считайте деревья, шаги, проезжающиУе мимо машины

12. чите ребёнка чувствовать и удивляться, поощряйте его любознательность

Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса.

Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое...

Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков.

Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котёнка.

Учите ребёнка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность перерастёт в радость учения.

ПАМЯТКА 8.

Заповеди для родителей.

Родители!

- Помните, что Вы тоже люди.
  Дайте себе отдохнуть.
- Не требуйте от себя невозможного.
- Не старайтесь сделать «как лучше».
  Подумайте, к чему это может привести.
- Будьте великодушны: помогите своим детям найти с Вами общий язык.
- Любите друг друга. Старайтесь говорить об этом, научитесь выражать свою любовь словами.

ПАМЯТКА 9.

Родителям, имеющим одного ребёнка.

- Развивая способности ребёнка, не следует воспитывать в нём сознание своей исключительности. Это почти всегда приводит к разочарованиям, неудовлетворённости, конфликтам с товарищами. А неосуществлённые повышенные притязания, поражения в спорах, иногда и в ссорах со сверстниками болезненно сказываются на таких детях.
- Уделяя внимание единственному ребёнку, нужно следить, чтобы у «его не укоренялись эгоистические наклонности. Эгоизм рождает требовательность, претензии к окружающим. Некоторые родители, ослепленные любовью к своему единственному ребенку, иногда не замечают или не считают нужным замечать непозволительность его поступков. У других же это вызывает протест, недоброжелательность. Дети не любят тех, кто стремится выделиться. И ребёнок, не приученный к справедливой оценке своих поступков, большинство из которых оценивалось взрослыми положительно (даже если они и не были таковыми), попадая в новый коллектив, долгое время не может найти в нём своё место, фактически и в коллективе остаётся одиноким.

➢ В семьях, где растёт единственный ребёнок, целесообразно поощрять и даже самим организовывать его общение со сверстниками: приглашать их в гости, несколькими семьями ходить в театр, на экскурсии и т. д. Встреч с детьми только в классе для удовлетворения потребности ребёнка в общении недостаточно. Дома, в семье, в кругу близких людей в нем раскрываются новые черты и качества. Здесь он хозяин, принимающий гостей. Законы гостеприимства заставляют быть более уступчивым, доброжелательным, заботливым.

ПАМЯТКА 10.

☺ Почаще улыбайтесь! Даже тогда, когда не хочется. Дети не должны нас видеть злыми и мрачными, без улыбки, обращённой к ним.

☺ Дорожите каждой минутой, прожитой вместе с ребёнком! Смотрите, слушайте, изучайте его, «пропитывайтесь им», узнавайте его. Почаще смотрите на своих детей, когда они спят.

☺ Чаще смотрите в глаза ребёнку и почаще хвалите ребёнка: «ты красивый, молодец, умница, хороший».

☺ Не воюйте с детьми. Умейте прощать детей и просить у них прощения. Первыми идите на примирение.

☺ Почаще говорите слово «можно». На ваших глазах, с вашей помощью, чтобы всё это было можно, зачем что-то делать исподтишка и оглядываясь, если можно открыто и честно.

☺ Иногда (редко) балуйте своего ребёнка.

☺ Не торопите своих детей расти.

☺ Относитесь к ребёнку как к равному себе, уважайте его побуждения – дети имеют право быть такими, какие они есть.

☺ Доверяйте своему ребёнку.

☺ Не выясняйте своих отношений при ребёнке.

☺ Нравственная чистота перекликается с чистотой комнаты, где живёт ребёнок.

☺ Приказать можно не только с помощью палки, но и просьбой и ласковым взглядом.

Самое главное: Ваше собственное поведение остаётся самым мощным способом воздействия на ребёнка – будет во всём примером! Семейного Вам счастья.

ПАМЯТКА 11.

Комплекс отличника

«Быть лучшим и первым во всём» – такую подсознательную установку нередко дают первенцу. Ведь вокруг него обычно столько взрослых: мама и папа, два комплекта бабушка-дедушка... Впрочем, если это ребёнок матери-одиночки, ожидания ничуть не снизятся. Они даже могут усилиться гипер-опекой мамы – ведь мы «вдвоём против такого опасного мира».

У ребёнка появляется убеждение, что ценен не он, а его успехи. Нет их – нет и любви близких. Школа лишь усиливает эту уверенность, особенно если учёба дается легко, и в результате формируется комплекс отличника – крайняя степень навязчивого стремления быть лучше и успешнее других. Ученик становится излишне пунктуальным и тревожным, не умеет сходиться со сверстниками, его повышенное чувство долга граничит с неврозом.

- Перестаньте общаться с ребёнком как с равным, любите его за то, что он ещё маленький и ваш.
- Отцу тоже следует немного смягчить свой образ сверхчеловека, позволить себе право на ошибку. Ребёнок должен видеть, что и папа иногда терпит неудачи, и мир из-за этого не рушится.
- Помогите ребёнку наладить контакт со сверстниками, проводите домаш-
  ние вечеринки, поощряйте его участие во внешкольных мероприятиях.
  Ограничьте немного родительский контроль. Видимо, он слишком заметен, раз ваше чадо не принимают в компаниях.
- Не запугивайте жизнью, а делитесь своими надеждами. Всё должно быть
  общее – и радость, и слёзы. Совместные переживания, мечты сплачивают и укрепляют семью.

ПАМЯТКА 12.

Десять советов отцам и матерям

1. Принимайте ребёнка таким, каков он есть.

2. Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо цельных приказаний.

Не мешиваться в жизнь ребёнка столь же опасно, как и вмешиваться

непрестанно.

3. Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни – диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу – для ребёнка это занимательное зрелище.

4. Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.

5. По части подарков – никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличать необходимое от излишнего.

6. Во всем действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.

7. Говорите обо всём без боязни. Речь – золото, а молчание – свинец.

8. Объединяйтесь со своими. Семья – это частная республика. Всё должно делаться сообща: домашние поделки, мытьё посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршрутов поездок.

9. Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей, подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.

10. Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навевает грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не поделаешь: любая родительская карьера предполагает эту жертву.

(Из книги французского писателя Эрее Базена «Во что я верю»)

ПАМЯТКА 13.

Поведение родителей с конфликтными детьми

- Сдерживайте стремление ребёнка провоцировать ссоры с друзьями. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда некогда или нет сил контролировать детей. И тогда чаще всего разражаются «бури».
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребёнка в её возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах её возникновения.
- После конфликта обговорить с ребёнком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребёнка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребёнке проблемы его поведения. Он может утвердиться в

мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
ঌ Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него, так как дети сами смогут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побеждённого.

ПАМЯТКА 14.

Родителям замкнутых детей

❋ Расширяйте круг общения вашего ребёнка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
❋ Подчёркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребёнку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.
❋ Стремитесь сами стать для ребёнка примером эффективно общающегося человека.
❋ Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребёнок становится всё более замкнутым и отстранённым, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет вам решить эту проблему.

ПАМЯТКА 15.

Родителям застенчивых детей

☺ Расширяйте круг знакомств своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей, берите его в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым местам.
☺ Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать всё за ребёнка, предупредить любые затруднения, дайте ему определённую меру свободы и открытых действий.
☺ Постоянно укрепляйте у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах.
☺ Привлекайте ребёнка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с « чужими» взрослыми.

Например: «Надо узнать, про что эта интересная книга с замечательными картинками. Давайте спросим библиотекаря или продавца и попросим дать нам её посмотреть.» Обычно в такой ситуации «вынужденного» общения, например, на приёме у врача, в детской библиотеке, в гостях у соседки, ребёнок сначала скован настолько, что здоровается только шёпотом, отводя глаза, и не отрываясь от руки матери. Зато, уходя, прощается громко и отчётливо, иногда даже улыбается.

ПАМЯТКА 16.

Родителям беспокойных детей

❖ Избегайте крайностей: нельзя позволять ребёнку делать всё, что ему заблагорассудится, но нельзя и всё запрещать, чётко решите для себя, что можно и что

нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.
❖ Своим поведением показывайте ребёнку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в своём поведении.
❖ Уделяйте ребёнку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребёнку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.
❖ Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением, обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребёнку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребёнок успокоится, объяснить ему, когда ребёнок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

ПАМЯТКА 17.

Родители!

- Если ребёнок живёт в критике, он учится осуждать.
- Если ребёнок живёт во враждебности, он учится бороться.
- Если ребёнок растёт в страхе, он учится предчувствовать недоброе.
- Если ребёнок растёт в жалости, он учится жалеть себя.
- Если ребёнок растёт среди насмешек, он учится быть замкнутым.
- Если ребёнок растёт в ревности, он учится завидовать.
- Если ребёнок растёт с чувством стыда, он учится быть виноватым.
- Если ребёнок растёт в атмосфере поддержки, он учится быть надёжным.
- Если ребёнок растёт в обстановке терпимости, он учится быть терпеливым.
- Если ребёнок растёт в похвале, он учится быть признательным.
- Если ребёнок растёт в атмосфере одобрения, он учится нравиться себе.
- Если ребёнок растёт в сочувствии, он учится быть великодушным.
- Если ребёнок растёт в честности и справедливости, он учится различать добро и зло.
- Если ребёнок живёт в вере, он учится верить в себя и в окружающих.
- Если ребёнок окружён дружелюбием, он знает, что мир – это прекрасное место.

ПАМЯТКА 18.

Азбука воспитания

1. Завтра, когда ваш ребёнок проснётся, скажите ему: «Доброе утро!» и ... не ждите ответа. Начинайте день бодро, а не с замечаний и ссор.
2. Когда вы браните ребёнка, не употребляйте слов «ты всегда...», «ты вообще...», «вечно ты...». Ваш ребёнок вообще всегда хорош. Он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребёнком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
4. Обычно, когда ребёнок возвращается из школы, его спрашивают: «Тебя вызывали? Какую отметку получил?». Лучше спросите его: «Что сегодня было интересного?».
5. Старайтесь, чтобы ребёнок был привязан к дому, к тем четырем стенам, в которых живёт семья. Возвращаясь домой, не забывайте сказать: «А всё-таки как хорошо у нас дома!».
6. Когда вам хочется сказать ребёнку «Не ври, не лги, не обманывай», скажите лучше: «Не обманывай». А ещё лучше улыбнитесь: «Кажется, кто-то говорит неправду».
7. Когда ребёнок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: «Не торопись, будь осторожен».
8. Когда сын или дочь возвращаются домой, встречайте их у дверей. Ребенок должен знать, что вы рады его приходу, даже если он провинился.
9. Внушите ребёнку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
10. Скажите ребёнку: «Не будь чистюлей - в классе не любят чистюль, не будь грязнулей – классе не любят грязнуль. Будь попросту аккуратным».
11. Бывает так: папа утром уходит – мальчик еще спит, приходит – мальчик уже спит, а в воскресенье папа на рыбалке. Но хотя бы после рыбалки спросите сына: «Как дела?».
12. Когда ребёнок увлеченно играет один, постарайтесь не беспокоить его, даже не встречаться с ним взглядом, чтобы не разрушить мир, который он создал в игре.
13. Никогда не попрекайте ребёнка ни его возрастом: «Ты уже большой», ни полом: «А ещё мальчик», ни куском хлеба: «Мы тебя кормим».
14. Старайтесь никого не критиковать при детях. Сегодня вы скажете дурное о соседе, а завтра дети будут плохо говорить о вас.
15. Вспомните, давно ли вы слышали детский смех в вашем доме. Чем чаще смеются дети, тем лучше идёт воспитание.

ПАМЯТКА 19.

Родителям первоклассника

☺ Обязательно согласуйте с учителем и школьным врачом основные требования режима

дня;
☺ Вместе с ребёнком составьте его режим дня, договоритесь о постоянных трудовых делах. Добейтесь полного единства в предъявлении требований к ребёнку со стороны всех взрослых членов семьи в отношении выполнения режима дня;
☺ Первые 2-3 недели малышу помогите освоиться с режимом, учите контролировать себя во время прогулки (не пробыть лишнее время). Напоминайте о трудовых обязанностях;
☺ Не прощайте никакое необоснованное чрезвычайными событиями невыполнение режима дня. Добивайтесь качественного выполнения трудовых обязанностей. Плохо и небрежно выполненную работу обязательно заставляйте переделать;
☺ Оценивайте работу ребёнка, поощрите (словесно) его старание, прилежание, упорство;
☺ Покажите ваше неудовлетворение срывом и невыполнением режима дня;
☺ Будьте во всём ребёнку примером. Личный пример — великая воспитательная сила. Пусть ребёнок видит, что и у вас есть режим дня, что вы вовремя встаёте и ложитесь, умеете беречь время, что в семье все имеют трудовые поручения и беспрекословно их выполняют и т. д.

ПАМЯТКА 20.

Родителям первоклассника

✍ Прежде всего стоит помнить о старых и надёжных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физические упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра телевизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавливают эмоциональное благополучие ребёнка длительные (до двух часов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребёнка на доброе отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без суеты.
✍ Придя с ребёнком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребёнку необходимо. Безопасный путь не обязательно самый короткий, поэтому лучше выйти из дому пораньше.
✍ Встречая ребёнка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, целых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока ещё не за что.
✍ Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ребёнка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетрадях маленький беспорядок. Не делайте ребёнку несколько замечаний сразу.

Ни в коем случае не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

ПАМЯТКА 21.

Развитие творческих способностей ребёнка

Если ребёнок тянется к творчеству, нельзя ограничивать его стандартными форматами листов бумаги, карандашами и фломастерами. Творчество ребёнка не должно страдать от отсутствия каких-либо материалов. Даже если родители не умеют рисовать, фантазировать, всё равно они могут содействовать развитию творческих способностей ребёнка – создать условия, поддержать, воспитывать у него любовь и стремление к красивому. Взрослые должны чётко улавливать интересы детей, развивать их

творческую фантазию.

1. Удивляйтесь, переживайте, радуйтесь вместе с ребёнком.

2. Ребёнок должен иметь максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого пространство.

3. У ребёнка не должно быть недостатка в разнообразном материале для творчества.

4. Дайте ребёнку возможность экспериментировать.

5. Работа ребёнка не должна подвергаться критике.

6. Работы, отобранные ребёнком, следует повесить в удобном месте.

7. Помогайте ему строить свои собственные планы и принимать решения.

8. Берите Вашего ребёнка в поездки по интересным местам.

9. Помогайте ребёнку общаться с ровесниками из разных культурных слоёв.

10. Приучайте ребёнка самостоятельно готовить рабочее место и после окончания работы убирать его.

ПАМЯТКА 22.

Ребёнок рисует семью

Уважаемые родители, хотите узнать, как чувствует себя Ваш ребёнок в семье или как он относится к родственникам, предложите ему задание: «Нарисуй свою семью»

✎ **Е**сли ребёнок нарисовал себя в центре, не волнуйтесь – он рисует с позиции своего видения. Это его мир, в котором он главный чародей.

✎ **Е**сли он нарисует только себя, то ему одиноко.

✎ **О**бычно, после себя ребёнок рисует того, кого считает главным в семье. Если домашнее животное он нарисовал вторым, то ребёнку одиноко.

✎ **Е**сли кого-то не нарисовал, он может быть обижен на него.

✎ **А** если ребёнок нарисует всех родственников вместе держащимися руками, то в вашей семье он окружён любовью и вниманием близких людей.

✎ **Е**сли в семье мало общаются, то маму и папу ребёнок нарисует друг от друга далеко, с преградой.

✎ **Е**сли кто-то изображен безо рта, без рук или с очень длинными руками, то малыш испытывает страх перед этим человеком из-за того, что на него кричат, строго наказывают.

✎ **Е**сли кого-то нарисует с большими пальцами (как «пугало») – мир ребёнку кажется неуютным.

✐ **Н**оги непропорционально толстые – в семье напряженная атмосфера; очень длинные ноги – стремление к независимости.
✐ **Д**ля любимого человека ребёнок возьмёт те же краски, которыми и себя рисовал.
✐ **О**чень контрастное изображение – признак неразрешенного для ребёнка конфликта.
✐ **Е**сли ребёнок напорист, активен – цвета выберет тёплые.
✐ **Х**олодные цвета – характеру ребёнка присущи мечтательность, задумчивость.
✐ **Л**юбовь к свободе, независимость – если раскрашивая, выскакивает карандашом за контур.
✐ **А**ккуратная штриховка, но при наличии неокрашенных полос говорит о неуверенности, беззащитности.

ПАМЯТКА 23.
Письмо родителям младших школьников

Ваши дети на уроках в школе знакомятся с основными правилами здоровьесбережения. Учеников учат бережно относиться к общественному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своём дворе, доме. Пожалуйста:

1. Поговорите с Вашим ребёнком, для чего очень важно соблюдать чистоту и порядок в общественных местах.

2. Обратите внимание Вашего ребёнка на состояние вашего двора, вашей улицы.

3. Научите Вашего ребёнка:

- соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своём дворе, доме;
- не мусорить в общественных местах, дворе;
- не писать, не рисовать на стенах домов, подъезда, не пачкать их;
- следить, чтобы младшие дети не совершали эти действия;
- выполняет ли Ваш ребенок эти требования.

4. Организуйте генеральную уборку возле дома. Посадите кустарники, деревья, цветы.

5. Личным примером научите Вашего ребёнка не мусорить в лесу при прогулках за грибами, ягодами, не бросать обертки, банки, бутылки.

6. Чтобы Ваш ребёнок всегда выглядел опрятно, научите его:

- чистить зубы ежедневно не менее 2 раз в день;
- ежедневно мыться под душем;
- содержать в порядке ногти;
- ухаживать за своей одеждой и обувью;
- менять ежедневно нижнее бельё, чулки, носки;

- стирать ежедневно свои носки, носовые платки;
- всегда иметь при себе чистый носовой платок, зеркальце, расческу;
- не реже одного раза в неделю мыть волосы;
- содержать в порядке свою причёску.

Мы благодарим Вас и просим продолжать обучение вашего ребёнка основным правилам личной и общественной гигиены.

ПАМЯТКА 23.

Тест на определение ведущей руки

✍ Открыть несколько спичечных коробков в поисках спрятанной бусинки. Внимательно понаблюдайте, какая рука делает активное действие: открывает, закрывает коробки?

✍ Нарисовать домик, деревце, человечка сначала левой рукой, затем правой.

Какой рисунок получился лучше?

✍ Положить перед ребёнком теннисный мячик не под левую и не под правую

руку, а посередине. Какой рукой он бросит вам мяч?

✍ Построить домик или квадрат, треугольник из спичек сначала одной рукой,

затем -другой. Что получилось аккуратнее?

✍ Развязать несколько слегка завязанных узелков на шнуре. Основной счита-

ется та рука, которая завязывает узел, а не держит.

✍ Отвинтить и завинтить гайку детского конструктора.

✍ Застегнуть или расстегнуть пуговицы.

✍ Сложить пуговицы в коробку.

✍ Разложить карточки «ЛОТО». Основная, ведущая рука раскладывает карточки, другая держит.

✍ Достать из коробки ложкой несколько бусинок. Какой рукой это легче сделать?

За каждое задание поставить плюс правой или левой руке. Узнать, если в роду левши, и если есть, то еще один плюс в графу «левая рука».

ПАМЯТКА 24.

Домашнее задание

Возьмите за правило: так помогать ребёнку, чтобы способствовать развитию его способностей и самостоятельности. Следующие советы перечислены в таком порядке, что каждый последующий предполагает оказание более серьёзной поддержки, чем предыдущий.

© Объясните своему ребёнку, что вы считаете его способным всё выполнять самостоятельно. Но предупредите: «Если совсем не получается, можешь меня спросить»
© Предложите проверять задания: «Ели хочешь, я посмотрю твоё решение позже.
© Хвалите ребёнка за промежуточные результаты. Это мотивирует и придаёт уверенности.
© Прежде всего попытайтесь выяснить, почему дело застопорилось, задавая вопросы: «Как ты это посчитал?» или «Откуда ты взял эту цифру?»
© Не предлагайте иные способы решения, если ребёнок не может разобраться.
© Давайте конкретные указания, если ребёнок ошибся: «Ты получил в результат: 15, а написал совсем другую цифру». Или решай те примеры в несколько этапов.
© Не подсказывайте ребёнку, если чувствуете, что теперь он уверенно может доделать всё один.
© Говорите с учителем о пробелах в знаниях вашего ребёнка и советуйтесь. Если вы будете объяснять ребёнку решения так же, как их объясняют в школе, вы избежите риска запутать малыша.
© Ограничьте помощь в выполнении домашних заданий исключительными случаями: долгая болезнь или слишком сложный материал. Если занимаетесь с ребёнком, попытайтесь не вмешиваться и по мере возможности держаться в стороне, позволяя ребёнку самостоятельно думать, решать, считать и формулировать, насколько он сможет.

ПАМЯТКА 25.

➢ Чаще показывайте детям, как сильно вы их любите, не скрывайте этого.
➢ Как можно больше времени проводите вместе со всей семьёй, обсуждая прожитый день, делясь проблемами, советуйтесь друг с другом.
➢ Не бойтесь попросить совета у вашего ребёнка – это только сблизит вас.
➢ Старайтесь, чтобы друзья вашего ребёнка обязательно бывали в вашем доме, – вы должны их хорошо знать.
➢ Обсуждайте возникшую проблему спокойно, без крика и раздражения, тогда ваш ребёнок ничего не будет от вас скрывать.
➢ Не заставляйте ребёнка доверять свои тайны: «Мы все должны знать о тебе» – этим вы ничего не добьётесь.
➢ Доверять вам будут, если вы будете не просто родителями, а друзьям, способными понять и сопереживать.
➢ Будьте примером для ребёнка: ведь как вы сейчас относитесь к своим родителям, так и к вам будут относиться в старости.
➢ Помните, что ребёнок – это гость в вашем доме, который со временем покинет родное гнездо. И надо воспитывать его так, чтобы он никогда не забывал свою семью и тепло своего родного дома.
➢ Чаще бывайте в школе.

Не забывайте слова известного педагога В. Сухомлинского: «*Наиболее полноценное воспитание, как известно, школьно-семейное*».