|  |
| --- |
| **Рекомендации для родителей по развитию положительного отношения к школе** |

|  |
| --- |
| * Не говорите о школе плохо, не критикуйте учителей в присутствии детей. * Не спешите обвинять учителя в отсутствии индивидуального подхода, задумайтесь над линией собственного поведения. * Пусть ребенок видит, что вы интересуетесь его заданиями, книгами, которые он приносит из школы. * Принимайте участие в жизни класса и школы. Ребенку приятно, если его школа станет частью вашей жизни. * Учите ребенка выражать мысли письменно: обменивайтесь с ним записками, пишите вместе письма. * Воспитывайте детей игровыми средствами. * Следите, чтобы ваш ребенок вовремя ложился спать. Невыспавшийся ребенок на уроке – грустное зрелище. * Обязательно поддерживайте и помогайте своим детям, одобряйте даже за небольшие успехи и достижения, помогайте ему взрослеть, постепенно передавая ответственность за какую-нибудь работу. * Не бойтесь лишний раз показать свою любовь к сыну или дочери. Это только укрепит его уверенность в своих силах и возможностях и поможет в различных трудных, жизненных ситуациях. |
| Педагог - психолог  Барышева Е.В.  **Советы родителям гиперактивных детей**  В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах. Избегайте постоянных слов «нет» и «нельзя». Говорите мягко, сдержанно, спокойно. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для укрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.  Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (напр., чтение, работа с конструктором).  Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должны соответствовать этому распорядку. Избегайте по возможности скопление людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.  Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.  Педагог-психолог  Барышева Е.В.  **«Трудный подросток». Что же делать родителям?**  Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:  • Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.  • Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.  • Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.  • Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.  • Усильте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.  • В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.  Педагог-психолог  Барышева Е.В. |
| **Советы родителям гиперактивных детей**  В своих отношениях с ребенком придерживайтесь «позитивной модели». Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это поможет укрепить уверенность ребенка в собственных силах. Избегайте постоянных слов «нет» и «нельзя». Говорите мягко, сдержанно, спокойно. Давайте ребенку только одно задание на определенный отрезок времени, чтобы он мог его завершить. Для укрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.  Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания (напр., чтение, работа с конструктором).  Поддерживайте дома четкий распорядок дня. Время приема пищи, выполнения домашних заданий и сна ежедневно должны соответствовать этому распорядку. Избегайте по возможности скопление людей. Пребывание в крупных магазинах, на рынках оказывает на ребенка чрезмерное стимулирующее действие. Во время игр ограничивайте ребенка одним партнером.  Избегайте беспокойных, шумных приятелей. Оберегайте ребенка от утомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности. Давайте ребенку расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на воздухе: длительные прогулки, бег, спортивные занятия.  Педагог-психолог  Барышева Е.В.  **«Трудный подросток». Что же делать родителям?**  Чтобы не заводить ваши отношения с подростком в тупик, обратите внимание на следующие советы:  • Замечайте даже незначительные изменения в поведении подростка, так как сначала асоциальное поведение проявляется эпизодически, ситуативно. Позже отклонения происходят чаще, положительные качества перестают доминировать, но сохраняются. И, наконец, асоциальное поведение входит в привычку.  • Не злоупотребляйте наказаниями и запретами. Найдите причину или причины такого поведения подростка. Помните, что к вашему ребенку нужен индивидуальный подход.  • Говорите с ребенком, избегая резких выражений. Разговаривайте с ним, объясняйте, но не ставьте ему условий, не требуйте сразу идеального поведения. Комплексно вводите изменения в режим дня, в общество подростка, в его досуг.  • Необходимо найти сильные стороны или, лучше сказать, качества подростка и правильно их использовать, развивать, давая ему посильные задания.  • Усильте познавательный интерес подростка. Вовлекайте сына или дочь в разные виды деятельности, но держите ситуацию под постоянным контролем.  • В ребенка необходимо верить – это главное! Громадное значение имеет для трудного подростка испытать счастье, радость от успеха. Это величайший стимул к самосовершенствованию.  Педагог-психолог  Барышева Е.В.  **Рекомендации от психолога школьникам. Как справиться со стрессом.**   |  | | --- | |  | | • Ты можешь испытывать психическое или физическое напряжение. Тебя могут одолевать новые ощущения. Ты взволнован, ты испытываешь чувство беспокойства. Очень может быть, что рядом бродит стресс!  • Признаки стресса узнаваемы: потливость, бессонница, ощущение подавленности, повышенное кровяное давление и т. д. Наблюдай за собой.  • Борьба со стрессом заключается в том, чтобы не копить дурные эмоции. Если ты зол, не раскручивай свою злобу. И не выплескивай ее на окружающих, так как рискуешь остаться один.  • Если случается что-то действительно из ряда вон выходящее и ты должен принять решение, но эта мысль приводит тебя в ужас, вспомни старинную русскую пословицу: "Утро вечера мудренее!". Это означает — с проблемой нужно ночь переспать. Поэтому необходимо лечь спать или заняться чем-либо отвлеченным. Отдохни от беспокойства и увидишь новые перспективы.  • После отдыха приступай к решению проблемы. Не канючь, занимайся делом!  • Выдели в своей жизни моменты, которые никак не сможешь изменить, и перестань беспокоиться по  их поводу. Не наказывай себя за уже сделанные ошибки беспокойством и тоской. Сделай так, чтобы это не повторялось.  • Твоя жизнь не будет такой мрачной, если ты поймешь, что имеешь очень много: ты не голодаешь, у тебя есть дом, любящие тебя люди — семья, ты не глуп, даже если тебе это кажется. Всегда можно найти что-то хорошее.  • Тебе плохо, попробуй поговорить с родителями. Если это не удалось, то найди того человека, которому доверяешь, и поговори с ним. Носить все в себе вредно для здоровья. Задумайся над этим!  • Помогают избавиться от стресса занятия спортом и любимым делом. Физические упражнения улучшают мышечный тонус, а вместе с ним настроение становится лучше.  • Помогает поднять, настроение поход в магазин. Купи себе несколько мелочей. Это всегда приятно.  • Если подавленность не проходит несколько недель, обратись к врачу-невропатологу. Может, причина твоей хандры в болезни?  • И последнее: время обязательно залечит раны! Не углубляйся в депрессию — ищи решение! |     Педагог-психолог  Барышева Е.В.  **Рекомендации для учителей начальных классов, по повышению учебной мотивации**  Формирование учебно – познавательных мотивов младших школьников, должно явится одним из основных направлений работы учителя начальных классов. Для более эффективной работы в данном направлении учителю необходимо учитывать следующие рекомендации:  1) придание личностного смысла действиям ученика, которые ранее не имели для него внутренней значимости ( посредством положительного оценивания, похвалы и т. д. );  2) научить школьника видеть, осознавать отдельные стороны учебного труда, связывать их с имеющейся у ребенка познавательной потребностью.  3) научить ребенка ставить самостоятельные цели в учебной работе или удерживать те, что поставил учитель;   4) вовлекать младшего школьника в процесс анализа, обсуждения условий и путей достижения целей;   5) обратить внимание на усиление роли поисковой деятельности учащихся, углубление в сущность изучаемых явлений, установление причинно – следственных связей. |

Педагог-психолог

Барышева Е.В.