

Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г.Столбцы»

Пособие

для хороших родителей



часть 1

Столбцы

Государственное учреждение образования
«Гимназия №1 г.Столбцы»

222666, г.Столбцы, ул.Коминтерна, 3
E-mail: gymn@stolbtsy-edu.gov.by

Составитель: педагог-психолог Государственного учреждения образования «Гимназия №1 г.Столбцы» Касперович Вера Ивановна

Литература:

Яничева Т.Г. и др. Полезная книга для хороших родителей: Санкт-Петербург, 2007

Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? М.: ЧеРо, 2005

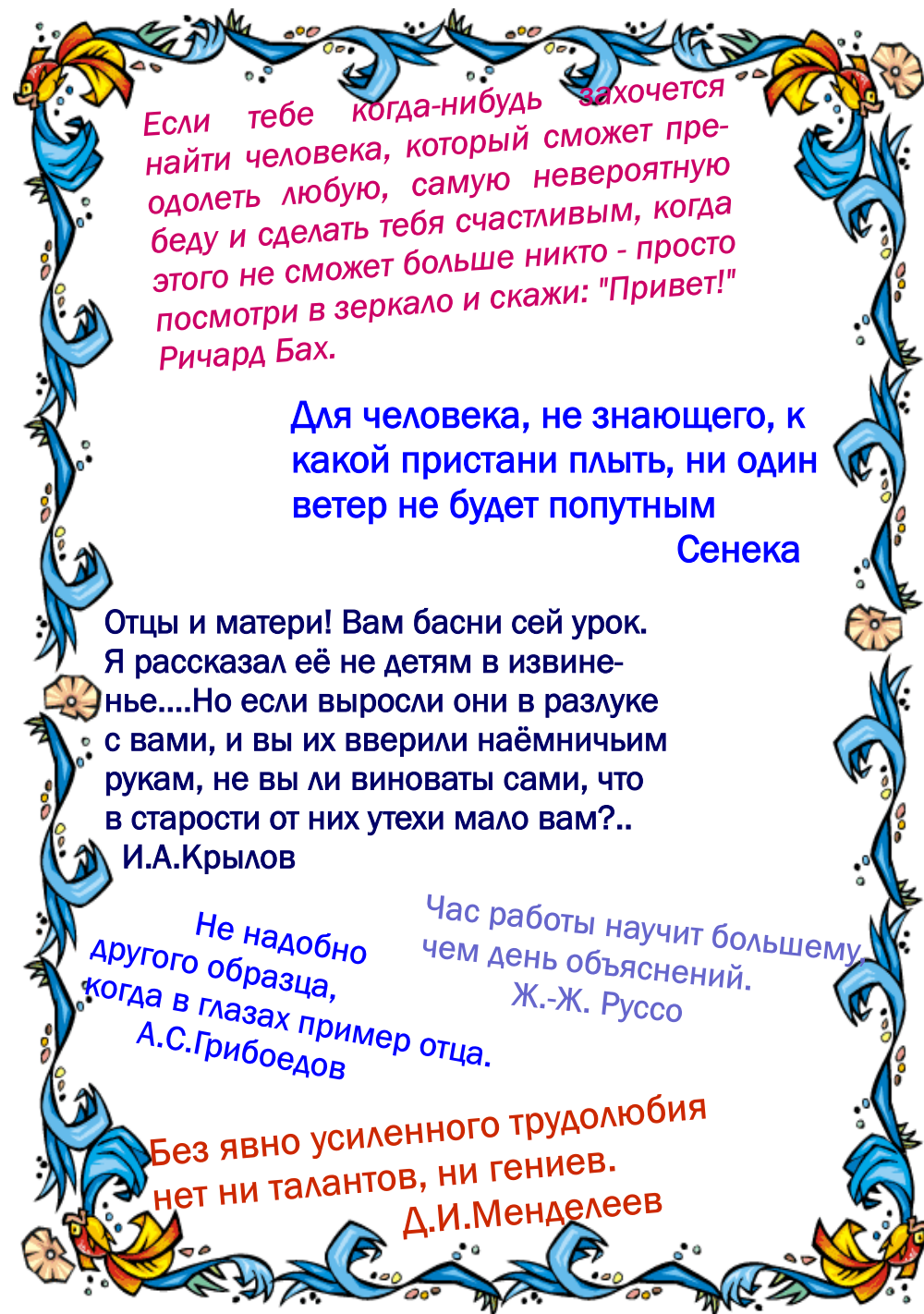
Захаров А.И. Как помочь нашим детям избавиться от страха. СПб., 1995

Дольто Фр. На стороне ребёнка. Екатеринбург: У-Фактория, 2004

Жорж Ж. Детский стресс и его причины. М.:Рипол классик, 2003

и др.

В помощь родителям, воспитывающим детей младшего школьного возраста



Если тебе когда-нибудь захочется найти человека, который сможет преодолеть любую, самую невероятную беду и сделать тебя счастливым, когда этого не сможет больше никто - просто посмотри в зеркало и скажи: "Привет!"
Ричард Бах.

Для человека, не знающего, к какой пристани плыть, ни один ветер не будет попутным
Сенека

Отцы и матери! Вам басни сей урок. Я рассказал её не детям в извиненье....Но если выросли они в разлуке с вами, и вы их вверили наёмничьим рукам, не вы ли виноваты сами, что в старости от них утечи мало вам?..
И.А.Крылов

Час работы научит большему чем день объяснений.
Ж.-Ж. Руссо

Не надобно другого образца, когда в глазах пример отца.
А.С.Грибоедов

Без явно усиленного трудолюбия нет ни талантов, ни гениев.
Д.И.Менделеев

Правда жизни в крылатых выражениях

В любых делах
При максимуме сложностей
Подход к проблеме
Всё-таки один:
Желанье – это множество возможно-
стей,
А нежеланье – это множество
причин. Э.Асадов



Дарите друг другу тепло и улыбки!
Прощайте обиды, чужие ошибки.
Улыбка всесильна и стоит награды.
Всего лишь улыбка - и Вам
будут рады!

Чтобы дойти до цели, нуж-
но прежде всего идти.
Бальзак

Что такое хорошо и что такое плохо

Опыт общения с современными родителями говорит о сформировавшейся тенденции к свободному воспитанию, которое понимается как минимум границ и запретов, выставляемых ребёнку. В действительности дело с границами и запретами обстоит тоньше и глубже, нежели просто наличие единственного верного ответа—всё разрешать или всё запрещать.

Выставление ребёнку границ и норм допустимого поведения необходимо в первую очередь для него самого. Это помогает ребёнку структурировать картину мира, ориентироваться в нём, делает окружение более стабильным и предсказуемым, а значит более безопасным. Первые сигналы о границах допустимого поведения ребёнок, естественно, получает от родителей.

Ребёнок, которому не известны правила и нормы, теряется от неопределённости, не ощущает комфорта и безопасности, ну а далее сам начинает устанавливать грань дозволенного и допустимого.

Чаще всего это приводит к нарушениям социальной приемлимости поведения, сложностям в принятии любых рамок, правил и стандартов. Особенно остро этот вопрос встаёт в школе, когда чаще всего и начинаются трудности.

Как же сбалансировать проявления ребёнка, как найти грань между вседозволенностью и творческим поиском, свободой и независимостью?

Подсказки, ответы на некоторые вопросы родители и все заинтересованные взрослые смогут найти в «Пособии для хороших родителей»



Психологические особенности возраста

6-7 лет

- произвольность внимания (его устойчивость 10-15 мин.)
- способность к систематизации, классификации, группировке процессов, к анализу простых причинно-следственных связей
- любознательность
- интонационность речи
- легче запоминают наглядные образы, чем словесные рассуждения
- способность к овладению приёмами логического запоминания
- отсутствие способности быстро переключать внимание с одного объекта на другой
- доступна логическая форма мышления
- неспособность к адекватной самооценке (ориентируются на мнение взрослых)
- способны к волевой регуляции поведения

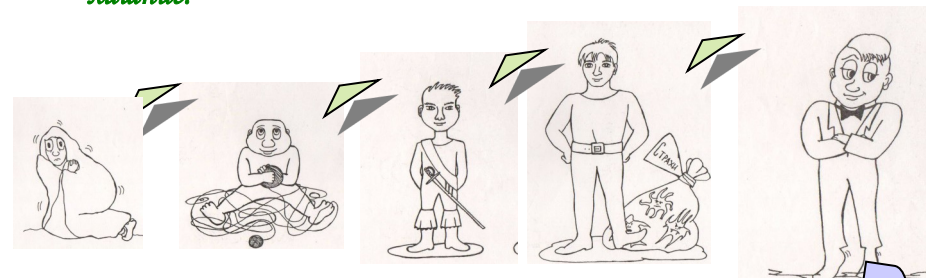


10-11 лет

- начинает развиваться теоретическое мышление
- память становится мыслящей, а восприятие думающим
- способны к волевой саморегуляции поведения
- общение со сверстниками—главная роль (в первую очередь ориентируются на мнение сверстников, а не на мнение взрослых)
- развиваются собственные мнения, взгляды
- способность к систематизации знаний



Детское фантазирование и детские страхи—явления довольно распространённые. В определённые периоды жизни ребёнка страхи являются естественной реакцией на многое непонятное, неизвестное, неизведанное. Помогать ребёнку справляться с ними, конечно, следует, только не надо самому бояться детских страхов и порождать своими действиями и словами лишние.



Как научиться преодолевать страхи (страх пауков, например)

- научить ребёнка испытывать положительные эмоции
- разыгрывать ситуацию взаимодействия с предметом страха (например, выбрать игрушку в форме паука и разыграть сюжет, в котором ребёнок сможет «расправиться» со своим страхом, отыграть свои эмоции в символической форме и избавиться от напряжения)
- эмоционально переключать с предмета страха (например, «Уходи, паук, мы сейчас очень заняты»)
- поскольку страх – эмоциональное явление, то «вытормозить» его можно более сильной эмоцией. Например, найти любимую игрушку и приписать ей роль защитника («Паук кукла здесь сидит, тебя никто не тронет, она никого к тебе не пустит»)
- поскольку психика предназначена для активности, необходимо занимать ребёнка какой-либо деятельностью в течение дня, чтобы у него было меньше времени заниматься своими переживаниями



Как помочь первокласснику привыкнуть к школе

Ваш ребёнок—первоклассник? Это прекрасно! Но этот год окажется непростым, как для ребёнка, так и для вас. На что следует обратить внимание? Как поддержать ребёнка в его нелёгких начинаниях?

1 шаг

Провожайте ребёнка в школу. Даже если ненужно переходить улицу. Пусть ваш ребёнок почувствует важность события: теперь он—школьник, и эта дорога к школе—символ начала трудового дня.

2 шаг

Выделите для ребёнка его личное пространство. Если не отдельная комната—то собственный письменный стол.

3 шаг

Следите за режимом дня. Переход на новый распорядок—это всегда сложно. Для первоклассника очень важно делать перерывы в занятиях. Полчаса учёбы—перерыв на 5-10 мин., и можно снова учить уроки. Также обязательно гуляйте с ребёнком хотя бы полчаса на свежем воздухе.

4 шаг

Хвалите его! В любой работе найдите, за что можно похвалить ребёнка. Даже если не совсем справился с заданием. Пусть он почувствует себя увереннее, и тогда сможет спокойно понять и исправить ошибки.



5 шаг

Будьте в курсе того, что происходит с ребёнком в школе. Разговаривайте с ребёнком, задавайте ему вопросы, также поддерживайте связь с учителем.

12-14 лет



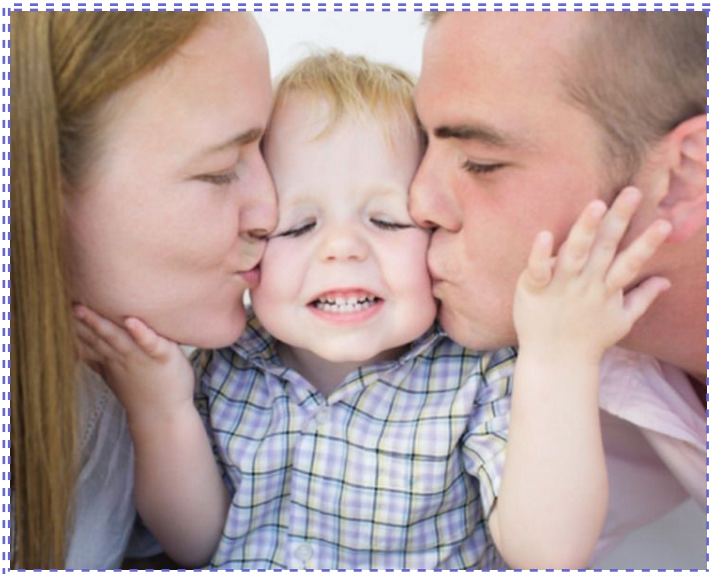
- интерес к своей внешности
- претензии на равные права со взрослыми
- физическое развитие (у мальчиков пик 13 лет, у девочек—10-11 лет)
- построение своей личности в нравственной и эстетической сферах

- значимость мнения сверстников
- волевые действия становятся привычными
- потребность в познавательной деятельности
- эмоциональная неустойчивость (у мальчиков 11-13 лет, у девочек 13-15 лет)
- склонность к самоанализу, рефлексии
- попеременные проявления полярных качеств психики

15-16 лет

- интенсивный физический рост
- осознание собственной индивидуальности
- юношеский максимализм
- наряду с потребностью в общении—потребность в уединении
- время нарушенного равновесия, переживаний в виде состояния смутного беспокойства, не всегда оправданных порывов
- в проявляемой активности нет последовательности





Можно совершенно точно утверждать, что все любящие своих деток папы и мамы мечтают видеть их не только счастливыми, но и реализовавшимися во взрослой жизни, нужными обществу. А значит, интеллектуально, физически и духовно развитыми, то есть гармоничными.

Всегда важно помнить о том, что дети не рождаются на свет добрыми или злыми, ответственными или безалаберными, самостоятельными или зависимыми, такими они становятся — и корни всегда следует искать в родительской семье.

1. Чаще хвалите ребенка, подчеркивайте даже незначительные успехи.
2. Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Приемы пищи, прогулки и игры, отход ко сну желательно совершать в одно и то же время. Поощряйте ребенка за соблюдение режима.
3. Старайтесь, чтобы ребенок высыпался. Недостаток сна ведет к ещё большему ухудшению внимания и снижению самоконтроля. К концу дня ребенок может стать неуправляемым.
4. Оберегайте ребенка от переутомления, так как оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию подвижности. Избегайте контактов с другими гиперактивными детьми, больших скоплений людей, шумных мероприятий.
5. Не разрешайте ребенку долго смотреть телевизор, играть за компьютером.
6. Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно и ни в коем случае не выполняйте их за него.
7. Избегайте завышенных или заниженных требований к ребенку. Ставьте перед ним задачи, соответствующие его возрасту и способностям.
8. Поощряйте ребёнка за все виды деятельности, требующей концентрации внимания (складывание пазлов, срисовывание, списывание и др.).
9. Введите систему вознаграждения: балльную или знаковую. Можно каждый хороший поступок отмечать звёздочкой, а определённое их количество вознаграждать игрушкой, сладостями, давно обещанной поездкой, походом в кино и т.д.
10. Давайте ребёнку возможность расходовать избыточную энергию. Полезны ежедневные прогулки, физическая активность, спортивные занятия.
11. Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя. Перед тем, как что-то сделать или сказать, пусть посчитает от 1 до 10 или сделает 3-5 глубоких вдохов и выдохов.
12. Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие оценки по 2-3 основным.
13. Дома создайте необходимые условия для работы. У ребёнка должен быть свой уголок. Во время занятий ничего не должно отвлекать его внимание. Над столом никаких плакатов или фотографий.
14. Прививайте ребёнку интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Задача родителей - найти те занятия, которые удавались бы ребёнку и повышали его уверенность в себе.
15. Вызывающее поведение вашего ребёнка - это его способ привлечь внимание к себе. Проводите с ним больше времени: играйте, гуляйте, учите, как правильно общаться с людьми, вести себя в общественных местах, другим социальным навыкам.
16. Следите за собой. Помните: ваше спокойствие - пример для ребёнка!

Гиперактивный ребёнок - что же делать?

В настоящее время гиперактивность у детей явление далеко не редкое. Дети с гиперактивностью вызывают беспокойство взрослых - родителей, воспитателей, учителей прежде всего из-за проблем с поведением, а школьники - с поведением и успеваемостью.

Основные проявления дефицита внимания - невнимательность, гиперактивность и импульсивность.

1. **НЕВНИМАТЕЛЬНОСТЬ** проявляется в:

- невозможности сосредоточиться на деталях, выполнить задание без ошибок;
- неспособности вслушиваться в обращенную речь;
- забывчивости;
- неспособности доводить выполняемую работу до конца;
- неспособности организовать свою деятельность;
- рассеянности, отвлекаемости;
- избегании работы, требующей усидчивости;
- частой потере предметов, необходимых для выполнения заданий (карандаши, ручки, линейки, ластик и т.д.).

2. **ГИПЕРАКТИВНОСТЬ.**

Ребенок:

- суетлив, не может сидеть спокойно;
- не может играть в тихие игры;
- вскакивает с места без разрешения;
- бесцельно бегает, ёрзает, карабкается.

3. **ИМПУЛЬСИВНОСТЬ.**

Ребенок:

- выкрикивает ответ, не дослушав вопрос;
- часто перебивает говорящего;
- не может дождаться своей очереди;
- конфликтный, бурно выражает своё недовольство.



ХОРОШИЕ РОДИТЕЛИ...

КАКИЕ ОНИ?

- *любят и принимают своего ребёнка таким, какой он есть*
- *помогают ребёнку понять и структурировать мир, обозначая границы приемлемого и недопустимого поведения*
- *всегда последовательны и согласованны в своих действиях, запретах и разрешениях*
- *готовы слышать и понимать ребёнка*
- *растут вместе с ребёнком, учитывая, что перед детьми и подростками на разных этапах развития стоят разные задачи*
- *ценят и уважают свою уникальность, свободу и развитие*



Есть очень хорошее высказывание, к которому всем родителям стоит прислушаться:
«Не воспитывайте детей, воспитывайте себя, потому что в итоге ваши дети всё равно будут похожи на вас»

Ваш ребёнок - младший школьник

1. Ежедневно интересуйтесь школьными делами детей, проявляя внимание и терпение. При этом не ограничивайтесь дежурными вопросами: «Что получил?», «Как дела?», а спрашивайте о чувствах, настроении, проявляйте эмоциональную поддержку и т.д.

2. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные, на ваш взгляд, достижения ребёнка, его посильные успехи. При встрече с неудачами в учебе старайтесь разобраться вместе, найти выход, предвидеть последствия действий.

3. Развивайте любознательность, поощряйте любопытство, удовлетворяйте его потребность в знаниях.

4. Покупайте и дарите книги, журналы, картины. Читайте вслух, предлагайте ребёнку почитать вам, обсуждайте прочитанное. Определяйте с ним программу чтения на неделю, месяц и помогайте ее осуществлять, поощряйте ее выполнение.



Помогите своему ребёнку обрести уверенность в себе и усвоить навыки уверенного поведения

- * Старайтесь наполнить повседневное общение доверительностью: говорите ребёнку о своих чувствах и побуждайте его делать то же. Будьте внимательным слушателем.
- * Повышайте самоуважение ребёнка. Интересуйтесь его мнением по поводу происходящего, высказывайте и демонстрируйте уважение права на свою точку зрения.
- * Укрепляйте уверенность ребёнка в своих силах. Поощряйте проявления самостоятельности, показывайте, что Вы цените усилия, а не только результат.
- * Если Вам трудно быть образцом уверенного поведения, постигайте эту науку вместе с ребёнком: наблюдайте за поведением социально уверенных людей, обращайте внимание на «язык» их тела и их слова.
- * Обучите ребёнка навыкам персональной безопасности: объясните и убедитесь, что ребёнок усвоил, как вести себя в проблемных ситуациях (что делать, если он потерялся, как отвечать на звонки и обращения незнакомцев, просить о помощи окружающих и т.д.).
- * Будьте ребёнку другом: пусть ребёнок чувствует, что если он поделится с Вами своими трудностями, опасениями, то не будет осмеян, отвергнут, оставлен один, наказан, а вместе вы сможете справиться с любой проблемой.



Уверенное поведение вашего ребёнка

Уверенное поведение позволяет человеку без излишнего беспокойства отстаивать свои интересы, свободно выражать свои чувства и не ущемлять при этом права других. Возможность действовать уверенно способствует возрастанию чувства самоуважения.

Факторы, препятствующие формированию уверенности

Особенности воспитательного подхода, такие, например, как изнеживающее «оранжерейное» воспитание или чрезмерная требовательность и строгость к ребёнку.

Особенности личности самих родителей. Ребёнок растёт, подражая своим родителям. Имея перед глазами пример застенчивого, малообщительного или агрессивного взрослого, дети демонстрируют аналогичное поведение.

Индивидуальные особенности ребёнка, такие как повышенная тревожность и склонность к страхам, замкнутость, вызванная трудностями установления контактов, чрезмерная чувствительность к критике и неудачам и прочее.

Если вы хотите, чтобы ваш ребёнок рос уверенным человеком, **начните с себя.** Практически каждый может приучить себя последовательно развивать навыки уверенного поведения и вместе с ними — чувство собственного достоинства. При этом человек приобретает опыт в разрешении конфликтов, не позволяя накапливаться гневу, раздражению, чувству вины.



5. *Помогайте ребёнку выполнять трудные задания, предлагайте выход из сложной ситуации, но не забывайте давать ему возможность самому найти выход, решение, совершить поступок.*

6. *Будьте доброжелательными к одноклассникам, не запрещайте делать вместе уроки, так как замечено, что индивидуально предпочитают работать отличники, а средне- и слабоуспевающим нравится заниматься парами, группами. К тому же известно: тот, кто учит, учится сам.*

7. *Активно слушайте своего ребёнка, так как выявлено, что рассказ самому себе вызывает психическую травму. Пусть он пересказывает прочитанное, увиденное, делится впечатлениями о прожитом.*

8. *Не говорите плохо о школе, не критикуйте учителей в присутствии ребёнка, создавайте у него позитивное отношение к школе.*

9. *Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребёнку будет приятно, если школа станет частью Вашей жизни. Ваш авторитет повысится.*

10. *Подавляйте в себе искушение немедленно использовать любую ошибку ребёнка для его критики. Помогая ему выполнять домашнее задание, делайте иногда преднамеренные ошибки, чтобы у ребёнка был шанс исправить Вас, испытать удовлетворение от обнаружения ошибки. Только так он сможет осознать действие контроля, которое постепенно станет самоконтролем.*



Как бороться с невнимательностью



1. Обратите внимание на те виды деятельности, в которых невнимательность проявляется больше. Причина может скрываться в отношении ребёнка к этому занятию. Возможно, по отношению к данному виду деятельности у него существуют страхи, повышена тревожность. Например, страх математики и боязнь быть в ней неуспешным может быть причиной того, что ребёнок уходит в свои переживания и ничего уже вокруг себя не видит. И вашей задачей в данной ситуации будет поменять отношение ребёнка к данному предмету.
2. Вопрос невнимательности может также касаться саморегуляции. Ребёнок допускает ошибки не потому, что он чего-то не увидел, не заметил, а потому, что не может справиться с собой, действует импульсивно, торопится. Это означает, что развивать нужно не внимание, а навыки саморегуляции. Вопрос может быть отчасти решён, если правильно организовать режим занятий и отдыха вашего школьника.
3. Вы можете развивать навыки внимания подспудно в повседневной жизни, обращая внимание ребёнка на то, что находится вокруг него, вместе с ним разглядывая различные предметы, интересуясь деталями, фантазируя на эту тему, рассуждая. Задачу можно ставить шире – не просто развивать навыки сосредоточения, переключения, а научить ребёнка интересоваться окружающим миром, чем-то увлечённо заниматься.

4. Можно также предложить ребёнку помочь вам. Например, подмести пол так, чтобы ни одной соринки на нём не осталось., доверить пришивание пуговицы к рубашке ему самому. Так вы не только научите ребёнка сосредотачиваться, но и привьёте ему навыки самостоятельности.

5. Если ребёнок часто отвлекается, предложите ему формулировать, проговаривать вслух свои мысли и действия. Этот приём позволяет ухватить внимание за хвост, не позволяя ему ускользнуть.

6. Вы можете предлагать ребёнку различные игры, требующие внимания. Это могут быть мозаики, пазлы, конструкторы, предполагающие внимание к мелким деталям и увеличенный охват поля зрения. Подходят все занятия, в которых развивается координация руки и глаза. Это может быть любой труд или занятие, при котором можно что-то мастерить руками. Принципиально важно, чтобы ребёнку это было интересно.

И главное, не забывать хвалить ребёнка за любые, пусть и минимальные успехи и достижения. Ваша похвала будет для него лучшим стимулом!

