

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 № 3

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 15-20 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.

↻ Ладони крепко прижать к столу и постепенно сгибать то 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.


8. 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 «срабатывает» 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 исполнении желаний 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 сильнее 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. Попробуйте 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 самооценку 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 копирует 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, проезжающие мимо машины

12. Учите 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 укоренились эгоистические наклонности. Эгоизм рождает требовательность, претензии к окружающим. Некоторые родители, ослепленные любовью к своему единственному ребенку, иногда не замечают или не считают нужным замечать непопозволительность 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 нём 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 гиперопекой 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 сходитьсь 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 домашние 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 вмешиваться в жизнь ребёнка столь же опасно, как и вмешиваться непрерывно.*
- 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 навеивает 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 раздражаются «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.

☞ 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

- * Расширьте 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, 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 пробывать 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, порадитесь 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 ведёт либо к озлоблению, либо к формированию неуверенности в себе.

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».

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

✎ Если он нарисует только себя, то ему одиноко.

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

✎ Если 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.

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

✎ Если 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.

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

✎ Ноги непропорционально толстые – в семье напряженная атмосфера; очень длинные ноги – стремление к независимости.

✎ Для любимого человека ребёнок возьмёт те же краски, которыми и себя рисовал.

✎ Очень контрастное изображение – признак неразрешенного для ребёнка конфликта.

✎ Если ребёнок напорист, активен – цвета выберет тёплые.

✎ Холодные цвета – характеру ребёнка присущи мечтательность, задумчивость.

✎ Любовь к свободе, независимость – если раскрашивая, выскакивает карандашом за контур.

✎ Аккуратная 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: Поговорите с Вашим ребёнком, для чего очень важно соблюдать чистоту и порядок в общественных местах. Обратите внимание Вашего ребёнка на состояние вашего двора, вашей улицы.

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.*

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

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

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 считается 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, делаясь 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».*