* Памятка по подготовке детей к итоговой аттестации.

Уважаемые родители!

Для родителей учащихся 9, 11 классов наступает самая трудная пора. Ведь скоро детям предстоит пройти итоговую государственную аттестацию сдавать экзамены придется в новой форме и в традиционной форме в школе. Учащимся 11 класса предстоит сдать ЕГЭ. От того насколько серьезно вы к ним отнесетесь, во многом зависит итог участия вашего ребенка в экзаменационном марафоне. Прислушайтесь к нашим советам.

Создайте в своем доме уютную теплую рабочую атмосферу.

Составьте расписание рабочего времени своего ребенка на период экзаменов. Учтите в расписании 15-20 минутные перерывы после часа работы.

Соблюдайте режим питания в это ответственное время. Не забывайте, что мозгу нужна витаминная пища.

Исключите повышенный тон, нервозность в общении со своим ребенком.

Чутко реагируйте на его просьбы, если он обращается к вам за помощью или советом.

Учтите, что в период подготовки к экзаменам нельзя сидеть взаперти, необходимы ежедневные прогулки на свежем воздухе.

Не позволяйте своему ребенку в пустую тратить время. В день сдачи экзаменов не забудьте:

во время разбудить его;

приготовить одежду, соответствующую торжественности случая;

положить необходимые учебные принадлежности, цветы;

пожелать ему удачи и успехов.

За экзаменами наступает пора выбора профессии.

Выбор профессии - важное и ответственное дело! выбирая профессию, нужно учитывать в первую очередь интересы ребенка, его склонности, способности, желания и только потом семейные традиции и интересы.

Дайте своему ребенку право выбор будущей профессии.

Обсуждайте вместе с ним возможные "за" и "против" выбранной им профессии

Рассматривайте выбор будущей профессии не только с позиции материальной выгоды, но и с позиции морального удовлетворения.

Учитывайте в выборе будущей профессии личностные качества своего ребенка, которые ему необходимы ему в данной специальности.

Если возникают разногласия в выборе профессии, используйте возможность посоветоваться со специалистами - консультантами.

Не давите на ребенка в выборе профессии, иначе это может обернуться стойкими конфликтами.

Поддерживайте ребенка, если у него есть терпение и желание, чтобы его мечта сбылась.

Если ваш ребенок ошибся в выборе, не корите его за это. Ошибку можно исправить.

Если ваш ребенок рано увлекся какой-то профессией, дайте ему возможность поддерживать этот интерес с помощью литературы, занятия в кружках и т.д.

Помните, что дети перенимают традиции отношения к профессии своих родителей!

* Правила борьбы с телеманией.

Совместное определение и обсуждение телепередач для просмотра взрослых и детей на последующую неделю.

Обсуждение любимых телепередач взрослых и детей после просмотра.

детских передач.

Телевизор должен быть помощником в созидании, а не в разрушении личности.

Среди прочих других форм общения с ребенком в семье, телевизор должен занимать последнее место, уступая свои права прогулкам с детьми, беседам, походам, совместной трудовой деятельности, чтению художественной литературы.

Необходимо помнить о том, что ребенок, который ежедневно смотрит сцены насилия, убийства, свыкается с ними и даже испытывает при этом удовольствие. Обязательно надо исключить их из просмотра для сохранения душевного покоя ребенка.

* Рекомендации родителям по контролю за выполнением школьником домашних заданий

Уважаемые родители!

Контролируя выполнение домашних заданий, проявляйте терпимость и уважение к личности своего ребенка.

Не сравнивайте его умения с умениями других детей.

Не кричите, лучше определите причину отсутствия у ребенка умения выполнить заданное упражнение.

Создайте условия для успешного выполнения ребенком домашнего задания.

Не пытайтесь выполнять за своего сына или дочь домашнее задание, это сослужит им плохую службу.

Поощряйте упорство и проявление характера в достижении цели.

Требуйте от своего ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировки вопросов.

Учите его детальному изучению содержания материалов учебника, его справочных материалов, правил и инструкций.

Развивайте его внимание и внимательность при выполнении домашних заданий.

Хвалите ребенка за своевременно и качественно выполненное домашнее задание.

Демонстрируйте его достижения перед другими членами семьи, братьями и сестрами.

Для того, чтобы облегчить своему ребенку выполнение домашних заданий, покупайте ему энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам, справочники на информационных носителях.

Формируйте привычку доводить начатое дело до конца, даже если придется чем-то жертвовать.

Если вы считаете, что ваш ребенок испытывает перегрузку по какому-либо из учебных предметов, обратитесь за разъяснением и помощью к учителю-предметнику или завучу.

* Памятка для родителей по использованию компьютера ребенком

Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться;

Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном; Через каждые 20-30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв;

Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5—2 часов; Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике;

Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается;

Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

* Если Ваш ребенок рассеян...

- Принимайте ребенка таким, какой он есть.

- Не ругайте за то, что он рассеян.

- Не ставьте рабочий стол ребенка рядом с окном. Уберите с него посторонние предметы. Устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.

- Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.

- Поддерживайте четкий распорядок дня.

- Используйте зрительные опоры для укрепления устных инструкций и заданий.

- Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.

- Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат с запланированным.

- Научите рассеянного ребенка вязать, шить, вышивать, фотографировать, выжигать и т.п., так как эти виды деятельности способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности.

- Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.

- Чаще просите проверить ошибки в чьей-либо тетради, выполнить кропотливую работу (н-р: перебрать пшено и т.д.).

- Поощряйте и хвалите за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, усидчивости и сосредоточенности.

* Если ребенок застенчив...

- Выражайте безусловное расположение ребенку.

- Обращайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышения уровня тревожности.

- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.

- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.

- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию, и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.

- Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача - это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.

- Помогите застенчивым найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.

- Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.

- Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.

- Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.

- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.

- Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.

- Обращайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, “глаза-в-глаза”, т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.

- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.

- Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и искренне. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.

Если ребенок тревожен и испытывает страхи...

- Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.

- Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.

- Насыщайте жизнь ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите “добрыми глазами”, осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка “активно”.

- Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.

- Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).

- Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.

- Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.

- Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может возвращаться к своим переживаниям.

* Если ребенок агрессивен...

- Любите и принимайте ребенка таким, каков он есть.

- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.

- Предъявляя ребенку свои требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.

- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.

- Учите ребенка правильному общению со сверстниками и взрослыми.

- Расширяйте кругозор ребенка.

- Включайте ребенка в совместную деятельность, подчеркивая его значимость в выполняемом.

- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на ней внимания окружающих.

- Установите строгий запрет на агрессивные действия ребенка. Попытайтесь понять причины протеста и сопротивления ребенка и исключите их.

- Включите агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый социально-приемлемый и эмоционально-наполненный смысл.

* Бороться с агрессивностью нужно:

- Терпением. Это самая большая добродетель, какая только может быть у родителей.

- Объяснением. Объясните ребенку, почему его поведение неправильно, но будьте предельно кратким.

- Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что он пытается делать.

- Неторопливостью. Не спешите наказывать ребенка - подождите, пока поступок повторится.

- Наградами. Если вы похвалили ребенка за хорошее поведение, вместо того чтобы считать его обычным, то одно это побудит в нем желание еще раз услышать вашу похвалу.