

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.

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 самооценку 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 составит 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 избежать 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 ему 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 по-ведение 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 преобразует 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 ин-фантильным.

Наказание может заставить ребенка привлекать внима-ние 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 поведе-ние неправильно, но будьте предельно кратки.

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

Наградями. В конце концов, они более эффективны, чем наказание.

Памятки для родителей

55 способов сказать ребенку «я тебя люблю»

Уважаемые родители!

Чтобы ребенок ощутил вашу поддержку и заботу, любовь и внимание, чтобы он почувствовал себя близким и нужным, обязательно говорите ему слова любви и восхищения. Это поможет вашему малышу учиться с радостью и увеличит его желание ходить в школу.

Мы думаем, что в вашем арсенале найдутся и другие признания, адресованные вашему ребенку, и вы с удовольствием продолжите предложенный список.

1. Молодец!
2. Хорошо!
3. Удивительно!
4. Гораздо лучше, чем я ожидал.
5. Лучше, чем все, кого я знаю.
6. Великолепно!
7. Прекрасно!
8. Грандиозно!
9. Незабываемо!
10. Именно этого мы давно ждали.
11. Это трогает меня до глубины души.
12. Сказано здорово - просто и ясно.
13. Остроумно.
14. Экстра-класс.
15. Талантливо.
16. Ты - одаренный.
17. Ты сегодня много сделал.
18. Отлично!
19. Уже лучше.
20. Еще лучше, чем я мог подумать.
21. Потрясающе.
22. Замечательно.
23. Поразительно.
29. Ярко, образно.
30. Очень эффектно.
31. Прекрасное начало.
32. Ты - просто чудо.
33. Ты на верном пути.
34. Здорово!
35. Ты в этом разобрался.
36. Ты ловко это делаешь.
37. Это как раз то, что нужно.
38. Ух!!!
39. Поздравляю.
40. Я тобой горжусь.
41. Я просто счастлив.
42. Мне очень важна твоя помощь.
43. Работать с тобой - просто радость.
44. Ты мне необходим.
45. Для меня важно все, что тебя волнует, радует, тревожит.
46. Я сойду с ума, если с тобой что-нибудь случится.
47. С каждым днем у тебя получается все лучше.
48. Для меня нет никого, красивее тебя.
49. Научи меня делать так же.
50. Тут мне без тебя не обойтись.
51. Я знал, что тебе это по силам.

24. Неподражаемо.

25. Несравненно.

26. Красота!

27. Как в сказке.

52. Ты мне нужен именно такой, какой есть.

53. Никто мне не может заменить тебя.

54. Я горжусь тем, что тебе это удалось.

55. Я сам не смог бы сделать этого.