

СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ УЧАЩЕГОСЯ НАЧАЛЬНОЙ ШКОЛЫ:

Первое условие школьного успеха ребенка — безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.

Умейте слушать своего ребенка.

Культивируйте доверительные разговоры с ним.

Не бойтесь высказывать ему свои опасения, но в доверительной и тактичной форме.

Учите его жить по правилам и законам, влияя собственным примером.

Если ребенок совершает глупость, ищите причину в себе и в нем, а не в других людях.

Ни один промах, сделанный вашим ребенком, не замалчивайте, старайтесь анализировать и совместно делать выводы.

Умейте прощать и просить прощения у своего ребенка!

Как снять дневное напряжение и утомление Вашего ребенка:

лучшее время для занятий с ребенком - с 15 до 17 часов, с перерывами каждые 25-30 мин;

предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;

поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;

организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20-30 мин;

после прогулки лучше всего принять теплый душ;

перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;

сон ребенка позволяет восстановить его силы;

продолжительность сна должна быть не менее 8-10 часов;

если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;

на ночь поцелуйте ребенка и пожелайте ему спокойного сна.

Упражнения на снятие переутомления (после школы, перед сном)

Лучше, если первое время родители будут помогать ребенку выполнять упражнения:

Соединить руки перед грудью и медленно, но сильно жать на ладони (повторить 7-8 раз).

Помассируйте каждый палец на руке по направлению от ладони к фаланге (1-2 раза).

Попытайтесь соединить за спиной руки в замок (2-3 раза).

Энергично разотрите мочки ушей, потяните мочку вниз, надавив на нее несколько раз (1-2 раза).

Сделайте глубокий вдох, руки перед грудью, на выдохе выкрикивайте гласные звуки ([а] - руки вперед, [о] - руки вверх, [у] - руки в стороны, и так далее).

Постарайтесь поддерживать связь с учителями, классным руководителем, интересуйтесь успехами своего ребенка, а если заметите отклонения в поведении, обратитесь за помощью к специалисту.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

подчеркивать его сильные стороны;

показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите;

демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе);

проводить с ребенком больше времени;

внести юмор в общение с ребенком;

замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них;

позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно;

избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.

Если Вашего ребенка обижают ровесники...

Если ваш ребенок часто приходит из школы в подавленном настроении, слезах и ссадинах... Если сверстники избрали его мишенью для острот и злых шуток - ситуацию можно исправить! Ведь вы - рядом с ним... Первое побуждение любой нормальной матери в этой ситуации - грудью встать на защиту своего ребенка. Но не надо спешить, вначале нужно разобраться в причинах этого досадного явления и только потом принимать какие-то кардинальные решения

За что его унижают?

Это нужно понять, прежде всего...

Безусловно, ни один ребенок не заслуживает пренебрежительного отношения к себе - любое дитя уникально и обладает своими достоинствами. Но маленькому человеку далеко не всегда легко проявить в коллективе свои сильные стороны, ведь сверстники гораздо охотнее обнаруживают его слабости.

Какие?

Это могут быть плохая физическая подготовка, неопрятный или немодный вид, низкая успеваемость, излишняя полнота и так далее... Возможно, ваш ребенок часто болеет и, пропуская школу, никак не станет своим в классе. Кроме того, у некоторых детей сложный характер: они слишком пассивны, неуверенны в себе или чувствительны и ранимы.

Так или иначе, у маленьких «изгоев» копится обида на сверстников, чувство одиночества и зависть к другим детям. Несчастный ребенок замыкается в себе, начинает обманывать, хвастать, ябедничать или втихомолку мстить обидчикам...

На помощь, мама!

Иногда в отношении детей лучше не вмешиваться, но это - не тот случай. Правда, это вовсе не означает, что вы должны крутить уши обидчикам.

Вместо этого, четко разобравшись с причинами непопулярности вашего ребенка, займитесь их устранением.

Может, он выглядит не слишком современно? Тогда займитесь его гардеробом и внешностью.

Слишком слаб физически? Заинтересуйте его каким-нибудь видом спорта.

Недооценивает себя? Помогите ребенку обрести уверенность в своих силах и способностях. Для этого подчеркивайте его достоинства при каждом удобном случае. Не скупитесь на похвалу, восхищайтесь своим чадом - как сказал один известный психолог, ребенок воспринимает окружающее через отражение в глазах любимой мамы. Если в ваших глазах застыли боль, недовольство и раздражение - и ребенок будет чувствовать себя неуютно.

Найдите союзника

Следующий этап - обучение ребенка полезным навыкам взаимоотношений с другими людьми: большей активности, дружелюбию, умению постоять за себя, а когда нужно - сдержаться и уступить. И помните: чем увереннее чувствует себя

ребенок, тем легче даются ему эти навыки. В этой связи нелишним будет попросить классного руководителя или воспитательницу поддержать вашего сына или дочь, задействовать в каком-то важном деле - это повысит его престиж в глазах остальных.

Однако нельзя исключать и возможность, что в детском коллективе на самом деле сложилась слишком нездоровая обстановка. Стоит ли говорить, что в этом случае лучше перевести ребенка в другую школу или детский сад.

Свой среди своих

Все дети мечтают быть самыми лучшими, но как продемонстрировать окружающим собственные достоинства? Из боязни быть отвергнутым далеко не каждый ребенок способен открыто претендовать на лучшую роль в игре или более выгодное положение в коллективе ровесников... Ну, так и устройте сыну или дочери такую возможность!

Организуйте какое-нибудь общее дело для него и его друзей: детский праздник, загородную вылазку... «Своя» территория, «свой» взрослый, возможность получить выгодную роль и справиться с ней - вот что нужно ребенку, чтобы почувствовать себя в безопасности и раскрыть свои таланты.