

ПАМЯТКИ И БУКЛЕТЫ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

МО педагогов-психологов
Октябрьского района
г. Новосибирска

АДАПТАЦИЯ



Адаптация в 1 классах

Что должен знать и уметь ребенок в шесть-семь лет?

- 1. Внимание.** Заниматься каким-либо делом, не отвлекаясь, в течение двадцати-тридцати минут. Находить сходства и отличия между предметами, картинками.
Уметь выполнять работу по образцу, например, с точностью воспроизводить на своем листе бумаги узор, копировать движения человека и так далее.
Легко играть в игры на внимательность, где требуется быстрота реакции. Например, называйте живое существо, но перед игрой обсудите правила: если ребенок услышит домашнее животное, то он должен хлопнуть в ладоши, если дикое – постучать ногами, если птица – помахать руками.
- 2. Математика.** Цифры от 0 до 10. Прямой счет от 1 до 10 и обратный счет от 10 до 1. Арифметические знаки: «+», «-», «=».
Деление круга, квадрата напололам, четыре части.
Ориентирование в пространстве и листе бумаги (справа, слева, сверху, внизу, над, под, за и т. п.)
- 3. Память.** Запоминание 10-12 картинок.
Рассказывание по памяти стишков, скороговорок, пословиц, сказок и т.п.
Пересказывание текста из 4-5 предложений.
- 4. Мышление.** Заканчивать предложение, например, «Река широкая, а ручей...», «Суп горячий, а компот...» и т. п.
Находить лишнее слово из группы слов, например, «стол, стул, кровать, сапоги, кресло», «лиса, медведь, волк, собака, заяц» и т. д.
Определять последовательность событий, чтобы сначала, а что – потом.
Находить несоответствия в рисунках, стихах-небылицах.
Складывать пазлы без помощи взрослого.

Сложить из бумаги вместе со взрослым простой предмет: лодочку, кораблик.

- 5. Мелкая моторика.** Правильно держать в руке ручку, карандаш, кисть и регулировать силу их нажима при письме и рисовании.
Раскрашивать предметы и штриховать их, не выходя за контур.
Вырезать ножницами по линии, нарисованной на бумаге.
Выполнять аппликации.
- 6. Речь.**
Составлять предложения из нескольких слов, например, кошка, двор, идти, солнечный зайчик, играть.
Понимать и объяснять смысл пословиц.
Составлять связный рассказ по картинке и серии картинок.
Выразительно рассказывать стихи с правильной интонацией.
Различать в словах буквы и звуки.

7. Окружающий мир.

Знать основные цвета, домашних и диких животных, птиц, деревья, грибы, цветы, овощи, фрукты и так далее.

Называть времена года, явления природы, перелетных и зимующих птиц, месяцы, дни недели, свои фамилию, имя и отчество, имена своих родителей и место их работы, свой город, адрес, какие бывают профессии.

Педагог – психолог И.В. Юдакова

Рекомендации для родителей

- Первое условие школьного успеха пятиклассника — **безусловное принятие ребенка, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.**
- **Активно слушайте ребенка**, смещайте фокус своего внимания с учебы на отношения с другими детьми, на другие мероприятия в классе и школе. Ребенку становится интересно бывать в школе также из-за друзей, с которыми можно разделить свои мысли и чувства.
- **Создавайте условия для развития самостоятельности в поведении ребенка.** Приучайте его к самостоятельности постепенно, предоставляя небольшие зоны ответственности.
- **Несмотря на кажущуюся взрослость,** пятиклассник нуждается в ненавязчивом контроле со стороны родителей, поскольку не всегда может сам сориентироваться в новых требованиях школьной жизни.
- **Для пятиклассника учитель** – уже не такой непререкаемый авторитет, как раньше, в адрес учителей могут звучать критические замечания. Важно обсудить с ребенком причины его недовольства, поддерживая при этом авторитет учителя.
- **Помогите ребенку выучить** имена новых учителей.

- **Учитывайте темперамент ребенка** в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.
- **Поощряйте ребенка**, и не только за учебные успехи. Моральное стимулирование достижений ребенка.
- **Создавайте благоприятный климат в семье для ребенка.** Основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются терпение, внимание и понимание.
- Постарайтесь, чтобы требований и запретов было меньше - а **гибкости в общении с ребенком больше.**
- **Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка**, постарайтесь встретиться и обсудить это с классным руководителем или педагогом-психологом.

Запись на консультацию через классного
руководителя

Седышев Владимир Владимирович, педагог-
психолог

Кабинет №318

муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 155»

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ АДАПТАЦИЯ ПЯТИКЛАССНИКОВ



Новосибирск, 2021

В 5-м классе ко всем проблемам подросткового возраста добавляется проблема адаптации к новым условиям обучения. От того, как пройдет процесс адаптации, зависит вся дальнейшая школьная жизнь ребенка.

Актуальные проблемы у пятиклассников:

- *тревога из-за оценки окружающих и невозможности проявить себя в коллективе;
- *неблагоприятный психический фон для новых достижений (высоких результатов)
- *страхи, связанные с появлением новых учителей, проверки знаний, самовыражения
- *низкая психофизиологическая организация
- *вторичные мотивы в учебной деятельности (игровые, оценочные, внешние)
- *неблагоприятный психологический климат в классе
- *неустойчивость социальных связей в классе (часто меняют друзей, ни с кем подолгу не дружат)
- слабое развитие навыков самостоятельной работы;
- неусидчивы во время уроков, индивидуальной работы
- новый классный руководитель;
- возросший темп и объем работы;
- противоречивость требований отдельных педагогов, особенности подачи материала;
- ослабление или отсутствие контроля;
- своеобразие подросткового возраста.

Пункты, отмеченные * будут продиагностированы и изучены педагогом-психологом посредством психологического и социально-психологического исследования учащихся.
Данные в обобщенном виде будут представлены классному руководителю и в индивидуальном порядке родителям учащихся.

Возрастные особенности младшего подростка:

- стремление к самопознанию (рефлексия действий и поступков своих и окружающих);
- общение со сверстниками как ведущая деятельность (в живую, по телефону, в социальных сетях);
- стремление добиться признания окружающих, «сгруппироваться» по интересам;
- повышенная утомляемость;
- формирование самооценки (появление критериев оценки себя и окружающих);
- повышенная чувствительность к оценкам окружающим (в том числе безобидным шуткам родителей);
- ощущение взрослости, стремление отмежеваться от всего подчеркнуто детского;
- поиск идеалов для подражания (формирование Я-образа);
- отвращение к необоснованным запретам;
- отсутствие адаптации к неудачам;
- ярко выраженная эмоциональность;
- требовательность к соответствию слова делу;
- повышенный интерес к спорту.

Признаки успешной адаптации:

- удовлетворенность ребенка процессом обучения;
- ребенок легко справляется с программой;
- степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь ПОСЛЕ попыток выполнить задание самому;
- удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителем.

Признаки дезадаптации:

- усталый, утомлённый внешний вид ребёнка.
- нежелание ребёнка делиться своими впечатлениями о проведённом дне.
- стремление отвлечь взрослого от школьных событий, переключить внимание на другие темы.
- нежелания выполнять домашние задания.
- негативные характеристики в адрес школы, учителей, одноклассников.
- жалобы на те или иные события, связанные со школой.
- беспокойный сон.
- трудности утреннего пробуждения, вялость.
- постоянные жалобы на плохое самочувствие.

Выделяют такие виды школьной дезадаптации:

- Интеллектуальная - нарушение интеллектуальной деятельности. Отставание в развитии от сверстников.
- Поведенческая - несоответствие поведения ребёнка правовым и моральным нормам (агрессивность, асоциальное поведение).
- Коммуникативная - затруднения в общении со сверстниками и взрослыми.
- Соматическая - отклонения в здоровье ребёнка.
- Эмоциональная - эмоциональные трудности, тревоги по поводу переживания проблем в школе.

Активация Windows

Чтобы активировать Windows, перейдите в раздел "Параметры".

Что дает статус «ребенок с ОВЗ»?

Данная группа детей имеет значительные привилегии, находясь в системе образования:

- ♦ право на бесплатные коррекционно-развивающие занятия со специалистами (по рекомендации ПМТПК);
- ♦ право на особый подход со стороны обучающихся учителей, которые учитывают психофизические особенности ребенка, в том числе индивидуально-ориентированную систему оценивания;
- ♦ по окончании 9, 11 класса право на выбор традиционной формы сдачи государственной итоговой аттестации (государственный выпускной экзамен) или в форме основного государственного экзамена (тестовые задания)

МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа 202»

г. Новосибирск, ул. Белинского, 1

Телефон (факс): 8 (383) 210-29-71..
E-mail: sch_202_nsk@nios.ru

МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа 202»

Рекомендации
для родителей
ребенка с ОВЗ,
поступившего
в первый класс



Активация Windows

Чтобы активировать Windows, перейдите к...

Ребенок с задержкой психического развития – это ребенок, у которого чаще всего отсутствует мотивация к учебе, имеется отставание в овладении школьными навыками. Отсутствие концентрации и быстрое рассеивание внимания приводят к тому, что ему трудно или невозможно функционировать в большой группе и самостоятельно выполнять задания.

Важно:

- следить за успеваемостью обучающегося: после каждой части нового учебного материала проверять, понял ли его ребенок;
- контакт глаз усиливает внимание, поэтому важно, чтобы ребенок сидел как можно ближе к взрослому при объяснении материала;
- поддерживать ребенка, развивать в нем положительную самооценку, корректно делая замечание, если что-то сделано неправильно;
- разрешать обучающемуся при выполнении упражнений записывать различные шаги. Это является для него опорой, а для взрослого это вспомогательное средство, чтобы понять, где именно произошла ошибка в процессе мышления;
- обучать структурированию учебных действий.

Как помочь родителям организовать обучение детей с ОВЗ в неспециализированных образовательных учреждениях.

Ребенку с гиперактивностью свойственно постоянное возбуждение, невнимательность, непоседливость. Он постоянно занят своими делами, его трудно удержать на месте, заставить выслушать задание и тем более выполнить его до конца. Гиперактивному ребенку свойственна неустойчивая работоспособность. Это является причиной нарастания большого количества ошибок при ответах и выполнении письменных заданий. Быстро наступает утомление.

Важно:

- использовать смену видов деятельности в зависимости от утомляемости ребенка;
- снизить требования к аккуратности на первых этапах обучения;
- выполнять упражнения на релаксацию и снятие мышечных зажимов (массаж кистей рук, пальчиковая гимнастика и другие);
- использовать четкие и немногословные инструкции;
- избегать категорических запретов;
- четко организовывать режим дня для реализации двигательной активности ребенка
- следовать медицинским предписаниям.

Ребенок с нарушениями речи – это ребенок, имеющий отклонения в развитии речи при нормальном слухе и сохранном интеллекте. Нарушения речи многообразны, они проявляются в нарушении произношения, грамматического строя речи, бедности словарного запаса, а также в нарушении темпа и плавности речи.

Родителям необходимо прислушиваться к советам логопеда и учителей, выполнять домашние задания по рекомендации. Родители могут сами развивать речь ребенка:

- больше читать, беседовать с ребенком, слушать аудиозаписи детских стихов, рассказов, сказок, посещать театры, музеи и т.д.;
- внимательно вслушиваться в речь ребенка и поправлять неправильно произносимые слова, неправильно построенные предложения.



Активация Windows

Чтобы активировать Windows, перейдите на go.microsoft.com/fwlink/?LinkId=526032

ДЕТИ с ОВЗ



Понятие «Ребенок с ОВЗ»

- ⇒ Каждый ребенок имеет право на особую заботу и помощь от нашего общества. Но есть дети, у которых физическое и интеллектуальное развитие требует повышенного к ним внимания. Это дети *с ограниченными возможностями здоровья*.
- ⇒ Детей с ОВЗ условно можно разделить на две группы.
 - 1 – дети *с нарушениями работы органов зрения, слуха, речи, опорно-двигательного аппарата*.
 - 2 - дети, испытывающие трудности при освоении программного материала по причине ЗПР, интеллектуальных нарушений, расстройстве аутистического спектра.
- ⇒ Таким образом, обучающийся с ОВЗ - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий (статья 2 Федерального закона "Об образовании" №273 - ФЗ от 29.12.2012г.).

МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 202»

г. Новосибирск, ул. Белинского, 1

Телефон (факс): 8 (383) 210-29-71...
E-mail: sch_202_nsk@nios.ru

МБОУ «Средняя
общеобразовательная...
школа № 202»...
г. Новосибирска

Памятка для родителей «Ребенок с ОВЗ»



Рекомендации педагога-психолога

- ♦ Принимайте ребёнка таким, каков он есть.
- ♦ Дарите ребёнку любовь и внимание, но не забывайте о других членах семьи, которые нуждаются в вашем внимании.
- ♦ Организуйте свой быт так, чтобы никто в семье не чувствовал себя "жертвой", отказываясь от своей личной жизни.
- ♦ Не ограждайте ребёнка от обязанностей и проблем. Решайте все дела вместе с ним.

- ♦ Предоставьте ребёнку самостоятельность в действиях и принятии решений
- ♦ Следите за своей внешностью и поведением. Ребёнок должен гордиться вами.
- ♦ Не бойтесь отказать ребёнку в чём-либо, если считаете его требования чрезмерными.
- ♦ Чаще разговаривайте с ребёнком. Помните, что ни телевизор, ни компьютер не заменят любящих родителей.
- ♦ Не ограничивайте ребёнка в общении со сверстниками.



- ♦ Не отказывайтесь от встреч со друзьями, приглашайте их в гости.
- ♦ Общайтесь с семьями, где есть дети с ОВЗ. Передавайте свой опыт и взаимообогащайтесь.
- ♦ Не изводите себя упреками. В том, что у вас особенный ребёнок, вы не виноваты!
- ♦ Помните, что когда-нибудь ребёнок повзрослеет и ему придётся жить самостоятельно. Готовьте его к будущей жизни, говорите с ребёнком о ней.
- ♦ И всегда помните о том, что рано или поздно Ваши усилия, стойкое терпение и любовь будут обязательно вознаграждены!

РЕКОМЕНДАЦИИ

- Подготовьте ребенка к встрече с незнакомыми людьми. Поясните, куда придете, чем люди (дети) будут отличаться от старых знакомых. Если ребенок не воспринимает ваших пояснений, особые усилия приложите к подготовке людей, с которыми будете встречаться.
- Не упустите из виду особую эмоциональную восприимчивость своего ребенка. Приготовьтесь к тому, что возможно он будет стремиться спрятаться, не отходить от вас. Найдите в себе силы выдержать некоторое время. Общение с внешним окружением необходимо разумно ограничивать. Начинайте с нескольких минут, постепенно увеличивая время.
- Не «навязывайте» своего ребенка, если в данный момент кто-либо его не воспринимает. Если предлагаемая для игры и общения среда пока не готова его принять, попробуйте ещё раз найти способы подготовить окружение к приходу особого ребенка. Если почувствуете нереальность поставленных задач, не отчаивайтесь, ищите других людей, других сверстников. Надежным, проверенным способом является приглашение людей к себе в дом или объединение семей, имеющих таких же особых детей.

МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 202»

г. Новосибирск, ул. Белинского, 1

Телефон (факс): 8 (383) 210-29-71...

E-mail: sch_202_nsk@nios.ru

МБОУ «Средняя
общеобразовательная
школа № 202»
г. Новосибирска

Памятка для
родителей
«РЕБЕНОК С ОВЗ И
ОКРУЖАЮЩАЯ СРЕДА»



Активация Windows

Чтобы активировать Windows перей

Вместо того, чтобы искать повсюду недостатки, мы можем искать во всем любовь...



- ♦ Чаще хвалите ребенка. Ласково обнимайте или давайте ему какую-нибудь маленькую награду, когда у него что-то получается или когда он очень старается. Если он старался, но не получалось, лучше промолчите или просто скажите: "Жаль, не вышло, в другой раз получится".
- ♦ Больше разговаривайте с ребенком. Объясняйте все, что вы делаете. Ребенок слушает и начинает усваивать язык задолго до того, как заговорит. Если вы считаете, что ребенок не слышит, говорите с ним и используйте "язык жестов". Убедитесь, что он смотрит на вас, когда вы говорите.
- ♦ Помогая ребенку осваивать новый навык, мягко и осторожно направляйте его движения своими руками.

- ♦ Используйте зеркало, чтобы помочь ребенку узнать свое тело, научиться владеть руками.
- ♦ Используйте подражание. Чтобы научить ребенка новому действию или навыку, сначала выполните действие сами и пригласите ребенка повторить его, подражая вам. Превратите это в игру.
- ♦ Побуждайте ребенка двигаться или тянуться, стараясь достать то, что он хочет.
- ♦ Сделайте учение забавой. Всегда ищите способы превратить обучающие занятия в игру.
- ♦ Пусть старшие братья и сестры показывают ребенку новые приспособления, предметы, игрушки и т.д.
- ♦ Ребенок часто лучше усваивает, когда рядом нет учителя. Дети часто прилагают большие усилия, когда им чего-нибудь очень хочется, а рядом нет никого, кто поможет. Учить ребенка - важно, но не менее важно давать ему возможность исследовать, пробовать свои силы и самому делать для себя то, что он может.



- ♦ Пусть ребенок по мере сил обслуживает себя сам. Помогите ему только в той мере, в какой это необходимо. Это - "золотое правило реабилитации". Когда ребенку трудно что-нибудь сделать, или он делает это медленно и неумело, родителям очень часто хочется "помочь" ребенку, сделав это за него. Для развития полезнее если вы дадите ему возможность сделать это самому - поддерживая, поощряя, и помогая. Поле теми способами, которые позволяют ребенку самому себя обслуживать.
- ♦ В работе по развитию особых детей очень важен индивидуальный подход не только в подборе упражнений, но и наблюдение за реакцией ребенка. Не всегда полезно следовать инструкции. Будьте гибкими.

Практические рекомендации родителям гиперактивного ребенка

В домашней программе коррекции детей с синдромом дефицита внимания и гиперактивности должен преобладать поведенческий аспект.

1. Изменение поведения взрослого и его отношения к ребенку:

- ✓ **проявляйте достаточно твердости и последовательности в воспитании;**
- ✓ **помните, что поступки ребенка не всегда являются умышленными;**
- ✓ **контролируйте поведение ребенка, не навязывая ему жестких правил;**
- ✓ **не давайте ребенку реактивных указаний, избегайте слов «нет» и «нельзя»;**
- ✓ **стройте взаимоотношения с ребенком на взаимопонимании и доверии;**
- ✓ **избегайте, с одной стороны, чрезмерной мягкости, а с другой — завышенных требований к ребенку;**
- ✓ **реагируйте на действия ребенка неожиданным способом (пошутите, повторите действия ребенка, сфотографируйте его, оставьте в комнате одного и т.д.);**
- ✓ **повторяйте свою просьбу спокойно одними и теми же словами много раз;**
- ✓ **не настаивайте на том, чтобы ребенок обязательно принес извинения за проступок;**
- ✓ **выслушивайте то, что хочет сказать ребенок;**
- ✓ **для подкрепления устных инструкций используйте зрительную стимуляцию.**

2. Изменение психологического микроклимата в семье:

- ✓ **уделяйте ребенку достаточно внимания;**
- ✓ **проводите досуг всей семьей;**
- ✓ **не допускайте ссор в присутствии ребенка.**

3. Организация режима дня и места для занятий:

- ✓ **установите твердый распорядок дня для ребенка и для всех членов семьи;**
- ✓ **чаще показывайте ребенку, как лучше выполнить задание, не отвлекаясь;**
- ✓ **снижайте влияние отвлекающих факторов во время выполнения ребенком задания;**
- ✓ **оградите гиперактивных детей от длительных занятий на компьютере и просмотра телевизионных передач;**
- ✓ **по возможности избегайте больших скоплений людей;**
- ✓ **помните, что переутомление приводит к снижению самоконтроля и нарастанию гиперактивности;**
- ✓ **организуя поддерживающие группы, состоящие из родителей, имеющих детей с аналогичными проблемами.**

4. Специальная поведенческая программа:

- ✓ **придумайте гибкую систему вознаграждений за хорошо выполненное задание и наказаний за плохое поведение.**

Можно использовать балльную или знаковую систему, завести дневник самоконтроля;

- ✓ **не прибегайте к физическому наказанию! Если есть необходимость прибегнуть к наказанию, то целесообразно использовать спокойное сидение в определенном месте после совершения поступка;**
- ✓ **чаще хвалите ребенка. Порог чувствительности к отрицательным стимулам очень низок, поэтому гиперактивные дети не воспринимают выговоры и наказания, однако чувствительны к поощрениям;**
- ✓ **составьте список обязанностей ребенка и повесьте его на стену, подпишите соглашение на определенные виды работ;**
- ✓ **воспитывайте в детях навыки управления своим эмоциональным состоянием, особенно гневом и агрессией;**
- ✓ **не старайтесь предотвратить последствия забывчивости ребенка;**
- ✓ **постепенно расширяйте круг обязанностей, предварительно обсудив их с ребенком;**
- ✓ **не разрешайте откладывать выполнение задания на другое время;**
- ✓ **не давайте ребенку поручений, не соответствующих его уровню развития, возрасту и способностям;**
- ✓ **помогайте ребенку приступить к выполнению задания, так как для него это самый трудный этап;**
- ✓ **не давайте одновременно несколько указаний. Задание, которое дается ребенку с нарушенным вниманием, не должно иметь сложную конструкцию и состоять из нескольких звеньев;**
- ✓ **объясните гиперактивному ребенку его проблемы и научите с ними справляться.**

Помните, что вербальные средства убеждения, призывы, беседы редко оказываются результативными, так как гиперактивный ребенок еще не готов к такой форме работы.

Помните, что для ребенка с синдромом дефицита внимания и гиперактивности наиболее действенными будут средства убеждения «через тело»:

- ✓ **лишение удовольствия, лакомства, привилегий;**
- ✓ **запрет на приятную деятельность, телефонные разговоры, просмотр телепередач;**
- ✓ **прием «выключенного времени» (изоляция, угол, скамья штрафников, домашний арест, досрочное укладывание в постель);**
- ✓ **чернильная точка на запястье ребенка («черная метка»), которая может быть обменена на 10-минутное сидение на скамейке штрафников;**
- ✓ **удержание в «железных объятиях» (холдинг);**
- ✓ **внеочередное дежурство по кухне и т.д.**

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДДЕРЖКА



Психологическая поддержка - это процесс, в котором взрослый сосредотачивается на позитивных сторонах и преимуществах ребенка. Это укрепляет его самооценку, помогает ребенку поверить в себя и свои возможности, поддерживает при неудачах.

От отношения к ребенку, от правильного выбора собственного поведения, от внутрисемейного психологического климата будут зависеть уверенность подрастающей личности, удовлетворенность собой и другими людьми.

МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 202»
Г. НОВОСИБИРСКА

Рекомендации для родителей
**«КАК ПОДДЕРЖАТЬ
РЕБЕНКА»**



МБОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 202»

г. Новосибирск, ул. Белинского, 1

Телефон: (555)555-55-55...
Факс (555)555-55-55...



Autonomous Windows

Приемы психологической поддержки

Поддерживать можно
словами,
высказываниями:
«Прекрасно»,
«Здорово», «Отлично»,
«Я рад твоей помощи»;
прикосновениями,
совместными
действиями: обнять,
погладить, подержать
за руку; мимикой:
улыбка, кивок головой,
подмигивание.



Укрепление уверенности -
самый надежный способ
уберечь своего ребенка от
глубоких психологических
потрясений. Ребенок должен
знать, что родители всегда
рядом и готовы помочь ему в
любых неудачах и
проблемных ситуациях, что
он любим и его ценят как
личность. Слова поддержки:
«Зная тебя, я уверен, что у
тебя это получится»; «Да, это
трудно, но я думаю, ты
справишься».



Одобрение вызывает чувство
удовлетворения собой,
подкрепляет стремление к
достижению новых высот,
формирует позицию
победителя.

Очень важна положительная
ориентация на других людей.
Если ребенок воспринимает
похвалу только в свой адрес,
этого недостаточно. Научите его
замечать хорошее в других
людях. Собирайтесь всей семьей
и обсуждайте успехи всех ее



Поиск друга - важная проблема
для ребенка. Дружба даёт
возможность испытать
драгоценное сознание того, что
ты нужен другим. Ребёнку важно
находиться в кругу сверстников,
чувствовать себя принятым
группой, будь то учебный класс
или кружок. Если ваш ребенок, в
силу объективных причин,
большую часть времени проводит
в стенах собственной квартиры,
пусть ваши двери всегда будут
открыты для друзей. По
возможности помогите ему
расширить круг общения со
сверстниками, которые
навещали бы его дома,
пров и время в совместных
занятиях.

«Оптимиста может воспитать только другой оптимист»

- ♥ Воспоминания, жизненные эпизоды, думая о которых, вы улыбнетесь, должны быть всегда под рукой.
- ♥ Поменяйте свое отношение к неудачам. Старайтесь извлекать позитивные для себя моменты даже из сложных и неприятных ситуаций.
- ♥ В минуты слабости, когда позитивный настрой вас покидает, общение с жизнерадостным человеком вернет вас в нужное русло.
- ♥ Хвалите себя за проделанную работу. Похвала не должна быть пустой, она должна быть обоснованной.
- ♥ Огромный прилив энергии и позитивного настроения возникает, например, после утренней зарядки, контрастного душа, небольшой пробежки.
- ♥ Чаше улыбайтесь. Искренняя улыбка способствует выработке эндорфина (гормона радости), который позволяет справиться со стрессом.



Буклет создан по материалам интернет-источников:
<http://mybloginfo.ru/>; <http://ichooslife.narod.ru/>

МБОУ «Средняя общеобразовательная
школа № 202»

г. Новосибирск, ул. Белинского, 1

Телефон (факс): 8 (383) 210-29-71...

E-mail: sch_202_nsk@nios.ru

МБОУ «Средняя
общеобразовательная школа № 202»
г. Новосибирска

Рекомендации для родителей

**Как вырастить
человека,
любящего жизнь
и верящего в себя?**



Как взаимодействовать с ребенком?

Развивайте самостоятельность.

Гиперопека закладывает в сознание информацию про то, что реальный мир небезопасен, что всегда рядом должен быть кто-то, кто о тебе позаботится. Чаще давайте возможность делать ребенку что-то самому, подбадривайте, хвалите, как хорошо у него получается.

Как можно реже говорите «нельзя».

Четко сформулируйте запреты. Их должно быть немного: только те действия, которые угрожают жизни. А в остальных случаях спрашивайте себя: «Что для меня важнее: чтобы ребенок развивался, познавал мир или чтобы в доме был идеальный порядок?»

Избегайте вешать «ярлыки».

Ярлыки могут «заклеймить» ребенка навсегда: «он трус», «он не способен учиться», «она у нас слабая». Такие внушения отпечатываются на уровне подсознания, и преодолеть эти стереотипы потом очень трудно.



Всегда находите повод порадоваться и похвалить.

Теплый взгляд, доброе слово – и маленький человечек будет стремиться оправдать ваши надежды.

Подчеркивайте заслуги детей, признавайте достижения, не сравнивая их с другими.

Приучайте ребенка ставить перед собой реальные цели и достигать их. Отдавайте себе отчет, что нельзя делать все на пять. Всегда найдется кто-то, кто сделает лучше, что будет большим разочарованием и может подорвать веру в собственные силы.

Помните: не ошибается тот, кто ничего не делает.

Если ребенок ошибается, не ругайте его, потому что страх перед вашим недовольством заставит впоследствии «прятать» свои ошибки, обманывать, бояться рисковать. Не надо жалеть, утешать, брать на себя заботу об исправлении его ошибок. Учитесь отвечать за свои действия и исправлять ошибки.

Терпеливо ждите результат.

Помните: терпение и время – вот составляющие успеха.

Воспитывайте любовь.

Детям необходимо чувствовать нашу любовь без каких-либо «если» («Если не будешь есть кашу, не буду тебя любить»). Они должны знать, что им не надо что-либо делать для того, чтобы заслужить любовь. Всякий раз, когда мы угрожаем, наказываем, то вызываем у ребенка чувство страха. Страх заставляет чувствовать свою неполноценность, порождает замкнутость, враждебность.

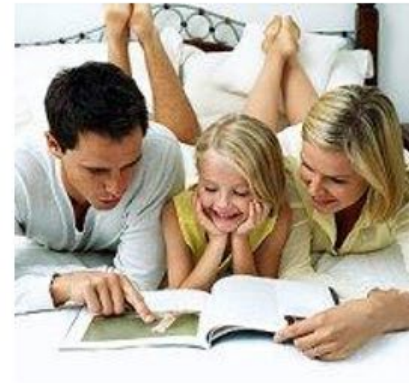
Общайтесь и сотрудничайте.

Мы руководим детьми, учим их, но забываем про еще одну очень важную составляющую воспитания – общение. Минуты искреннего диалога значат гораздо больше, чем часы нравоучений, чем длинный монолог. Помните, что общение – это равноправие, взаимоуважение.



Педагог – психолог

И.В Юдакова



Рекомендации для родителей

«21 совет, как воспитать достойного ребенка»

Известно, что на формирование привычки уходит 21 день.

Всего лишь 21 день нужно последить за своей самодисциплиной... Это же совсем не много. А результаты могут приятно удивить вас.

1. Говорите ребенку, как сильно вы его любите. Делайте это как можно чаще.

2. Регулярно хвалите своего ребенка. Даже маленького повода достаточно для похвалы. Таким образом, вы привьете ребенку чувство собственного достоинства и вырастите из него уверенного человека.

3. Принимайте вашего ребенка таким, какой он есть и не ставьте никаких условий. Не критикуйте его и не осуждайте, ничем не попрекайте. Улыбайтесь как можно чаще, и он поймет, что вы счастливы его видеть.

4. Дайте своему ребенку почувствовать, что вы им гордитесь. Дети это очень любят.

5. Всегда относитесь к нему как к равному. Говоря с ребенком, «будьте на его уровне», сидьте рядом, чтобы он мог смотреть вам в глаза.

6. Цените все, что делает ваш ребенок, и благодарите его за все. Только услышав слова благодарности, он почувствует себя по-настоящему важным. Не бойтесь повторить «спасибо» несколько раз.

7. Не критикуйте ребенка за то, что он не в силах изменить. Если он сделал ошибку в прошлом, обсудите ее, помогите ему сделать правильный вывод и забудьте о ней.

8. Никогда не упрекайте ребенка. Не заставляйте его чувствовать себя виноватым из-за того, что он не удовлетворил в какой-то мере ваши ожидания. Задача ребенка не делать то, что вы захотите, а реализовывать свой потенциал, и вы должны попытаться ему в этом максимально помочь.

9. Внимательно слушайте все, что вам рассказывает ребенок. Не забывайте спрашивать его мнение по интересующему его вопросу. Это поможет ему почувствовать себя значимым.

10. Восхищайтесь любыми достижениями вашего ребенка — не важно, большие они или маленькие.

11. Хвалите ребенка за любое достижение. Это повысит чувство собственного достоинства, ведь комплименты любят и взрослые, и дети.

12. Все время говорите детям, что вы их любите. Вы никогда не переборщите, говоря о любви своим детям и своей супруге (или супругу).

13. Ожидайте от ребенка только лучшего, верьте в него. Всегда говорите ему: «Я полностью в тебе уверен», «Я думаю, ты справишься».

14. Уделяйте детям максимум внимания. Если ребенок хочет с вами поговорить, отложите все дела и уделите ему столько времени, сколько потребуется. Не отвлекайтесь ни на что, слушайте его так, словно это самый важный человек на свете.

15. Не заставляйте ребенка что-либо делать силой. Обсуждайте любое дело и добивайтесь желания выполнить его. Не используйте власть взрослого. Ругань и угрозы могут только запугать или разозлить ребенка. Вместо этого поговорите с ним на равных и попытайтесь объяснить, насколько важным является выполнение того или иного дела.

16. Говорите с ребенком так, как будто он уже взрослый и зрелый человек, даже если он совсем еще малыш. Будьте всегда открытым и честным. И тогда он возьмет с вас пример и будет стремиться стать таким же.

17. Всегда спрашивайте его мнение по важным для него вопросам. Спросите, что бы он хотел получить на ужин. Поинтересуйтесь, где бы он хотел провести каникулы. Пусть он с детства начнет принимать решения

18. Рассказывайте ребенку о своей работе, о том, что вы делаете, чем занимаетесь. Советуйтесь с ним. Иногда ребенок может предложить такую оригинальную и свежую идею, до которой вы бы никогда не додумались сами.

19. Дарите ребенку подарки. Если вы не можете его увидеть сегодня, напишите записку или позвоните. Ребенок должен быть уверен в том, что вы всегда о нем помните.

20. Не сдерживайте свои эмоции. Дайте ребенку почувствовать, что всегда любите его на все 100%.

21. Демонстрируйте своей жене или мужу любовь и уважение в присутствии ребенка. Он будет строить свои отношения с противоположным полом исходя из того, что увидел в семье.

Если в доме царят мир и согласие, ребенок будет спокойным и уверенным в себе, а когда вырастет, он обязательно станет сильной, гармонично развитой личностью и будет способен сам формировать долгие, счастливые взаимоотношения.

Успехов!!!!

8 ЗАПОВЕДИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

- Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты или таким, как ты хочешь. Помоги ему стать не тобой, а собой.
- Не требуй от ребенка платы за все, что ты для него сделал. Ты дал ему жизнь, как он может отблагодарить тебя? Он даст жизнь другому, тот - третьему, и это необратимый закон благодарности.
- Не относись к его проблемам свысока. Жизнь дана каждому по силам и, будь уверен, ему она тяжела не меньше, чем тебе, а может быть и больше, поскольку у него нет опыта.
- Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому то, что не хотел бы, чтобы делали твоему.
- Люби своего ребенка любым - неталантливым, неудачливым, взрослым. Общаясь с ним - радуйся, потому что ребенок - это праздник, который пока с тобой.
- Не забывай, что самые важные встречи человека - это его встречи с детьми. Обращай больше внимания на них - мы никогда не можем знать, кого мы встречаем в ребенке.
- Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб. Ибо что посеешь, то и взойдет.

Ребенок - это не тиран, который завладевает всей твоей жизнью, не только плод плоти и крови. Это та драгоценная чаша, которую Жизнь дала тебе на хранение и развитие в нем творческого огня. Это раскрепощенная любовь матери и отца, у которых будет расти не "наш", "свой" ребенок, но душа, данная на хранение.



ОТКЛОНЯЮЩЕЕСЯ ПОВЕДЕНИЕ



Почему ребёнок обманывает?

Ребенок обманывает, потому что боится наказания

Ребёнку тяжело не врать, когда он знает, что за правду его ожидает очень неприятный исход. Поэтому, понимая все эти причины, нам нужно создать такие условия в семье, чтобы ребёнок мог легко рассказать нам всё, как есть.

Ребенок не врет, он приукрашивает действительность

Бывает, ребёнок хочет приукрасить ситуацию, чтобы произвести на других впечатление, приобрести больший вес в глазах окружающих. Это происходит, когда ребёнок чувствует, что такой, как есть, он недостаточно хорош. Вместо того чтобы ругать, его нужно понять и заверить, что с ним всё в порядке и ему совершенно необязательно придумывать о себе то, чего на самом деле нет.

Ребенок обманывает не специально, а по непониманию

Он уверен, что говорит правду, но, на самом деле, описывает ситуацию не так, как было на самом деле, а так, как он понял или запомнил ее. В этом случае совершенно несправедливо говорить об обмане.

Детское вранье как психологическая защита

Фантазирование для детей работает как психологическая защита, которая помогает справиться с какими-то трудными обстоятельствами. Например, у ребёнка умерла собака. Он не хочет в это верить и фантазирует, что собака на самом деле просто убежала и живёт в лесу. При этом он сам так начинает верить в эту фантазию, что рассказывает об этом окружающим. Можем ли мы говорить в этом случае, что ребёнок обманывает? Нет. Он использует фантазию, чтобы защититься от болезненных переживаний, к которым оказался не готов. В его субъективном, внутреннем мире, собака, действительно, живет в лесу. И он в это верит.

Что делать родителям, если ребенок обманывает

Ещё раз повторим: когда мы наказываем детей за ложь, они продолжают обманывать, в надежде избежать любого наказания в будущем. Следующие советы помогут вам наладить такой климат в семье, в котором детям будет несложно сказать правду. Но наберитесь терпения: изменения потребуют времени.

1. Старайтесь не пугать ребенка своими эмоциональными реакциями на его

действия, обидными словами, криком, угрозами и наказаниями. Такие реакции не обучают детей на будущее, не учат их чему-то новому. Они помогают вам «выпустить пар» но вселяют страх в вашего ребёнка.

2. Делайте акцент не на обвинении ребёнка в произошедшем, а на совместном поиске выхода из сложившейся ситуации. Спросите ребёнка: «Что мы можем сделать сейчас, чтобы устранить последствия?» Вместо того чтобы злиться и обвинять, думайте вместе, что можно сделать сейчас.

3. Когда мы задаем вопросы, на которые мы уже знаем ответ, мы сами подталкиваем своего ребёнка к тому, чтобы он соврал в надежде, что вы от него отстанете. Вместо этого, подчеркните в своём вопросе пути решения этой ситуации.

Например: «Я вижу, тут всё ещё на полу лежит куча твоих вещей, тебе помочь их убрать или справишься сама?» или «Ты хочешь убрать свою одежду сейчас или когда закончишь обедать?». Такие вопросы позволяют ребёнку включиться в активное обсуждение, «сохранить лицо», предотвращают с ним «борьбу за власть» и вы помогаете ему сосредотачивать внимание на плане действий, на том, что нужно сделать, вместо того,

чтобы заготавливать оправдание или что-то придумывать.

4. Не старайтесь «застукать» ребёнка на обмане, не обрушивайтесь на него с обвинениями: «Зачем ты мне врешь? Я вырастила обманщика! Говори мне правду!». Вместо этого постарайтесь посмотреть в корень проблемы и понять, почему ваш ребёнок не может сказать вам правду в этой ситуации.

Скажите так: «То, что ты рассказываешь, звучит не очень правдоподобно. Мне кажется, ты просто почему-то не можешь мне сказать, как было на самом деле. Может быть, ты боишься чего-то? Давай поговорим об этом и вместе обсудим ситуацию. Всегда лучше сказать правду, как есть».

5. Говорите не угрожающим, а располагающим тоном. Заверьте ребёнка, что не будете ругать или наказывать его за правду, какая бы она ни была. В будущем ребёнок будет помнить этот опыт и скорее поделиться с вами, потому что будет знать – с вами безопасно поделиться тем, что произошло.

6. Часто бывает так, что ребёнок сначала говорит неправду, а потом исправляется и признаётся. И часто родители вместо того, чтобы похвалить ребёнка за мужество сказать правду и его при-

знание, продолжают ругать его за то, что вначале он их всё-таки обманул. Он исправился, сделал шаг в правильном направлении, а акцент родители делают всё равно на том, что вначале он сказал неправду.

Ребёнок получает урок: «Признавайся или не признавайся – лучше не станет». Чтобы такие выводы ребёнок не делал, а понимал, что его признание принесёт большую пользу и приведёт к конструктивному обсуждению, нужно обязательно отмечать искренность ребёнка, хвалить его честность.

7. Говорите, что вы любите ребёнка просто так, несмотря ни на что, даже если у него происходят неприятности и он ошибается. Убедитесь, что ваш ребёнок точно знает: несмотря на его проступки, ошибки или плохое поведение, вы никогда не будете любить его меньше. Это помогает ребёнку чувствовать себя в безопасности и больше открываться вам.

8. Помните, что наши дети учатся у нас. Бывает, что мы и сами обманываем детей по мелочам и считаем, что это «ничего страшного». Например, говорим ребёнку: «Если ты сейчас быстро соберёшься гулять, я куплю тебе мороженое». А потом оказывается, что мы не

взяли деньги, или передумали, ведь «уже скоро время обедать» и т. д. Следите за тем, чтобы всегда говорить правду в присутствии ребёнка (и не только), и держите своё слово.

9. Даже если вы несколько раз поймали ребёнка на обмане, никогда не называйте его обидными словами. Они не имеют педагогического смысла, а только усложняют ситуацию. Ребёнок рано или поздно смиряется с такими ярлыками и начинает себя чувствовать именно тем, кем вы его называете. Тем более не делайте этого в присутствии посторонних. Это очень унижительно, и значительно осложнит ваши отношения.

Старайтесь такие ситуации решать внутри семьи и помогите ребёнку сохранить лицо перед другими взрослыми и его друзьями. Это поможет ему скорее измениться.

МБОУ СОШ № 11

Педагог – психолог И.В Юдакова

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!!!!



Почему дети дерутся?!

1. Ребёнок проверяет границы дозволенного, пробует разные модели поведения, наблюдает, как его поведение помогает получить желаемое. Если ребёнок будет видеть, что ему это поведение помогает достичь цели, то он начинает демонстрировать это поведение часто.
2. Агрессия как способ снять напряжение, когда в семье много запретов, присутствует авторитарный стиль поведения – частые наказания, проявляется не в кругу семьи, а за её пределами. Для ребёнка это единственный способ выразить протест против давления.
3. Новые обстоятельства в жизни – появление в семье нового члена семьи, развод родителей.
4. Завоевание своей ниши в детском коллективе – для привлечения внимания, потребность в признании, занять свою ступень в коллективе, желание занять лидерские позиции.
5. Низкая самооценка – восприятие окружающего мира как агрессора, который только и норовит его обидеть. Опасность он видит со стороны сверстников, возможно, и взрослых. Ребёнку кажется, что он постоянно является объектом нападения, а раз так, то уж лучше напасть первым.
6. Для привлечения внимания родителям, если родители не оценивают его хорошего поведения, то я буду вести себя плохо.

7. Подражание модели поведения родителей.
8. Низкий уровень игровых и коммуникативных качеств (ребёнок не умеет играть, и хочет общаться).
9. Агрессивные мультфильмы, игрушки.
10. Повышенная тревожность.
11. Неудовлетворенность двигательной активности.
12. Что-то не получается.
13. Трудности речи.
14. Неудобство – устал, хочет есть, пить.
15. Для ребёнка это всего лишь игра.
16. Неврологические нарушения.
17. Отвержение (неприятие ребёнка). Ребёнок чувствует себя покинутым, незащищённым и поэтому для него не существует родительского авторитета. У ребёнка нет положительного примера, как себя вести.
18. Сверхтребовательность (чрезмерная критика, наказание за малейшие провинности) – приводит к озлобленности, стремлению делать «исподтишка», формирует чувство неполноценности и ожидание неудач. Агрессия становится способом самоутверждения.
19. Гиперопека (сверх заботливое отношение) – ребёнок лишается самостоятельности, инфантилен, не может противостоять стрессам, не может постоять за себя, может стать жертвой агрессии и вымещает свою накопившуюся агрессию на предметах (рвёт книги, ломает вещи, пишет на стенах или мебели), животных, на тех, кто

слабее его или на самом себе (наноса себе какие-либо повреждения).

Профилактика и коррекция агрессивного поведения детей.

- Выяснение истинного мотива.
- С раннего детства формировать чуткость и сопереживание.
- Развивать в ребёнке эмоциональный интеллект – понимание своего и чужого эмоционального состояния, умение владеть собой (ролевые игры, тиран – жертва и т.д).
- Научить выражать агрессию ребёнка адекватными способами (покричать в стаканчик, мешочек, боксёрская груша, разорвать несколько листов бумаги и т.д).
- Рефлексировать над пословицами (дракой прав не будешь, не силой борются, а умением) этот способ заставляет думать и анализировать своё поведения.
- Пресекать физическую агрессию мгновенно (разобрать пример как правильно договориться с помощью вежливых слов и без оскорблений).
- Дома взрослым нужно договориться, как они будут реагировать на драки сына.
- Спорт, восточные единоборства.

- Хорошо, когда у ребёнка в классе есть друг, он чувствует себя увереннее.
- Постарайтесь сохранить в своей семье атмосферу открытости и доверия.
- Не давайте своему ребенку несбыточных обещаний, не вселяйте в его душу несбыточных надежд.
- Не ставьте своему ребенку каких бы то ни было условий. Будьте тактичны в проявлении мер воздействия на ребенка.
- Не наказывайте своего ребенка за то, что позволяете делать себе.
- Не изменяйте своих требований по отношению к ребенку в угоду чему-либо.
- Не шантажируйте ребенка своими отношениями друг с другом.
- Не бойтесь поделиться со своим ребенком своими чувствами и слабостями.
- Не меняйте своё отношение к ребенку в зависимости от его учебных успехов.
- Помните, что ребёнок не может измениться к лучшему, если не произойдут необходимые изменения в семье.
- Пусть ребёнок в каждый момент чувствует, что Вы его любите, цените и принимаете, что он Вам ну-

жен. Не стесняйтесь его лишний раз приласкать и пожалеть.

- Показывайте личный пример эффективного поведения, не допускайте вспышек гнева и нелестных высказываний о других людях.
- Запрет и повышение голоса – самые неэффективные способы преодоления агрессивности. Лишь поняв причины агрессивного поведения ребёнка, можно надеяться на улучшение.
- Будьте последовательны в наказаниях ребёнка, наказывайте за конкретные поступки.
- Наказания не должны унижать ребёнка.
- Замечайте, когда ребёнок в конфликтных ситуациях ведёт себя не агрессивно и поощряйте его за это.

Педагог – психолог № 11
И.В Юдакова

Психологический центр

«Алиса»

ул. Никитина, 15

Тел. 206-38-84, 266-63-48