

Рекомендации от школьного психолога

1. Рекомендации родителям будущего первоклассника

- Постоянно рассказывайте ребенку обо всем, что его окружает, что Вы знаете;
- Детям, которые мало говорят, давайте возможность больше рисовать, лепить.

Тренируйте мелкую мускулатуру;

- Рассуждайте с ребенком на самые различные темы. Предлагайте самому делать выводы и высказывать предположения;
- Тренируйте умение общаться. Например, с помощью игры в мяч: бросьте ему мяч и назовите предмет (например, ель), пусть он кидает обратно со словом «дерево» (слон-животное, ромашка-цветок и т.д.);
- Развивайте слуховую память (запоминайте цифры), зрительную (раскладывайте предметы) и логическую (учите, как преобразовывать несколько слов в понятное предложение, чтоб их запомнить);
- Развивайте самостоятельность ребенка.

2. Рекомендации родителям пятиклассников

• Главное — абсолютное принятие ребёнка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме. Постарайтесь понять, с какими трудностями сталкивается ребёнок при переходе из начальной школы в основную. Не отказывайте ребёнку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребёнка, делайте вместе с ним, приучайте его к самостоятельности.

• Помогите пятикласснику запомнить имена, отчества и фамилии классного руководителя и учителей-предметников. Познакомьтесь лично с ними, установите контакт.

• Не высказывайтесь негативно о школе, об учителях в присутствии ребёнка, даже если Вам кажется, что для этого есть повод. Постарайтесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником.

• Обеспечьте своему ребёнку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

- Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребёнка были друзья, товарищи из класса, приглашайте их в свой дом.
- Создайте ребёнку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.
- Радуйтесь достижениям своего ребёнка. Не позволяйте себе сравнивать его с другими детьми, давайте оценку не самому ребёнку, а его поступкам.
- Когда, откуда и в каком бы виде ни вернулся ваш ребенок домой, встречайте его с любовью!
- Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность.

3. Как вести себя с конфликтным ребёнком

- Сдерживайте стремление ребёнка провоцировать ссоры с другими. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды детей друг на друга или бормотания ребёнка чего-либо с обидой.
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребёнка в её возникновении и защищая своего; старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.
- После ссоры обсудите с ребёнком причины её возникновения, определите неправильные действия ребёнка, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребёнке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает "жертвой", следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Советуем поиграть:

- Попросите ребёнка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.
- С компанией детей сочините сказку, так чтобы каждый по очереди добавлял свое предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою

индивидуальность, высказать мысли, учит адекватным способам взаимодействия - взаимопомощи, умению спокойно выслушать собеседника.

4. Как себя вести с застенчивым ребенком:

- Расширяйте круг знакомств ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок, учите его 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 все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную 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 ребенку пришлось бы вступать в контакт с "чужим" взрослым.

Помочь ребёнку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться нужно, пока ребенок еще маленький, ведь с возрастом застенчивость может закрепиться, стать стилем поведения, затрудняющим жизнь.

5. Как вести себя с замкнутым ребёнком:

- Расширяйте круг общения вашего ребёнка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
- Подчеркивайте 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 активно общающегося человека.
- Если Вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребёнок становится всё более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

Чудес не бывает: замкнутость не пройдет за один день по взмаху "волшебной палочки". Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе Вашего общения с ребёнком.

6. Как вести себя с агрессивным ребёнком

- Помните, что запрет и повышение голоса – самые **НЕ**эффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, Вы можете надеяться, что агрессивность Вашего ребёнка будет преодолена.

- Дайте ребёнку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите её на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.

- Показывайте ребёнку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".

- Пусть Ваш ребёнок в каждый момент времени чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь лишний раз его приласкать или пожалеть.

7. Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка. Если вы заинтересованы в формировании адекватной самооценки

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.

- Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания, пусть он чувствует себя лидером, но также покажите, что другие могут быть лучше его.

- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.

- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.

- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.

- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).