

Советы психолога родителям

«Как прожить день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?»

1. **Будите ребенка спокойно:** проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупредили».

2. Не торопите, **умение рассчитать время с запасом – ваша задача**, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

3. **Не отправляйте ребенка в школу без завтрака:** до школьного завтрака ему придется много поработать.

4. Прощаясь, пожелайте ребенку удачи, **подбодрите**, скажите несколько ласковых слов, с надеждой, что **у него все получится**, если постараться. У него впереди трудный день.

5. **Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?».** Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми; лучше спросите: «как ты себя чувствуешь?»). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, спокойно выслушайте его ведь, это не займет много времени.

6. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.

7. Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы **ваш разговор с учителем происходил без ребенка**. Уважайте чувства и мнения ребенка. На жалобы со стороны окружающих, даже учителя, отвечайте: "Спасибо, мы дома обязательно поговорим на эту тему".

8. Никогда не сравнивайте ребенка с другими детьми. Только с ним самим.

9. После уроков не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо 2-3 часа (а в первом классе хорошо бы поспать часик) для восстановления сил.

Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра все начнете сначала.

10. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после законченного действия (одного урока, задания) в течение 15 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки».

11. Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь – **наберитесь терпения**. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все когда-нибудь получится»), «давай попробуем вместе»), похвала (даже, если еще не очень получается, так как надо) необходимы.

12. В общении с ребенком **старайтесь избегать условий:** "Если сделаешь, то..." Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

13. Постарайтесь найти в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телевизионные передачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

14. **Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком**, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Этим вы избавите ребенка от высокой личностной тревожности и неуверенности в себе, а так же его манипулирования вами.

15. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. чаще всего это объективные показатели утомления, истощения нервной системы, трудностей в учебе.

16. Даже совсем "большие" дети (мы часто говорим "ты уже большой" 7-8-летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

Завтра новый день!

Во что играют наши дети? Требования к игрушкам.

Маленький ребенок - весь неопределенность, это веер возможностей, он то, чем мы никогда уже не сможем стать. Он активно присваивает мир, чтобы его преобразовывать, ощущая себя Творцом, и игрушка — необходимое средство процесса творения. Поэтому, чем шире спектр применения игрушки, тем выше ее ценность для творчества и тем больше она может развить творческий потенциал самого ребенка. Отсюда — самые лучшие игрушки — природные: камушки, песок, шишки, палочки, лоскутки — они могут быть всем! А чем может быть электронная игрушка с четырьмя кнопками? Совершенно очевидна ее монофункциональная однозначность - нажимай на кнопки и все! Современный мир игрушек очень разнообразен, но одновременно и опасен, ведь игрушка это один из главных путей к формированию мировоззрения ребенка.

Если мы покупаем своим детям игрушку в магазине или на рынке, то нам придется стать своего рода экспертами, чтобы трезво и мудро оценить возможное воздействие ее на ребенка. Для этого надо знать требования, которым должна отвечать детская игрушка.

А. Медицинские и экологические требования посмотрите, из чего сделана игрушка, *нет ли в ней вредных материалов* (например, дихлорполиуретана, фенола) и ядовитых красок (это можно узнать по маркировке). Взяв игрушку в руки, вы должны на минуту представить себя малышом: какова она на ощупь, не пахнет ли она неприятно, устойчивы ли краски и прочны ли детали и мех. Особенно это касается игрушек для самых маленьких, впрочем, и дети постарше часто склонны целовать любимую игрушку, брать в рот, укладывать с собой в постель. Вы должны быть уверены в том, что материалы, из которых сделаны игрушки, имеют надежный сертификат качества и соответствуют санитарным стандартам.

Б. Педагогические требования - чему научит игрушка. Какие разовьет умения, творческие способности? Может быть, она повеселит, позабавит вашего ребенка (светящаяся звездочка и т.п.) или поможет ему выработать терпение и координацию движений (как, скажем, модельки, конструктор) или укрепит физически (мяч, обруч). А чему может научить кукла с ярко выраженными вторичными половыми признаками? Или робот-

трансформер, превращающийся из человека в монстра и наоборот? Пусть вас не обольщает зачастую лежащая на поверхности возможность, особенно заморской игрушки, якобы интеллектуально развивать ребенка, постарайтесь увидеть подлинное ее назначение.

В. Психологические и нравственные требования — что несет в себе игра, игрушка, каков ее смысл. Какие чувства пробудит игрушка у вашего ребенка — нежность, доброту, заботу, или противоположные — агрессию, злость, раздражение... Дает ли она возможность коллективного использования — совместной деятельности группы детей, взрослого и ребенка (как, например, настольные или спортивные игры, конструктор и т.п.). Поскольку именно в игре как совместной деятельности, построенной по принципу "Один за всех и все за одного" складывается умение вашего ребенка сотрудничать - соотносить свои действия с действиями другого, договориться в спорной ситуации, сопереживать.

Г. Эстетические требования — соответствует ли игрушка представлениям о красоте, развивает ли чувства прекрасного, гармоничного или вырабатывает дурной вкус, вульгарные представления — китч. Созданные мастерами рукотворные народные игрушки, часто в противовес фабричным, являются носителями духовных ценностей, хранителями опыта прошлого в настоящем, воплощением гармонии природы и красоты.

Эти принципы помогут вам при выборе игрушек для ваших детей, но помните главное — никакие даже самые замечательные игрушки не заменят вашему ребенку насыщенного и содержательного общения с вами, и еще. Игрушек не должно быть много, но вашей любви не может быть много.

Но все же надо сказать, что игрушек, отвечающих этим требованиям, мы сегодня в магазинах найдем чрезвычайно мало. Зато агрессивных, — в избытке. Что мы можем противопоставить этому чудовищному валу современных игр и игрушек, обрушенному на наших мальчиков и девочек?