**Памятки для родителей**

# Принципы отношений родителей с детьми

* Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт моим детям.
* Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я буду с удовольствием учиться у детей.
* Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.
* Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.
* Я – единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
* Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.
* Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежнос­тью.
* Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов. Поэтому я буду стараться смягчать удары.

##### Родителям первоклассника

* Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
* Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчи­тать время - ваша задача.
* Не отправляйте в школу ребенка без завт­рака.
* Ни в коем случае не прощайтесь, предуп­реждая о чем-то. Пожелайте ребенку уда­чи, подбодрите его.
* Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопро­сов, дайте ему расслабиться.
* Если ребенок чересчур возбужден, жаж­дет поделиться с вами - не отмахивай­тесь, не откладывайте на потом, это не зай­мет много времени.
* Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
* Выслушав замечания учителя, не торопи­тесь устраивать взбучку. Постарайтесь, что­бы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.
* После школы не торопите ребенка садить­ся за уроки - необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
* Во время приготовления уроков не сидите •«над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ре­бенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.
* Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногла­сия решайте без ребенка.
* Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться слож­нее, быстрее наступает утомление - это первые четыре недели, конец второй чет­верти, первая неделя после зимних кани­кул, середина третьей четверти.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочув­ствие - это показатели трудностей в уче­бе!
* Даже совсем «большие» дети очень лю­бят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.

## Правила общения

* Можно выражать свое недовольство от­дельными действиями ребенка, но не са­мим ребенком.
* Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.
* Недовольство действиями ребенка не дол­жно быть систематическим, иначе оно пе­рейдет в неприятие его.
* Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комп­лименты, а не то, что вы, возможно, дума­ете, но не говорите.
* Признайте ребенка здесь и сейчас, на ос­нове настоящих событий.
* Сохраняйте дружелюбный тон!

### Как поддержать самоценность ребенка

* Безусловно принимайте ребенка. Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потреб­ностях.
* Чаще бывайте с ребенком (играйте, читай­те, гуляйте и т.п.).
* Не вмешивайтесь в те его занятия, с кото­рыми он справляется сам.
* Помогайте, когда он просит. Поддерживайте каждый успех.
* Делитесь своими чувствами, проявляя до­верие к ребенку.
* Конструктивно решайте конфликты.
* Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.
* Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.

## Как научить детей общаться

Счастье очень во многом зависит от уме­ния ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей — помочь детям в развитии социальных навыков.

Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоот­ношения с другими людьми.

Социальный успех определяется рядом ус­ловий:

***Личная привлекательность****.* Важно объяс­нить как можно раньше ребенку, что чело­веческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже са­мые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.

***Навыки общения.*** Как можно чаще разго­варивайте с детьми. Если дети в таких бе­седах научатся выражать свои мысли и чув­ства, обсуждать самые разнообразные воп­росы, для них не составят труда непринуж­денные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ре­бенка навыков межличностного общения -обширная и многообразная практика.

***Помогите ребенку стать хорошим другом****.* Ваш ребенок должен быть чутким, поря­дочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.

***В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности.***Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.

***Верьте в своих детей.*** Цените их, постарай­тесь оказывать гостеприимство людям, ко­торых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.

#### Как помочь детям с нарушениями в общении

***Агрессивный ребенок.*** Попытайтесь понять, что стоит за агрессивным поведением. Су­ществует разница между агрессивностью и самоутверждением. Очень важно донести эту разницу до детей. Научите детей веж­ливо просить то, что они хотят, цените их мнение. Покажите им, как получить желае­мое, не расстраивая других. Научите детей управлять своими чувствами и адекватно выражать свои переживания.

***Лживый ребенок.*** Многие дети лгут, чтобы избавить себя от осуждения и критики. По­могите детям усвоить, что можно говорить правду, не опасаясь последствий. Они дол­жны быть уверены, что родители рассеют их страхи, растолкуют ошибочность их представ­лений и помогут им преодолеть все это.

***Вызывающее поведение ребенка.*** Обрати­те внимание на свое поведение. Сколько из того, что вы говорите, относится непос­редственно к делам? Может быть, вы про­сто ворчите, придираетесь, выкрикиваете команды? Позвольте вашему ребенку дей­ствовать самостоятельно там, где это воз­можно. Дети должны понять, что, когда друг к другу относятся с уважением, сотрудни­чество лучше, чем противостояние.

***Драчливый ребенок****.* Объясните детям, что для решения их проблем есть и другие пути. Покажите им мирные способы раз­решения конфликтов.

***Застенчивые дети****.* Поговорите с вашими детьми и постарайтесь проникнуть в их внутренний мир, чтобы выяснить, не явля­ется ли стеснительность проблемой для них. Спросите, как вы можете им помочь чувствовать себя более удобно в обществе других людей. Не пытайтесь втянуть детей в ситуации, к которым они не готовы. По­могите им, делая маленькие шаги, преодо­левать свою застенчивость. Не позволяйте детям из-за стеснительности отказываться от выполнения необходимых дел.

***Истерические проявления****.* Один из луч­ших способов реакции на вспышки раз­дражения - просто не обращать на них внимания, стойте спокойно и ждите, пока не пройдет. В спокойном состоянии на­учите ребенка другим образом справ­ляться со своими чувствами - выражать чувства словами. Дети должны уяснить, что вспышками раздражения они не до­бьются желаемого, что существуют дру­гие, более пригодные пути.

***Надоедливые дети****.* Дети, которые требуют постоянного внимания, часто неуверенны в себе. Договоритесь об особом времени, когда вы можете побыть вдвоем, дайте ре­бенку понять, что вы его любите и верите в то, что он может выполнять работу самосто­ятельно. Объясните детям, что ваше время принадлежит не только им. Научите их ува­жать чужие чувства и желания.

***Непослушные дети****.* Научите детей само­дисциплине, ответственности, сотрудниче­ству, умению решать проблемы, уважению к себе и другим.

## Психотерапия неуспеваемости

***Правило первое: не бей лежачего****.* «Двой­ка» - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошиб­ки. Оценку своих знаний ребенок уже по­лучил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков.

***Правило второе: не более одного недостат­ка в минуту****.* Чтобы избавить ребенка от недостатков, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто «отключится», перестанет реагиро­вать на такие речи, станет нечувствителен к вашим оценкам. Конечно, это очень труд­но, но по возможности выберите из мно­жества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно непереносим, ко­торый вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорите только о нем. Осталь­ное же будет преодолено позже либо про­сто окажется несущественным.

***Правило третье: за двумя зайцами пого­нишься****...* Посоветуйтесь с ребенком и нач­ните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него само­го. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие. Если вас обоих беспокоит прежде всего скорость чтения, не требуйте от ребенка одновременно и выразительно­сти, и пересказа.

***Правило четвертое: хвалить - исполните­ля, критиковать - исполнение.*** Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отде­лить оценку его личности от оценки его ра­боты. Адресовать к личности надо похва­лу. Положительная оценка должна отно­ситься к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благода­ря такой вашей похвале ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы зало­жите еще одно важнейшее основание же­лания учиться. Но при такой персональной похвале критика должна быть возможно более безличной: «Такие задачи надо ре­шать не в одно действие, а в два». Эта фор­ма отрицательных оценок стимулирует ис­правление ошибок, но не сказывается от­рицательно на отношении ребенка к зна­ниям, его вере в успех.

***Правило пятое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его соб­ственными вчерашними неудачами****.* Не надо сравнивать достижения ребенка с го­сударственными нормами оценивания или с успехами соседского Саши. Ведь даже самый малый успех ребенка - это реаль­ный успех, победа над собой, и она долж­на быть замечена и оценена по заслугам.

***Правило шестое: не скупитесь на похвалу****.* Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделите из потока неудач крошечный островок, соломинку успеха, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на не­знание и неумение. Ведь родительские: «Не сделал, не старался, не учил» порож­дают эхо: «Не хочу, не могу, не буду!»

***Правило седьмое: техника оценочной бе­зопасности****.* Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка - и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной оцен­ке у ребенка нет ни иллюзии полного успе­ха, ни ощущения полной неудачи. Возни­кает самая деловая мотивация учения: «Еще не знаю, но могу и хочу знать».

***Правило восьмое: ставьте перед ребенком предельно конкретные и******реальные цели****.* Тогда он попытается их достигнуть. Не ис­кушайте ребенка невыполнимыми целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. До­говоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком, если это бу­дет достигнуто.

***Правило девятое: ребенок должен быть не объектом, а соучастником оценки.*** Ребен­ка следует учить самостоятельно оценивать свои достижения. Умение себя оценивать является необходимым компонентом уме­ния учиться — главным средством преодо­ления учебных трудностей. Приучение к са­мооценке начните с ее дифференциации. Самооценка ребенка, воспитанного на принципах безболезненного (дифферен­цированного) оценивания, сделает его от­носительно защищенным от сурового не­совершенства школьной отметочной систе­мы. Отдельной отметки заслуживает кра­сота, скорость выполнения, ошибки на «не­внимание» и ошибки «на правила» и то, что ребенок сел за уроки вовремя и без на­поминаний.

***Правило десятое: оценка должна выражать­ся в каких-либо зримых знаках.*** Очень важ­но, чтобы оценка выражалась не только на словах, но была материализована в каких-либо зримых знаках. Для этого используйте «линеечки», графики, таблицы и т. д., кото­рые помогут наглядно сравнить вчерашние и сегодняшние достижения ребенка.

## Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий

1. Особую важность имеет твердо установ­ленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назна­ченному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умствен­ной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке.

При установке часа начала занятий необ­ходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.

2. Необходимо постоянное место для заня­тий, где все необходимые предметы нахо­дятся под рукой. Так вырабатывается при­вычка к внутренней мобилизации с момен­та начала занятий и до тех пор, пока не вы­работалось умение управлять своим пове­дением, рабочее место должно быть толь­ко местом для занятий (ни игр, ни карти­нок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы).

Если нет возможности выделить постоян­ное отдельное место, то в определенный час должно быть безусловно выделено, освобождено место для занятий.

3. Важное правило — начинать работу не­медленно. Чем дольше оттягивается нача­ло работы, тем большее усилие потребует­ся, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начи­нает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет бы­стрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.

4. Необходимо наличие перерывов в ра­боте. Нужны единство школьного и домаш­него учебного режима, профилактика пе­регрузок.

5. Работа должна идти в хорошем темпе — от 1 часа во втором классе до 4-5 часов у старшеклассников.

6. Нельзя, чтобы у школьника не было дру­гих обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, пла­нировать работу, приступать к ней без про­волочек.

Приучение ребенка к правильному режи­му должно сочетаться с вашей самодис­циплиной, уважением к ребенку, добро­желательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.

## Родителям о наказаниях

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

## Чем заменить наказания?

**Терпением.** Это самая большая доброде­тель, которая только может быть у родите­лей.

**Объяснением.** Объясните ребенку, поче­му его поведение неправильно, но будьте предельно кратки.

**Отвлечением**. Постарайтесь предложить вашему ребенку что-нибудь более привле­кательное, чем то, что ему хочется.

**Неторопливостью**. Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока посту­пок повторится.

**Наградами**. В конце концов, они более эф­фективны, чем наказание.

## Как привить интерес к чтению?

* Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, за­учивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
* По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телеви­зор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
* Показывайте, что вы цените чтение: поку­пайте книги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
* Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магази­не и т.п.).
* Почаще спрашивайте мнение детей о кни­гах, которые они читают.
* Поощряйте чтение любых материалов периодической печати: даже гороскопов, комиксов, обзоров телесериалов - пусть дети больше читают.
* На видном месте дома повесьте список, где будет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
* В доме должна быть детская библиотечка.
* Выделите дома специальное место для чте­ния (укромный уголок с полками и т.п.).
* Разгадывайте с детьми кроссворды и да­рите их им.
* Собирайте книги на темы, которые вдох­новят детей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или косми­ческих путешествиях):
* Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них по­является ощущение законченности и удов­летворения.
* Предложите детям до или после просмот­ра фильма прочитать книгу, по которой по­ставлен фильм.
* Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.

## Чему необходимо научить ребенка?

***Любить себя****.* Любовь к себе - наиболее фундаментальная и существенная из всех способностей. Пока ребенок не будет це­нить собственную жизнь, он не станет дея­тельным, а значит, не сможет реализовать себя.

***Интерпретировать поведение****.* Ребенок по­падает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок научился понимать и объяс­нять поведение людей, он не будет скло­нен огорчаться в подобных ситуациях. На­пример, учительница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.

***Ребенка надо учить объяснять собственное поведение****.* Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.

***Общаться с помощью слов****.* Ребенок, кото­рый может объяснить, что с ним происхо­дит, словами, помогает другим лучше по­нять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учителю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так ка­заться, если ребенок просто скажет, что сна­чала он очень испугался, потому что его ни­когда не спрашивали первым, а потом огор­чился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.

***Понимать различия между мыслями и дей­ствиями****.* Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать в тре­тьем. У него детская, чистая коммуникация. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не перево­дить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Тогда его душевная боль проходит, и детское сознание может воспринимать учебную или другую зада­чу, которую он реализует в действии. По­этому рекомендуется помогать ребенку от­реагировать свои негативные эмоции че­рез рассказ, игру, драматизацию, рисунок, пантомиму: «Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй, что тебя сейчас тревожит, а по­том мы начнем с тобой делать уроки!»

***Интересоваться и задавать вопросы****.* Все раз­говоры о подготовке детей к школе, интере­се к учению, познавательных способностях окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на заме­чательные вопросы, которые дети задают себе и окружающим: «Почему солнце не па­дает с неба?», «Почему рыба не захлебыва­ется в воде?», «Почему люди стареют?»...

Если мы хотим поддерживать инстинкт любознательности, мы должны убедиться, что уже к пяти годам ребенок упивается своими вопросами и знает, что есть спосо­бы, как найти на них ответы. Детей надо учить самих вылавливать ответы на вопро­сы, помогать искать и находить их.

***Понимать, что на сложные вопросы нет про­стых ответов****.* Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоян­но твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь - пой­мешь». Можно приоткрыть завесу и пока­зать, что не на все вопросы есть однознач­ные ответы. Этим мы будем развивать сте­реоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.

***Не бояться неудач.*** Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и наказывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудачником.

***Доверять взрослым****.* Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие раз­рушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Съешь кашу, станешь боль­шим», «Мама всегда говорит правду», «Папа самый сильный и смелый».

Иногда родители думают, что ребенок не станет им доверять, если узнает об их сла­бостях. Мы не нарушим доверия ребен­ка, если признаем человеческое несовер­шенство.

***Думать самому****.* Чувство собственной уни­кальности и способности к выбору - жиз­ненно важная часть человеческого существования. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет вос­питать человека, слабого духом или сла­бого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные реше­ния, обладали здравым смыслом и собственными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже сегодня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.

***Знать, в чем можно полагаться на взрос­лого.*** К пяти годам ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которы­ми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объ­яснить детям, что взрослые, родители мо­гут быть настоящими друзьями ребенка, которые приходят на помощь в трудную минуту, которые могут понять их и уважа­ют их права.