***Пожелания психолога***

* Каждый день начинайте с улыбки и заканчивайте миром.
* Давайте ребёнку возможность самому выбирать себе одежду, еду, книги, развлечения, друзей.
* Не принуждайте его, а постарайтесь объяснить ему, почему нужно сделать так, а не иначе.
* Уважайте ребёнка (прежде чем взять какую-то принадлежащую ему вещь, поинтересуйтесь, не против ли ребёнок).
* Не применяйте при обращении с ребёнком оскорбительных слов (лентяй, трус, осёл и т.д.).
* Не давайте ребёнку категорических оценок (ты неисправим, ненормальный и т.д.).
* Помните, что не одобрять можно только поступки, но не самого ребёнка (не «ты плохой, а «ты сделал плохо»).
* Почаще советуйтесь с ребёнком, спрашивайте его мнение («А ты как думаешь?», «А ты как бы поступил?»).
* Предоставьте ему возможность быть разным (послушным, шаловливым, весёлым, задумчивым - таким, какой он есть).
* Если наказываете ребёнка, то это не должно вредить его здоровью.
* Ребёнок не должен бояться наказания, чувствовать, что вы его при этом унижаете.
* После наказания проступок, за который вы его наказали, нужно забыть.
* Нельзя наказывать больного ребёнка.
* Если хотите похвалить, то хвалите ребёнка только за то, что является плодом его труда (за поделку, вымытую посуду, убранную комнату и т.д.)
* Заранее предупреждайте ребёнка о ваших намерениях («Мне бы хотелось, чтобы завтра ты остался дома: мы устроим небольшой семейный праздник»).
* Предоставьте ребёнку возможность чувствовать себя нужным в семье, ответственным за какое-то общее дело.
* Никогда не торопите ребёнка, дайте ему возможность жить в собственном ритме.
* Будьте последовательными в своих требованиях .

С уважением педагог-психолог Потылицына И.Г.

**Как помочь своему ребенку**

**стать увереннее**

**(обращение психолога к родителям)**

           В сложных ситуациях не стремитесь все сделать за ребенка, но и не бросайте его одного. Предложите справиться с проблемой вместе (не важно, что это – шнурки на ботинках или первая ссора с приятелем. Иногда достаточно просто побыть рядом с ребенком, пока он пытается сделать что-то.

Родительская любовь для ребенка вещь не очевидная; если родители никак не проявляют своих теплых чувств, то ребенок может решить, что его не любят. Это сформирует у него чувство беспомощности и незащищенности в себе. Преодолеть это чувство помогает телесный контакт. Можно просто погладить ребенка по голове, обнять, посадить на колени. Это никогда не будет лишним ни для малышей, ни для дошкольников, ни для младших школьников.

Вы сказанное отнюдь не означает, что ребенка не следует дать понять, что вы критикуете конкретный поступок ребенка, а ваше отношение к нему не меняется. Можно сказать ребенку: «Мы любим тебя всегда, что бы ты ни сделал, но иногда нам бывает трудно не сердиться (обижаться на тебя!»

**Как помочь ребенку в выборе друзей**

**(обращение психолога к родителям)**

         Необходимо знать всех друзей своего ребенка, особенно если вы опасаетесь негативного влияния с их стороны. Надо помочь организовать общение ребенку, создать соответствующее окружение. Мало просто отдать его в подходящий коллектив, приглашайте детей домой, по возможности познакомьтесь с их родителями. Самое главное, ненавязчиво создайте ребенку приемлемый круг общения (позаботится об этом следует, пока ребенок еще маленький). Это могут быть дети ваших друзей, одноклассники, какой-нибудь клуб, кружок, секция, словом, любое общество, объединяющее людей со схожими интересами и доброжелательно относящихся друг к другу.

Задача родителей – не только поддержать ребенка, попавшего в непростую ситуацию, но и научить его взаимодействовать с окружающими. Не надо пытаться полностью оградить ребенка от отрицательных переживаний. В повседневной жизни избежать гнева, обид или столкновения с жестокостью невозможно. Важно научить детей противостоять агрессорам, не уподобляясь им. Ребенок должен уметь сказать «нет», не поддаваться не провокации товарищей, с юмором относится к неудачам, знать, что в свои проблемы иногда правильнее посвятить взрослых, чем разбираться самостоятельно, и быть уверенным, что родные не отмахнуться от него, а помогут и поддержат в трудную минуту.

***Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки, поучений и обид?***

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

2. Не торопите, умение рассчитать время- ваша задача, и если это вам плохо удаётся, то вины ребёнка здесь нет.

3. Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака, до школьного завтрака ему придётся много поработать.

4. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «смотри, не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих оценок» и т. д. пожелайте ему удачи, подберите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

5. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов. Дайте расслабиться (вспомните, как вы сами себя чувствуете после тяжёлого рабочего дня). Если ребёнок чересчур взбудоражен. Если жаждет поделиться чем- то, не отмахивайтесь. Не откладывайте на потом, выслушайте, это не займёт много времени.

6. Если видите, что ребёнок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.

8. После школы не торопите садиться за уроки, необходимо два- три часа отдыха (а в 1-2 классах хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления занятий с 9 до 11 и с 15 до 17 часов. Занятия вечером бесполезны, завтра придётся всё начинать сначала.

9. Не заставляйте делать уроки в один присест, после 20 минут занятий необходим 10 минутный перерыв.

10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте ребёнку возможность работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся», «всё получится», «давай разберём вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы.

11. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекайтесь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

12. Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком. Свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что- то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдёте много полезного.

13. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учёбы.

14. Учтите, что даже «совсем большие дети» 7-8 лет очень любят сказки пред сном, песенку и ласковое поглаживание. Всё это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей. Не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.д.

*Завтра новый день, и мы должны сделать всё, чтобы он был спокойным и радостным.*

***Как привить интерес к чтению?***

* Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием, цитируйте, смейтесь, зачитывайте отрывки, делитесь прочитанным и т.д.
* По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории, развлекайте себя сами, вместо того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребёнка с детьми, которые любят читать.
* Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами и получайте в подарок.
* Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы.
* Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.
* Поощряйте чтение любых материалов периодической печати.
* На видном месте дома повесьте список, где будет отражена динамика ребёнка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
* В доме должна быть детская библиотечка.
* Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок).
* Разгадывайте с детьми кроссворды.
* Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей ещё что- то прочитать об этом.
* Детям лучше читать короткие рассказы, небольшие произведения.
* Предложите детям до или после фильма прочитать книгу, по которой снят фильм.
* Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.
* Не всегда спешите сразу отвечать на детские вопросы, лучше посоветуйте поискать ответы в книгах самостоятельно.
* Имейте дома различные словари: толковый, орфографический, энциклопедический и т.д., вырабатывайте привычку обращаться к словарям, работать с ними.

***Рекомендации.***

1. если ребёнок находится на первых ступеньках овладения чтения, не надо заставлять его подолгу читать. Лучше читать поменьше, но чаще. Почитал 5-7 минут и пересказал абзац. Через 1-2 часа ещё пару абзацев. Перед сном ещё раз. Эффективность такой техники гораздо выше, чем чтение в течение часа-двух за один приём.
2. хорошие результаты даёт чтение пред сном. Дело в том, что последние события дня фиксируются эмоциональной памятью. И в те часы, когда человек спит, он находится под их впечатлением.
3. если ребёнок не любит читать, то необходим режим щадящего чтения. В самом деле, если ребёнок не любит читать, то это означает, что у него при чтении возникают трудности. В режиме щадящего чтения ребёнок читает 1-2 строчки и после этого получает краткий отдых. Такой режим автоматически получается, если ребёнок просматривает диафильмы: две строчки под кадром прочитал, посмотрел картинку- отдохнул. Следующий кадр- опять две строчки прочитал, затем посмотрел картинку.
4. для того, чтобы ребёнок наглядно видел свой рост в овладении техникой чтения, надо почаще измерять скорость чтения и делать это самым торжественным образом. Следует вооружиться часами с секундной стрелкой, книжкой с крупными буквами и лёгким текстом. Пусть ребёнок читает ровно минуту. Подсчитайте, сколько слов (включая союзы и предлоги) он прочитал за это время. Главное оценивать только технику чтения, а не другие достоинства ребёнка. необходимо отмечать рост, сравнивать результаты, радоваться каждому продвижению.
5. терпеливо помогайте ребёнку, если у него недостаточная техника чтения.

***Законы семьи.***

1. Каждый ребёнок, живущий в семье, должен быть любим независимо ни от чего.
2. Каждый ребёнок должен жить в атмосфере искренности и доброты.
3. Ребёнок должен иметь право на разъяснение и рассуждение.
4. Исключение из правил организации жизни в семье безнравственных приёмов наказания ребёнка.
5. Закон понимания ребёнком слов «можно», «надо», «нельзя».
6. Традиции и обычаи семьи должны быть окрашены положительными эмоциями и чувствами.
7. Родители должны демонстрировать своим детям собственную работоспособность и блага, связанные с нею.
8. Закон культивирования в семье положительных привычек.
9. Создание условий для общения ребёнка с нравственными людьми.
10. Родители должны демонстрировать красоту своих отношений.

**Рекомендации родителям по развитию**

**положительных эмоций младших школьников**

1. От повторяющихся знаков приветствия, одобрения, любви и внимания у ребенка складывается ощущение: «со мной все в порядке», «я-хороший». От сигналов осуждения, недовольства, критики появляется ощущение «со мной что-то не так», «я – плохой».

2. Душевная копилка ребенка работает день и ночь. Ее ценность зависит от того, что мы туда бросаем.

3. Даже требования, которые вы предъявляете, должны быть наполнены любовью и надеждой.

4. Научитесь слушать своего ребенка в радости и в горести.

5. Наказывая своего ребенка, оставайтесь рядом с ним, не избегайте общения с ним.

6. Станьте для своего ребенка примером для подражания в проявлении положительных эмоций по отношению к членам своей семьи и к другим людям.

7. Обнимайте и целуйте своего ребенка в любом возрасте.

8. Не разговаривайте со своим ребенком с равнодушным и безразличным лицом.

9. Заводите свои красивые, добрые и светлые ритуалы общения, которые сделают вашу жизнь и жизнь вашего ребенка теплее и радостнее.