

# **Шесть советов от школьного психолога**



## **1. Советы родителям будущего первоклассника**

1. Постоянно рассказывайте ребенку обо всем, что его окружает, что Вы знаете.
2. Детям, которые мало говорят, давайте возможность больше рисовать, лепить. Тренируйте мелкую мускулатуру.
3. Рассуждайте с ребенком на самые различные темы. Предлагайте самому делать выводы и высказывать предположения.
4. Тренируйте умение общаться. Например, с помощью игры в мяч: бросьте ему мяч и назовите предмет (например, ель), пусть он кидает обратно со словом «дерево» (слон-животное, ромашка-цветок и т.д.).
5. Развивайте слуховую память (запоминайте цифры), зрительную (раскладывайте предметы) и логическую (учите, как преобразовывать несколько слов в понятное предложение, чтоб их запомнить).
6. Развивайте самостоятельность ребенка.

## **2. Режим дня первоклассника.**

Правильно распланированный режим дня ученика младших классов помогает очень легко преодолеть огромное количество трудностей и проблем, с которыми сталкивается ваш школьник в самом начале обучения.

Ни для кого не секрет, что непривычные нагрузки на первоклассника часто являются причиной хронического переутомления, а иногда даже и серьезных заболеваний ребенка. Правильно организованный режим дня первоклассника поможет избежать этих неприятностей. Кроме того, он помогает приучить ваше чадо к дисциплине, что всегда идет на пользу, как самому ребенку, так и его окружению.

О быстром снижении работоспособности ребенка свидетельствует общее беспокойство двигательного характера. Часто бывает так, что через пятнадцать-двадцать минут дети начинают вертеться и отвлекаться на уроках. Та же ситуация может наблюдаться и во время выполнения домашних заданий. Хорошие педагоги стараются в ходе урока делать небольшие перерывы – минутные разминки, психодинамические паузы. Ни в коем случае нельзя применять какие-то слова, упреки или окрики, так как дети неспособны пояснить даже самим себе причины такого беспокойства. На самом же деле это просто защитная

реакция организма. Помочь в такой ситуации может только спланированная перемена действий. Недаром говорят, что лучший отдых – это перемена деятельности.

Приблизительный режим дня первоклассника, наилучшим образом помогающий избежать переутомления:

- 7:00 – 7:15 - просыпаемся;
- 7:15 – 7:30 - принимаем водные процедуры;
- 7:30 – 8:00 - завтракаем вкусной и сытной пищей (это очень важно, иначе ребенок может не получить достаточно сил для занятий);
- 8:00 – 8:10 - идем в школу;
- 8:10 – 8:30 - в школе начинаются уроки
- 10:00 – 10:10 - кушаем во время большой перемены, чтобы набраться сил для дальнейших уроков;
- 12:10 – 13:00 - в школе заканчиваются занятия;
- 13:10 – 13:30 - идем домой.
- 13:30 – 14:00 – обедаем (обязательно обеспечить ребенку жидкое блюдо и овощные салаты);
- 14:00 – 15:30 – возможен дневной сон, если ваш ребенок ещё в нем нуждается;
- 15:30 – 16:30 - работаем с домашним заданием или играем в активные игры;
- 16:30 – 16:45 – кушаем, чтобы набраться сил;
- 17:00 – 19:00 – идем на прогулку;
- 19:00 – 19:30 – ужинаем;
- 19:30 – 20:00 – играем в спокойные, развивающие игры;
- 20:00 – 21:00 – принимаем теплую ванну, общаемся с близкими;
- 21:00 – 21:15 – выпиваем на ночь стакан теплого молока;
- 21:15 – 21:45 – слушаем сказку на ночь;
- 21:45 – засыпаем (в принципе, процесс отхода ко сну можно перенести на более раннее время в том случае, если это необходимо).

По тем нормам, которые сегодня применяются в наших школах, давать домашние задания первоклассникам – запрещено. Однако, многие педагоги для автоматизации детских навыков или для того, чтобы постараться выровнять общий уровень всего класса дают детям индивидуальные задания. В некоторых школах к тому же введен, так называемый, «динамический час» - прогулка на свежем воздухе в течение часа после второго урока. К сожалению, не во всех школах это практикуется. А ведь использование такого «динамического часа» в режиме дня первоклассника позволяет избежать усталости и дает возможность проводить обучение первоклассника посредством подвижных развивающих игр.

### ***3. Рекомендации родителям пятиклассников:***

Что же можно посоветовать родителям пятиклассников?

Главное — абсолютное принятие ребенка со всеми его достоинствами и недостатками. Это залог взаимопонимания в доме.

Постарайтесь понять, с какими трудностями сталкивается ребенок при переходе из начальной школы в основную. Не отказывайте ребенку в помощи при подготовке домашнего задания, если он попросит. При этом не делайте ничего вместо ребенка, делайте вместе с

ним, приучайте его к самостоятельности.

Помогите пятикласснику запомнить имена, отчества и фамилии классного руководителя и учителей-предметников. Познакомьтесь лично с ними, установите контакт.

Не высказывайтесь негативно о школе, об учителях в присутствии ребенка, даже если вам кажется, что для этого есть повод. Постарайтесь разобраться в возникшей проблемной ситуации. Лучше, чтобы учитель был вашим союзником.

Обеспечьте своему ребенку соблюдение оптимального для этого возраста режима дня и удобное рабочее место дома.

Позаботьтесь о том, чтобы у вашего ребенка были друзья, товарищи из класса, приглашайте их в свой дом.

Создайте ребенку эмоциональный комфорт дома, научитесь правильно общаться с подростками.

Радуйтесь достижениям своего ребенка. Не позволяйте себе сравнивать его с другими детьми, давайте оценку не самому ребенку, а его поступкам.

Когда, откуда и в каком бы виде ни вернулся ваш ребенок домой, встречайте его с любовью! Быть родителем не обязанность и не профессия. Это естественная человеческая потребность.

#### ***4. Как себя вести с конфликтным ребенком:***

- Сдерживайте стремление ребенка провоцировать ссоры с другими. Обращайте внимание на недружелюбные взгляды детей друг на друга или бормотания ребенка чего-либо с обидой.
- Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребенка в ее возникновении и защищая своего; старайтесь объективно разобраться в причинах конфликта.
- После ссоры обсудите с ребенком причины ее возникновения, определите неправильные действия ребенка, которые привели к конфликту; попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.
- Не обсуждайте при ребенке проблемы его поведения с другими: он может утвердиться в мысли, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.
- Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей: только если во время ссор один всегда побеждает, а другой выступает "жертвой", следует прерывать их контакт, чтобы предотвратить формирование робости у побежденного.

Советуем поиграть:

- Попросите ребенка нарисовать его друзей, потом рассказать что-нибудь о каждом.
- С компанией детей сочините сказку, так чтобы каждый по очереди добавлял свое предложение. Такое придумывание сказки помогает детям выразить свою индивидуальность, высказать мысли, учит адекватным способам взаимодействия - взаимопомощи, умению спокойно выслушать собеседника.

#### ***5. Как себя вести с застенчивым ребенком:***

- Расширяйте круг знакомств ребенка, чаще приглашайте к себе друзей, берите малыша в гости, расширяйте маршруты прогулок, учите его спокойно относиться к новым местам.
- Не стоит постоянно беспокоиться за ребенка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами; не старайтесь сами сделать все за ребенка, предупредить любые затруднения, дайте ему определенную меру свободы и

открытых действий.

- Постоянно укрепляйте у ребенка уверенность в себе, в собственных силах.
- Привлекайте ребенка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребенку пришлось бы вступить в контакт с "чужим" взрослым.

Помочь ребенку преодолеть застенчивость, сформировать у него желание общаться нужно, пока ребенок еще маленький, ведь с возрастом застенчивость может закрепиться, стать стилем поведения, затрудняющим жизнь.

#### ***6. Как вести себя с замкнутым ребенком:***

- Расширяйте круг общения вашего ребенка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.
- Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.
- Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

Чудес не бывает: замкнутость не пройдет за один день по взмаху "волшебной палочки". Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе вашего общения с ребенком.

#### ***Как вести себя с агрессивным ребенком:***

- Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.
- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь лишней раз его приласкать или пожалеть.

***Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка.***

***Если вы заинтересованы в формировании адекватной самооценки:***

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
- Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания, пусть он чувствует себя лидером, но также покажите, что другие могут быть лучше его.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

***Советуем поиграть:***

- Очень хороши традиционные игры: ПРЯТКИ, ЖМУРКИ.
- "Зеркало". Один ребенок - "зеркало", он должен "отражать" (повторять) все движения того, кто в него "смотрится".
- "Путаница". Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разжимая рук, они запутываются, кто как сможет. Водящий должен их распутать, также не разрывая рук игроков.
- Подчеркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребенку, что нового и интересного вы узнали, а также какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.
- Стремитесь сами стать для ребенка примером активно общающегося человека.
- Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребенок становится все более замкнутым и отстраненным, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет решить эту проблему.

Чудес не бывает: замкнутость не пройдет за один день по взмаху "волшебной палочки". Наберитесь терпения и приготовьтесь к длительной работе, которая должна проходить постоянно в ходе

вашего общения с ребенком.

***Как вести себя с агрессивным ребенком:***

- Помните, что запрет и повышение голоса - самые неэффективные способы преодоления агрессивности; лишь определив причины агрессивного поведения и сняв их, вы можете надеяться, что агрессивность вашего ребенка будет преодолена.
- Дайте ребенку возможность выплеснуть свою агрессию, сместите ее на другие объекты: разрешите ему поколотить подушку и увидите, что в реальной жизни в данный момент агрессивность снизилась.
- Показывайте ребенку личный пример эффективного поведения, не допускайте при нем вспышек гнева или нелестные высказывания о своих друзьях или коллегах, строя планы "мести".
- Пусть ваш ребенок в каждый момент времени чувствует, что вы его любите, цените и принимаете его, не стесняйтесь лишней раз его приласкать или пожалеть.

### ***Как вести себя с ребенком, у которого нарушена самооценка.***

Если вы заинтересованы в формировании адекватной самооценки:

- Не оберегайте своего ребенка от повседневных дел, не стремитесь решать за него все проблемы, но и не перегружайте его тем, что ему не по силам. Пусть ребенок выполняет доступные ему задания и получает удовлетворение от сделанного.
- Не перехватывайте инициативу у ребенка, поощряйте его начинания, пусть он чувствует себя лидером, но также покажите, что другие могут быть лучше его.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрить его, когда он этого заслуживает. Помните, что похвала так же, как и наказание, должна быть соизмерима с поступком.
- Не забывайте поощрять и других в присутствии ребенка. Подчеркните достоинства другого и покажите, что ваш ребенок может также достичь этого.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Оценивайте вслух свои возможности и результаты дела.
- Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравнивайте его с самим собой (тем, каким он был вчера и, возможно, будет завтра).

Советуем поиграть:

- Очень хороши традиционные игры: ПРЯТКИ, ЖМУРКИ.
- "Зеркало". Один ребенок - "зеркало", он должен "отражать" (повторять) все движения того, кто в него "смотрится".

- "Путаница". Дети стоят в кругу и держатся за руки. Не разжимая рук, они запутываются, кто как сможет. Водящий должен их распутать, также не разрывая рук игроков.