

## **«Скоро в школу!» Советы родителям первоклассников**

1. Поддерживайте у ребенка желание быть школьником, интерес к школе, уважение к школе и учителю. Ни в коем случае не обсуждайте действия учителя в присутствии ребенка.

2. Не высмеивайте каких-либо неправильных действий ребенка (радость по поводу оценки 2 и 3, неумение выполнять распоряжение учителя и т.д.), очень терпеливо, не раздражаясь, разъясните неправильность его действий, обязательно подчеркивая возможность выполнения этого действия так, как следует.

3. Создавайте перед уходом ребенка в школу хорошее настроение у него, обязательно спрашивайте его ежедневно о том, как прошел день, сопереживайте с ним все происшедшее.

4. Контролируйте выполнение ребенком домашних заданий, но не делайте их вместе с ним и за него. Помните, что слишком большая помощь приведет к тому, что ребенок без Вас не сможет вообще готовить уроки, будет испытывать больше трудностей в классе, у него не выработается самостоятельность, неуверенность в себе, робость и застенчивость.

5. При проступке ребенка внимательно выслушайте его объяснение, тщательно разберитесь во всех обстоятельствах проступка и пусть наказание за проступок будет соответствовать ему.

6. Обязательно настраивайте ребенка на то, что у него должны быть товарищи из соучеников. Приглашайте их в гости домой, приветливо встречайте, разрешайте ему ходить в гости к своим товарищам. Помните, что ребенок обязательно должен общаться со своими товарищами (одноклассниками).

7. Не старайтесь сделать из своего ребенка специалиста во всех областях, то есть не записывайте его одновременно, кроме общеобразовательной школы в хореографический кружок, музыкальную школу, гимнастическую секцию и т.д.

8. Помните о конкретностях мышления ребенка и говорите с ним понятным для него языком. Беседуйте с ребенком чаще и дольше.

9. Помните, что ребенок увлекается в 1 классе механическим запоминанием – спрашивайте его о смысле того, что он заучил, он вполне способен обобщать материал, понимать его смысл.

10. Если Ваш ребенок не любит слушать, как ему читают книги, посоветуйтесь с учителем, с каких книг надо начать, чтобы приохотить его к чтению. Со 2 половины учебного года дети начинают читать сами. Очень важно не пропустить этого момента, чтобы увлечь ребенка чтением.

11. Позаботьтесь о том, чтобы Ваш ребенок имел дома конкретные обязанности по обслуживанию других членов семьи, младших детей и т.д. он не должен быть центром внимания семьи, знайте – он один из полноправных ее членов.

12. Позаботьтесь о том, чтобы Ваш ребенок имел в классе обязательно какое-либо общественное поручение. Не препятствуйте его участию в каких-либо общественных делах класса (совместная экскурсия, посещение кино, театра, сбор макулатуры и т.д.)

13. Не создавайте у ребенка чувства превосходства в чем-либо перед другими детьми, учите его скромности в оценке своих достижений, доброжелательности по отношению к другим детям.

14. Чаще хвалите ребенка т.к. то действие, за которое его похвалили, будет охотно им принято. Но не нельзя и оставлять безнаказанным ни один его проступок. Любите ребенка разумно.

15. Не выясняйте отношений с другими членами семьи в присутствии ребенка, он тяжело переживает любые семейные неурядицы.

### **Как правильно организовать рабочее место первоклассника**

Накануне учебного года, а тем более первого в жизни, родители заботятся о том, где ребенок будет готовить уроки.

1. Очень важно, чтобы во время занятий у него сохранялась правильная поза — прямое положение корпуса, небольшой наклон головы, линия плеч параллельна краю стола, предплечья располагаются на столе.

2. При этом поясница опирается на спинку сиденья, а ноги — на пол или на подставку.

3. Подберите мебель, соответствующую росту. Убедиться в том, что вы не ошиблись в своем выборе, довольно просто. Стол должен быть выше локтя ребенка на 2-3 см, а сиденье стула — у колена. Если окажется, что стол высок, можно нарастить стул, положив на него жесткую подушечку. Не забудьте о подставке для ног. Правильная и удобная посадка может быть только в том случае, если стул на 4—5 см заходит за край стола. Если же он отстоит далеко, то приходится тянуться к столу.

4. Сидеть длительное время без опоры, например, на табурете, тяжело, особенно младшим школьникам. В этом возрасте позвоночник еще сохраняет большую гибкость и податливость, поэтому неправильная поза может вызвать его искривление и даже ослабить зрение. Более 30 лет назад исследования чешских врачей убедительно показали, что если 7-8-летние школьники в течение двух часов занимаются в неправильной позе, то это может привести к таким изменениям позвоночника, которые не исчезнут даже через сутки. Не случайно поверхность классической школьной парты была наклонной, так же как и поверхность старинной конторки. Это создает наиболее удобное с точки зрения физиологии расположение книги и тетради по отношению к глазам.

5. Рекомендуемый медиками угол наклона составляет 30-45 градусов. Сейчас в продаже есть довольно большой выбор детской мебели. Можно подобрать так называемую, модульную, которую легко изменить в зависимости от цели ее использования, как бы «растущую» вместе с ребенком.

6. Наличие гигиенического сертификата поможет вам убедиться, что эта мебель безопасна по своей конструкции и использованным материалам.

7. Если в семье нет возможности обеспечить ребенка отдельным столом для занятий, необходимо отвести ему хотя бы постоянное место за общим столом. Но уже не менять его, чтобы возникли прочные ассоциации, настраивающие ученика на деловой лад.

8. Нередко приходится наблюдать, как, садясь заниматься с самыми лучшими намерениями, ученик то и дело отвлекается: то понадобился карандаш, то линейка, то еще что-то. На поиски уходит время, а главное — рассеивается внимание.

9. Поэтому проследите, чтобы на столе не было лишних вещей, все было под рукой и не приходилось тратить время на поиски необходимого.

10. Важное значение имеет освещенность. Наиболее рационально, если стол стоит рядом с окном и свет падает слева. Кстати сказать, невымытые стекла поглощают в среднем до 20 процентов световых лучей. А к концу зимы, когда накапливается особенно много пыли, потери достигают 50 процентов. Тюлевые занавески и высокие цветы на окнах «съедают» также много света. Осенние и особенно зимние дни коротки, и без настольной лампы не обойтись.

11. Мощность электрической лампочки должна быть не менее 75 Вт. Слишком яркий свет, а тем более лампа без абажура, ослепляет, вызывает резкое напряжение, утомляет.

12. Лучшими считаются матовые абажуры, зеленого или желтого цвета. Одновременно полезно и общее освещение для того, чтобы не создавалась резкая граница между светом и темнотой — контраст быстро утомляет глаза, появляется чувство напряжения и рези. Если в таких условиях работать подолгу изо дня в день, может возникнуть спазм аккомодационной мышцы, то есть создаются предпосылки для развития или прогрессирования близорукости.

13. Напряжение снижается, если книга достаточно удалена от глаз. Расстояние это должно быть не менее 30 сантиметров. Ребенка можно научить легко проконтролировать себя: если поставить руку на локоть, то глаза должны быть на уровне большого пальца руки.

14. Особенно внимательно следует отнестись к этим советам, если у вашего ребенка близорукость или предрасположенность к ней.

### **Как относиться к отметкам ребенка**

1. Не ругайте своего ребенка за плохую отметку.

Ему очень хочется быть в ваших глазах хорошим. Если быть таким не получается, ребенок начинает врать и изворачиваться, чтобы быть в ваших глазах хорошим.

2. Сочувствуйте своему ребенку, если он долго трудился, но результат его труда не высок.

Объясните ему, что важен не только высокий результат. Больше важны знания, которые он сможет приобрести в результате ежедневного, упорного труда.

3. Не заставляйте своего ребенка вымалывать себе оценку в конце четверти ради вашего душевного спокойствия.

4. Не учите своего ребенка ловчить, унижаться и приспособливаться ради положительного результата в виде высокой отметки.

5. Никогда не выражайте сомнений по поводу объективности выставленной вашему ребенку оценки вслух. Есть сомнения - идите в школу и попытайтесь объективно разобраться в ситуации.

6. Не обвиняйте беспричинно других взрослых и детей в проблемах собственных детей.

7. Поддерживайте ребенка в его, пусть не очень значительных, но победах над собой, над своей ленью.

8. Устраивайте праздники по случаю получения отличной отметки. Хорошее, как и плохое, запоминается ребенком надолго и его хочется повторить.

9. Пусть ребенок получает хорошую отметку ради того, чтобы его отметили. Вскоре это станет привычкой.

10. Демонстрируйте положительные результаты своего труда, чтобы ребенку хотелось вам подражать.

### **Как готовить домашнее задание по чтению**

1. Внимательно прочти название произведения, которое тебе необходимо прочитать.

2. Посмотри, кто автор произведения.

3. Внимательно прочитай весь текст.

4. Отметь карандашом те слова, смысл которых тебе непонятен.

5. Найди объяснение непонятных слов в словаре или спроси у взрослых.

6. Подумай над тем, какова основная мысль данного текста.

7. Внимательно прочитай вопросы в конце текста и постарайся на них ответить с помощью текста.

8. Составь план пересказа текста.

9. Подготовь пересказ текста вслух (от другого лица).

10. Не глядя в текст, вспомни действующих лиц текста и главного героя.

11. Дай им характеристику, учитывай и собственное мнение.

12. Выскажи свое мнение по прочитанному тексту, поделись этим мнением со своими родными. Им это будет интересно.

### **Как поощрять ребенка в семье**

1. Как можно чаще одобрительно улыбайтесь своему ребенку: и когда он моет посуду, и когда делает уроки, и когда играет со своими игрушками.

2. Поощряйте своего ребенка жестами: ему будет всегда тепло и уютно, если мама коснется его головы во время приготовления уроков, а папа одобрительно обнимет и пожмет руку.

3. Словесно выражайте одобрение пусть самым маленьким успехом своего ребенка, его поведением. Используйте чаще выражение: «ты прав», «мы согласны с твоим мнением» — это формирует в ребенке самоуважение, развивает самоанализ и критичность мышления.

4. Дарите своему ребенку подарки, но при этом учите его принимать подарки.

5. Формируйте в своей семье традиции и ритуалы поощрения ребенка: день рождения, Новый год, конец учебного года, 1 сентября, удачное выступление, сурпризы, поздравления и т. д.

6. Учите своего ребенка быть благодарным за любые знаки внимания, проявленные к нему, независимо от суммы денег, затраченных на подарок.

7. Дарите подарки своему ребенку не только с учетом его желаний, но и с учетом возможностей своей семьи.

8. Для поощрения своего ребенка используйте не только подарки материального плана, но и моральные поощрения, придуманные вами, которые впоследствии станут реликвией в архиве семьи вашего ребенка: грамоты собственного изготовления, стихи, газеты и дружественные шаржи и т. д.

9. Если вы хотите использовать в качестве поощрения деньги, используйте эту возможность для того, чтобы ребенок учился ими распоряжаться разумно.

10. Если ребенок поощряется деньгами, вы должны знать, каким образом он ими распорядился и обсудить это с ним.

11. Позволяйте своему ребенку иметь карманные деньги, но не оставляйте их расходование без анализа самим ребенком и вами.

12. Если вашему ребенку дарят подарки, никогда не анализируйте с ним их стоимость и ценность. Это может привести к серьезным нравственным проблемам.

13. Учите своего ребенка понимать и ценить поощрения своих родителей.

### Помните!

Ваше внимание, любовь и ласка, дружеское участие и расположение могут сделать для вашего ребенка больше, чем самый дорогой подарок!

Раны унижения и издевательства не заживают годами, шрамы безразличия и игнорирования остаются на всю жизнь!

### **Как преодолеть застенчивость и неуверенность ребёнка**

1. Никогда не подчеркивайте вслух такую черту характера своего ребенка как застенчивость.

2. Не демонстрируйте эту его черту характера посторонним людям.

3. Поощряйте игры своего ребенка с детьми, которые младше его по возрасту. Это придаст ему уверенность в своих силах.
4. Если он сам выбирает для себя общество младших по возрасту детей, не позволяйте себе иронизировать над ним по этому поводу и не мешайте ему.
5. Не ставьте ребенка в неловкие ситуации, особенно при встрече с незнакомыми людьми или при большом скоплении народа.
6. Вселяйте в ребенка уверенность в свои силы. Вместо слов «Я так за тебя боюсь» пусть лучше звучат слова: «Я в тебе уверена».
7. Критикуйте своего ребенка как можно меньше. Ищите любую возможность показать его положительные стороны.
8. Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, приглашайте их к себе в дом.
9. Не сравнивайте своего ребенка и его качества характера с качествами характера детей, которые бывают у вас дома.
10. Позвольте своему ребенку проявить инициативу в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.
11. Хвалите своего ребенка за достижения, которые дались ему трудом и упорством.
12. Порицайте не ребенка, а его недостойные поступки.
13. Ставьте перед своим ребенком посильные задачи и оценивайте их достижение.
14. Не оставляйте без внимания любые усилия ребенка по преодолению неуверенности в себе.
15. Говорите со своим ребенком по душам, давайте возможность выговориться, поделиться наболевшим.
16. Не мешайте своему ребенку ошибаться, не подменяйте его жизненный опыт своим.
17. Не вселяйте в своего ребенка страх и боязнь по отношению к себе.
18. Спрашивайте своего ребенка, если он вам сам ничего не говорит; делайте это тактично и тепло.
19. Радуйтесь его победам над собой. Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается!

### **Значение эмоций для формирования положительного взаимодействия ребенка с миром**

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и принятия у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я — хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я — плохой».
2. Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.
3. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.

4. Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.
5. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.
6. Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и другим людям.
7. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.
8. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.
9. Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.

#### Ритуалы, которые нравятся детям

1. Перед уходом в школу получить объятие родителей и напутственное слово или жест.
2. Придя из школы, рассказать о своих удачах и проблемах и получить слова поддержки и участия за чашкой чая.
3. В выходной день обсудить прожитую неделю и ее значение для детей и родителей.
4. Посидеть в сумерках при свечах рядом с мамой и папой.
5. На ночь слушать сказку и быть заботливо укрытым.
6. В свой день рождения получать сюрпризы и устраивать их для других членов семьи.
7. Вместе с мамой готовиться к празднику и печь красивый торт.
8. Посидеть с мамой и папой, взявшись за руки, во время своей болезни и попросить у них любимую еду или что-то такое, чего очень давно хотелось.

#### **Что надо знать о леворукости ребенка**

1. Никогда не проявляйте негативного отношения к тому, что ваш ребенок-левша.
2. Не демонстрируйте леворукость своего ребенка с негативной позиции посторонним и незнакомым людям.
3. Не драматизируйте школьные неудачи своего ребенка, связанные с тем, что он — левша.
4. Преодолевайте школьные неудачи с помощью дополнительных, интересных занятий, которые помогут ребенку справиться с учебными проблемами.
5. Откройте для своего ребенка мир лепки и рисования, вязания и плетения макраме.
6. Писать левой рукой непросто - поэтому помогите ребенку избегать перегрузки и переутомления.
7. Не раздражайтесь, если ребенок сделал что-то не так, лучше поддержите его и отметьте успехи.
8. Демонстрируйте положительные достижения леворуких людей.

9. Не пытайтесь что-то делать за ребенка, в таком случае вы только усугубляете его проблемы.

10. Закрепляйте достигнутые ребенком умения, постоянно их тренируя.

**ПОМНИТЕ!** Леворукость ребенка — не патология, а один из вариантов нормы! У леворукого ребенка есть свои особенности в усвоении учебного материала, которые необходимо знать взрослым для того, чтобы помочь ему достичь успеха. Среди леворуких людей достаточно талантов и гениев. Возможно, ваш ребенок — один из них?!

1. Ребенок должен учиться писать прямо, не загораживая себе линию строки.

2. Нельзя требовать от леворукого ребенка безотрывного письма.

3. При письме и рисовании леворукого ребенка свет должен падать справа.

4. При выполнении домашнего задания по письму необходимо определить вместе с ребенком траекторию движения руки. Это поможет ребенку определить, где начинать написание элемента буквы, куда вести и где закончить. Эту инструкцию ребенок должен еще самостоятельно повторить и только потом приступать к письму.

5. Полезно сделать для ребенка карточки с элементами написания каждой буквы и с самими буквами. Это позволит превратить обучение письму в увлекательную игру.

6. Важно помнить, что леворукие дети переживают адаптацию к школе гораздо тяжелее, чем их праворукие сверстники. Они боятся насмешек одноклассников, но еще больше — негативной оценки взрослыми их деятельности.

7. Родители должны терпеливо относиться к грязным тетрадям, ошибкам и каракулям своего ребенка, помня о том, что письмо дается ему гораздо труднее, чем другим детям.

8. Леворукому ребенку надо предлагать больше заданий на развитие двигательной активности руки, для развития группы мелких мышц. Очень хорошее упражнение — вырезание букв крупного формата из газет. Ребенок быстрее запоминает буквы, видит их в зеркальном изображении, запоминает их контуры.

9. Еще одно упражнение — лепка букв и цифр. Это тоже помогает ребенку быстрее усвоить технику письма.

### **Родителям о внимании и внимательности**

1. 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.



2. В основе внимания лежит интерес. Чем интереснее и разнообразнее будут игры и забавы, которые вы предлагаете ребенку, тем больше шансов развить произвольное внимание ребенка.

3. Развивая внимание своего ребенка, учитывайте круг его увлечений. Отталкиваясь от его увлечений, привлекайте его внимание к другим процессам и явлениям, связанным с его увлечениями.

4. Постоянно тренируйте внимание своего ребенка. Используйте для этого прогулки на свежем воздухе, походы, любую возможность.

5. Развивая внимание ребенка, не назидайте и не фиксируйте его неудачи. Больше внимание обращайтесь на достигнутые им успехи.

6. Стимулируйте интерес к развитию внимания собственным примером и примерами из жизни других людей.

7. В семейном кругу демонстрируйте достижения ребенка по развитию собственного внимания.

8. Наберитесь терпения и не ждите немедленных, успешных результатов.

### **Причины и последствия детской агрессии.**

1. Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.

2. Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.

3. Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий.

4. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.

5. Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.

6. Не изменяйте своим требованиям по отношению к ребенку в угоду чему-либо.

7. Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.

8. Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.

9. Не ставьте свои отношения с собственным ребенком в зависимости от его учебных успехов.

Помните, что ребенок — это воплощенная возможность!

Воспользуйтесь ею так, чтобы эта возможность была реализована в полной мере.

### Агрессивность ребенка проявляется, если:

- a) ребенка бьют;
- b) над ребенком издеваются;
- c) над ребенком зло шутят;
- d) ребенка заставляют испытывать чувство незаслуженного стыда;
- e) родители заведомо лгут;
- f) родители пьют и устраивают дебоши;
- g) родители воспитывают ребенка двойной моралью;
- h) родители нетребовательны и неавторитетны для своего ребенка;

- i) родители не умеют любить одинаково своих детей;
- j) родители ребенку не доверяют;
- k) родители настраивают ребенка друг против друга;
- l) родители не общаются со своим ребенком;
- m) вход в дом закрыт для друзей ребенка;
- n) родители проявляют к ребенку мелочную опеку и заботу;
- o) родители живут своей жизнью, ребенок чувствует, что его не любят.

Для преодоления детской агрессии в педагогическом арсенале родители должны иметь: внимание, сочувствие, терпение, требовательность, честность, открытость, обязательность, доброту, ласку, заботу, доверие, понимание, чувство юмора, ответственность, такт.

### **Родителям о наказаниях**

1. Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
2. Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
3. Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
4. Шлепки могут только утвердить, но не изменить поведение ребенка.
5. Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
6. Задача дисциплинарной техники - изменить желания ребенка, а не только его поведение.
7. Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преображает его.
8. Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям.
9. У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт.
10. Частые наказания побуждают ребенка оставаться ин-фантильным.
11. Наказание может заставить ребенка привлекать внимание родителей любыми средствами.
12. Нельзя наказывать ребенка до 2,5-3 лет.

### **Чем заменить наказания?**

1. Терпением.  
Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
2. Объяснением.  
Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

### 3. Отвлечением.

Постарайтесь предложить вашему ре-бенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется. Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.

### 4. Наградами.

В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

## **Семейные традиции и способность ребёнка трудиться**

1. Если вы постоянно говорите дома о том, что работа для вас наказание и каторга, то как по-другому о ней будет судить ваш ребенок? Если вы сами не станете для него примером в выполнении домашних дел аккуратно и постоянно, то где он сможет этому вовремя научиться?

2. Если вы не проявляете терпения в обучении ребенка домашней работе и предпочитаете все делать сами, думаете ли вы о том, что ждет его в будущем?

3. Если вы никак не реагируете на выполнение домашней работы вашим ребенком, то откуда у него появиться желание делать привычные дела еще лучше?

4. Если вас интересуют только учебные успехи вашего ребенка, не боитесь ли вы вырастить черствого и эгоистичного человека?

## **Что нужно знать родителям о физиологии младшего школьника?**

1. Помните! Самое главное — сохранить физическое и психическое здоровье ребенка.

2. Разговаривайте со своим ребенком о необходимости беречь собственное здоровье.

3. Собственным примером демонстрируйте своему ребенку уважительное отношение к собственному здоровью.

4. Не позволяйте ему выполнять режим дня от случая к случаю.

5. Если ребенок болен, но протекание болезни позволяет ему делать зарядку и он этого хочет - не препятствуйте ему.

6. Посещайте вместе с ним спортивные мероприятия и праздники, особенно детские.

7. Бывайте вместе с ним на воздухе, участвуйте в его играх и забавах.

8. Дарите ребенку подарки, которые будут способствовать сохранению его здоровья.

9. Не смейтесь над ребенком, если он выполняет какое-то упражнение не так.

10. Приветствуйте его общение со сверстниками, которые занимаются спортом.

11. Не ждите, что здоровье само придет к вам. Идите вместе со своим ребенком ему навстречу!

### **Дети учатся жить ... у жизни!**

- Если ребенка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
- Если ребенок живет во вражде, он учится агрессивности.
- Если ребенка высмеивают, он становится замкнутым.
- Если ребенок растет в упреках, он учится жить с чувством вины.
- Если ребенок растет в терпимости, он учится понимать других.
- Если ребенка подбадривают, он учится верить в себя.
- Если ребенка хвалят, он учится быть благородным.
- Если ребенок растет в честности, он учится быть справедливым.
- Если ребенок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
- Если ребенка поддерживают, он учится ценить себя.
- Если ребенок живет в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь мире.

### **Если ребёнок гиперактивный**

1. Старайтесь по возможности сдерживать свои бурные аффекты, особенно если вы огорчены или недовольны поведением ребенка.
2. Эмоционально поддерживайте детей во всех попытках конструктивного, позитивного поведения, какими бы незначительными они ни были.
3. Воспитывайте в себе интерес к тому, чтобы глубже познать и понять ребенка.
4. Избегайте категоричных слов и выражений, жестких оценок, упреков, угроз, которые могут создать напряженную обстановку и вызвать конфликт в семье.
5. Старайтесь реже говорить "нет", "нельзя", "прекрати" – лучше попробуйте переключить внимание малыша, а если удастся, сделайте это легко, с юмором.
6. Следите за своей речью, старайтесь говорить спокойным голосом. Гнев, возмущение плохо поддаются контролю. Выражая недовольство, не манипулируйте чувствами ребенка и не унижайте его.
7. Если есть возможность, постарайтесь выделить для ребенка комнату или ее часть для занятий, игр, уединения (то есть его собственную "территорию").
8. В оформлении желательно избегать ярких цветов, сложных композиций.
9. На столе и в ближайшем окружении ребенка не должно быть отвлекающих предметов. Гиперактивный ребенок сам не в состоянии сделать так, чтобы ничто постороннее его не отвлекало.
10. Организация всей жизни должна действовать на ребенка успокаивающе. Для этого вместе с ним составьте распорядок дня, следуя которому, проявляйте одновременно гибкость и упорство.
11. Определите для ребенка круг обязанностей, а их исполнение держите под постоянным наблюдением и контролем, но не слишком жестко.

Чаще отмечайте и хвалите его усилия, даже если результаты далеки от совершенства.

12. Любите вашего норовистого ребенка, помогите ему быть успешным, преодолеть школьные трудности. Помните, что "Норовистые дети похожи на розы – им нужен особый уход. И иногда поранишься о шипы, чтобы увидеть их красоту" (Мэри Ш. Курчинка).

13. Когда становится совсем тяжело, вспомните, что к подростковому возрасту, а у некоторых детей и раньше, гиперактивность проходит. По наблюдениям большинства врачей и психологов, общая двигательная активность с возрастом уменьшается, а выявленные невротические изменения постепенно нивелируются. В мозгу у ребенка появляются связи, которых не было или они были нарушены. Важно, чтобы ребенок подошел к этому возрасту без груза отрицательных эмоций и комплексов неполноценности.

14. Так что, если у вас гиперактивный ребенок, помогите ему, все в ваших руках.

*Подготовили: заместитель директора по УВР Майстровская Е.И.,  
педагог-психолог Громышева Р.С.*