**Советы родителям, которые хотят помочь своим детям**

**в выполнении домашних заданий**

 **«Занятия в школе могут только вдолбить в ребенка все правила, добытые чужим пониманием, но способность правильно пользоваться ими разовьет только домашний самостоятельный труд».**

Иммануил Кант

 ***Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.***

 ***Для того, чтобы в начальной школе ребёнок успешно учился, нужно обращать внимание на условия, в которых он работает дома. У родителей всегда возникает много вопросов по этому поводу. Поэтому Вам, уважаемые родители, предлагаются краткие рекомендации.***

***Рекомендации родителям по оказанию помощи***

***при выполнении домашних заданий с детьми***

**1. Не превращайте выполнение ребёнком домашних заданий в орудие пыток.**

**2.Формируйте положительную мотивацию выполнения домашнего задания, его  дальнюю перспективу.**

**3. Поощряйте своего ребёнка за хорошо выполненное домашнее задание, хвалите его, радуйтесь его результатам, связанным с положительной отметкой.**

**4.  Помогайте ребёнку в выполнении домашнего задания только в том случае, если он в этом нуждается.**

**5.  Не пытайтесь выполнять задание за своего ребёнка, лучше пусть он вообще не сделает домашнее задание, чем сделаете его вы.**

**6. Формируйте у ребёнка культуру умственного труда, интересуйтесь, какую дополнительную литературу можно использовать.**

**7. Используйте возможность дополнительных и стимулирующих занятий в школе  для того, чтобы снизить учебную нагрузку дома.**

**8.  Консультируйтесь с учителями - предметниками, если видите, что ваш ребёнок   испытывает затруднения при подготовке домашних заданий.**

***Рекомендации родителям***

***по оказанию помощи при подготовке домашних заданий***

*1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке. При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.*

*2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий и до тех пор, пока не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы).*

 *Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть, безусловно, выделено и освобождено место для занятий.*

*3. Важное правило - начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.*

*4. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.*

*5. Работа должна идти в хорошем темпе:*

***1 класс – 45-60 мин со второго полугодия;***

 ***2 класс - 1 - 1.5 часа;***

 ***3 класс - 1,5 - 2 часа;***

 ***4 класс - 1,5 - 2 часа.***

*6. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без промедления.***Cоветы родителям, чьи дети только что пошли в нашу школу**

**Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку, - это ваше внимание.**

***Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим событием за весь день! Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он обязательно почувствует вашу поддержку. Слушая его внимательно, вы сможете понять, в чем малышу нужна ваша помощь, о чем следует поговорить с учительницей, что реально происходит с ребенком после того, как вы прощаетесь с ним у дверей школы.***

***Одна внимательная мама обратила внимание, что дочь в своих рассказах о школе избегает говорить о других детях и играх на переменах, притом что об уроках и учителях дочка рассказывала «взахлеб». Разговор с учительницей серьезно помог. Оказалось, что три четверти детей вместе ходили в детский сад и привыкли друг к другу, не очень охотно включая в игры других, незнакомых детей. Помогла очень простая вещь - учительница устроила «вечер знакомств», на котором все дети перемешались, делали маленькие доклады о своих одноклассниках и играли в общие игры. Уже через неделю «новенькие» дети полностью влились в коллектив.***

**Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит ребенку период адаптации.**

***Спросите любого знакомого первоклассника, какая у него учительница. В ответ вы скорее всего услышите, что она самая лучшая, самая красивая, самая добрая, самая… Для первоклассника учительница становится одним из самых главных взрослых в жизни. В первые месяцы в школе учительница затмевает и маму и папу. Мудрым поступком будет поддержать эту «влюбленность» ребенка и не ревновать. Сотрудничайте с учителями вашего ребенка, предлагайте помощь, проявляйте активность. В классе с активными родителями, как подмечено, теснее и лучше отношения между детьми, интереснее жизнь, больше праздников и походов.***

***Даже если лично у вас, как родителей, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что что-то нужно делать по-другому, все трения должны остаться между взрослыми. Иначе ребенок будет вынужден разрываться между любовью к родителям и авторитетом учителя. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и учителях «в семейном кругу», это значительно усложнит ребенку адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.***

**Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.**

***Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы просто не нужно.***

***Одна бабушка плакала, собирая внука с утра в школу. Она гладила его по голове, бегала между портфелем и одеждой внука и причитала: «Куда же мы тебя отпускаем! Тебя же там целый день кормить не будут! Как же ты там один без меня будешь!» И так каждое утро в течение месяца. Встречали мальчика из школы так, будто он только что вернулся живым с войны.***

***Родители мальчика заметили, что ребенок начал «бояться школы». Пришли за разъяснениями к директору. Та, поговорив, попыталась понять, чем так обижают мальчика в классе. Оказалось, что нет, не обижают. Всячески стараются поддержать. Наконец, из разговоров с ребенком, узнали о домашних «ритуалах прощания». Узнали и поняли, почему мальчик «боится учиться». А как же не бояться, если любимая бабушка провожает в класс, как на лютую смерть. Основную работу провели с бабушкой. Ее пригласили на целый день школьных занятий, она присутствовала на всех уроках, завтракала вместе со всем классом, зашла в школьную раздевалку, медицинский кабинет, спортивный зал... Кстати, гордость мальчика не была уязвлена присутствием в классе бабушки. Ему пообещали, что он расскажет одноклассникам, что это его бабушка, только если захочет сам. После этого дня бабушка поняла, что внук растет и теперь школа ему по плечу. Очень быстро прошли страхи и у самого ребенка.***

**Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.**

***Особенно ваша помощь понадобится, если ребенок не ходил до школы в детский сад. В этом случае он не привык к тому, что внимание взрослых распределяется сразу между несколькими детьми. Хвалите ребенка за общительность, радуйтесь вслух его новым школьным знакомствам. Поговорите с ним о правилах общения со своими ровесниками, помогите стать вашему ребенку интересным другим. Учите его новым играм, чтобы он мог показать их друзьям. Пригласите одноклассников вашего ребенка к вам домой - простое чаепитие, а маленький хозяин научится принимать гостей.***

***Не стоит «подкупать» внимание школьных товарищей вашего ребенка дорогими игрушками и одеждой. Так ваш ребенок не научится быть нужным другим сам по себе. Ваш сын или дочь может столкнуться с завистью и неодобрением одноклассников.***

***Не стоит впадать и в другую крайность. Семилетней девочке важно быть красивой не меньше, чем ее маме. Мальчик может по-настоящему страдать, сравнивая себя с другими, если он не в лучшую сторону будет отличаться от всех ребятишек. Даже если вы не можете часто покупать вашему ребенку новую одежду, в ваших силах позаботиться об аккуратном виде детских нарядов. Пусть «бывалый» джемпер старшего брата прохудился на видном месте. Нашейте на дырку яркий лоскут ткани, модный кармашек - и вашему сыну этот джемпер понравится. Пусть неновая юбочка будет укорочена так, как нравится вашей дочке. Пусть хвостики будут модными, а резиночки для волос - яркими. На вашего чистенького, аккуратного, ухоженного ребенка, одетого в симпатичную и удобную одежду, будет приятно смотреть. Уверенный в себе, общительный малыш адаптируется к любой ситуации быстрее и спокойнее.***

**Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому режиму жизни.**

***Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. Многие дети в первом классе впервые сталкиваются с необходимостью вставать в одно и то же время с утра. На протяжении 3-6 часов школьного дня ребенок активно учится. В шесть-семь лет такая нагрузка равна напряженному рабочему дню взрослого человека. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, зрение, слух ребенка.***

***Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести его. Ваша дочь или сын нуждается в регулярном, продолжительном сне. Помогите школьнику научиться засыпать в одно и то же время.***

***Не заставляйте ребенка сразу садиться за уроки. Мы же сами не хотели бы, чтобы после прихода с работы нас тут же вынуждали возвращаться к производственным проблемам. Ребенку нужно время, чтобы отдохнуть. Это полезно и для самого процесса обучения. Мозг использует время отдыха, чтобы «уложить новые знания на нужные полочки». Ребенку, как и нам, после рабочего дня нужен кусочек тишины и отдыха. Хорошей помощью шестилетнему организму будет привычка к дневному сну. Это поможет ребенку мягко перейти от режима детского сада к более жесткому школьному режиму. Позаботьтесь о здоровье вашего ребенка, так как в первые месяцы школьного обучения огрехи в режиме дня будут сказываться более серьезно, чем раньше.***

**Совет шестой: мудрое отношение родителей к школьным отметкам исключит треть возможных неприятностей ребенка.**

***Многие мамы и папы так хотят гордиться своими детьми и так беспокоятся об их отметках, что превращают ребенка в приложение к школьному дневнику. Школьные успехи, безусловно, важны. Но это не вся жизнь вашего ребенка. Вспомните своих одноклассников и друзей. Сколько успешных людей вы знаете, которые в школе совсем не числились среди отличников?***

***Школьная отметка - показатель знаний ребенка по данной теме данного предмета на данный момент. Никакого отношения к личности ребенка это не имеет. Называя ребенка «троечником», мы словно приковываем его цепями к маленьким цифрам в его дневнике. Называя «отличником» - сводим целую Вселенную под названием «Человек» до одного-единственного достоинства. Хвалите ребенка за его школьные успехи. Помогайте со сложными предметами. Только помните, никакое количество «пятерок» не может быть важнее счастья вашего ребенка.***

***В одной из школ учителя заметили, что очень ответственная и способная девочка начала хуже учиться. Ей не давались творческие задания, задачки на сообразительность, устные ответы. Девочка стала капризничать, бояться отвечать на вопросы учителя и однажды - разрыдалась прямо у доски. Поговорив с родителями, педагог выяснила, что мама девочки вернулась на работу после долгого перерыва, сосредоточилась на карьере и начала требовать от дочки того, чего пыталась достигать сама. Молодой менеджер требовала, чтобы девочка училась только «на отлично», жестко высмеивала за любые ошибки, ругала за четверки. В итоге желание учиться, развиваться и получать новые знания у ребенка заменилось стремлением удовлетворить маминым критериям, получить пятерку. А тот, кто боится сделать ошибку, просто не может хорошо научиться новому, выдвигать гипотезы и проверять их на практике. В результате требования мамы учиться «на отлично» привели к тому, что дочь стала успевать намного хуже, осложнили работу педагогам и перечеркнули радость от учебы.***

***Маму девочки вызвал к себе директор школы. Ни в чем не обвиняя ребенка, он спросил у матери совет, как исправить положение. Благожелательно постарался помочь. Объяснил, что отметки еще не являются критерием успеха. Направил и дочку и маму на консультацию в Центр психологической поддержки. Ситуация постепенно изменилась к лучшему. Девочка стала опять хорошо, с интересом учиться. Довольная мама теперь постоянно и активно сотрудничает со школой. Ее энергия и организационные способности помогли привлечь в создававшийся тогда попечительский совет полезных для школы и компетентных людей, бизнесменов, в том числе и тех, чьи дети никогда не учились в данной школе.***

***\*\*\****

***Взрослые, все без исключения, всегда в душе безмерно рады успехам своих детей. Ради этих успехов они готовы пойти на очень многое. Так давайте же постараемся, чтобы самые первые шаги, сделанные каждым малышом в школьном мире, были для самого ребенка и членов его семьи радостными и уверенными! С помощью педагогов, психологов и родителей ребенок быстро освоит этот новый, интересный мир.***

**Памятки для родителей**

***Принципы отношений родителей с детьми

Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт моим детям.
Я так мало знаю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я буду с удовольствием учиться у детей.
Я лучше всего усваиваю знания, полученные в результате собственных усилий. Поэтому я объединю свои усилия с усилиями ребенка.
Я люблю, чтобы меня принимали таким, каков я есть. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребенку и ценить его.
Я - единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не буду стремиться к тому, чтобы управлять жизнью ребенка.
Я черпаю надежду и волю к жизни внутри себя. Поэтому я буду признавать и подтверждать чувство самостоятельности ребенка.
Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребенка с добротой, лаской, нежностью.
Я не могу полностью оградить ребенка от страха, боли, разочарования и стрессов. Поэтому я буду стараться смягчать удары.***

***Родителям первоклассника

Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время - ваша задача.
Не отправляйте в школу ребенка без завтрака.
Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.
Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами - не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.
После школы не торопите ребенка садиться за уроки - необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.
Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.
Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление - это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие - это показатели трудностей в учебе!
Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.***

***Правила общения

Можно выражать свое недовольство отдельными действиями ребенка, но не самим ребенком.
Можно осуждать действия ребенка, но не его чувства, какими бы нежелательными или непозволительными они ни были.
Недовольство действиями ребенка не должно быть систематическим, иначе оно перейдет в неприятие его.
Покажите ребенку, что вы его уважаете. Помогают только высказанные вслух комплименты, а не то, что вы, возможно, думаете, но не говорите.
Признайте ребенка здесь и сейчас, на основе настоящих событий.
Сохраняйте дружелюбный тон!***

***Как поддержать самоценность ребенка

Безусловно принимайте ребенка.
Активно и заинтересованно выслушивайте рассказы о его переживаниях и потребностях.
Чаще бывайте с ребенком (играйте, читайте, гуляйте и т.п.)
Не вмешивайтесь в те его занятия, с которыми он справляется сам.
Помогайте, когда он просит.
Поддерживайте каждый успех.
Делитесь своими чувствами, проявляя доверие к ребенку.
Конструктивно решайте конфликты.
Используйте в повседневном общении приветливые фразы, ласковые слова.
Обнимайте ребенка не менее четырех раз в день.***

***Как научить детей общаться***

***Счастье очень во многом зависит от умения ладить с другими людьми. Поэтому одна из главных задач родителей - помочь детям в развитии социальных навыков.***

***Вам просто необходимо научить своего ребенка устанавливать хорошие взаимоотношения с другими людьми.***

***Социальный успех определяется рядом условий:***

**Личная привлекательность*. Важно объяснить как можно раньше ребенку, что человеческая привлекательность - это гораздо больше, чем природная красота. Даже самые некрасивые люди могут стать более привлекательными с помощью простых средств: аккуратность и чистоплотность, хорошие манеры, овладение каким-либо умением.***

**Навыки общения. *Как можно чаще разговаривайте с детьми. Если дети в таких беседах научатся выражать свои мысли и чувства, обсуждать самые разнообразные вопросы, для них не составят труда непринужденные разговоры с другими людьми. Одно из важнейших условий для развития у ребенка навыков межличностного общения - обширная и многообразная практика.***

**Помогите ребенку стать хорошим другом. *Ваш ребенок должен быть чутким, порядочным и отзывчивым, уметь дарить любовь и теплоту, быть надежным другом, уметь откликаться на чужую беду.***

**В детстве важнейшим состоянием ребенка является ощущение своей защищенности. *Для этого родители должны помочь ему вырабатывать положительную самооценку.***

**Верьте в своих детей. *Цените их, постарайтесь оказывать гостеприимство людям, которых ваши дети выбрали в друзья, даже если вы не одобряете их выбор.***

***Как помочь детям с нарушениями в общении***

**Агрессивный ребенок. *Попытайтесь понять, что стоит за агрессивным поведением. Существует разница между агрессивностью и самоутверждением. Очень важно донести эту разницу до детей. Научите детей вежливо просить то, что они хотят, цените их мнение. Покажите им, как получить желаемое, не расстраивая других. Научите детей управлять своими чувствами и адекватно выражать свои переживания.***

**Лживый ребенок. *Многие дети лгут, чтобы избавить себя от осуждения и критики. Помогите детям усвоить, что можно говорить правду, не опасаясь последствий. Они должны быть уверены, что родители рассеют их страхи, растолкуют ошибочность их представлений и помогут им преодолеть все это.***

**Вызывающее поведение ребенка. *Обратите внимание на свое поведение. Сколько из того, что вы говорите, относится непосредственно к делам? Может быть, вы просто ворчите, придираетесь, выкрикиваете команды? Позвольте вашему ребенку действовать самостоятельно там, где это возможно. Дети должны понять, что, когда друг к другу относятся с уважением, сотрудничество лучше, чем противостояние.***

**Драчливый ребенок. *Объясните детям, что для решения их проблем есть и другие пути. Покажите им мирные способы разрешения конфликтов.***

**Застенчивые дети. *Поговорите с вашими детьми и постарайтесь проникнуть в их внутренний мир, чтобы выяснить, не является ли стеснительность проблемой для них. Спросите, как вы можете им помочь чувствовать себя более удобно в обществе других людей. Не пытайтесь втянуть детей в ситуации, к которым они не готовы. Помогите им, делая маленькие шаги, преодолевать свою застенчивость. Не позволяйте детям из-за стеснительности отказываться от выполнения необходимых дел.***

**Истерические проявления. *Один из лучших способов реакции на вспышки раздражения - просто не обращать на них внимания, стойте спокойно и ждите, пока не пройдет. В спокойном состоянии научите ребенка другим образом справляться со своими чувствами - выражать чувства словами. Дети должны уяснить, что вспышками раздражения они не добьются желаемого, что существуют другие, более пригодные пути.***

**Надоедливые дети. *Дети, которые требуют постоянного внимания, часто неуверенны в себе. Договоритесь об особом времени, когда вы можете побыть вдвоем, дайте ему понять, что вы его любите и верите в то, что он может выполнять работу самостоятельно. Объясните детям, что ваше время принадлежит не только им. Научите их уважать чужие чувства и желания.***

**Непослушные дети. *Научите детей самодисциплине, ответственности, сотрудничеству, умению решать проблемы, уважению к себе и другим.***

***Психотерапия неуспеваемости***

**Правило первое: не бей лежачего. *«Двойка» - достаточное наказание, и не стоит дважды наказывать за одни и те же ошибки. Оценку своих знаний ребенок уже получил, и дома от своих родителей он ждет спокойной помощи, а не новых попреков.***

**Правило второе: не более одного недостатка в минуту*. Чтобы избавить ребенка от недостатков, замечайте не более одного в минуту. Знайте меру. Иначе ваш ребенок просто «отключится», перестанет реагировать на такие речи, станет нечувствителен к вашим оценкам. Конечно, это очень трудно, но по возможности выберите из множества недостатков ребенка тот, который сейчас для вас особенно непереносим, который вы хотите ликвидировать в первую очередь, и говорите только о нем. Остальное же будет преодолено позже либо просто окажется несущественным.***

**Правило третье: за двумя зайцами погонишься... *Посоветуйтесь с ребенком и начните с ликвидации тех учебных трудностей, которые наиболее значимы для него самого. Здесь вы скорее встретите понимание и единодушие. Если вас обоих беспокоит прежде всего скорость чтения, не требуйте от ребенка одновременно и выразительности, и пересказа.***

**Правило четвертое: хвалить - исполнителя, критиковать - исполнение. *Оценка должна иметь точный адрес. Ребенок обычно считает, что оценивают всю его личность. В ваших силах помочь ему отделить оценку его личности от оценки его работы. Адресовать к личности надо похвалу. Положительная оценка должна относиться к человеку, который стал чуточку более знающим и умелым. Если благодаря такой вашей похвале, ребенок начнет уважать себя за эти качества, то вы заложите еще одно важнейшее основание желания учиться. Но при такой персональной похвале критика должна быть возможно более безличной: «Такие задачи надо решать не в одно действие, а в два». Эта форма отрицательных оценок стимулирует исправление ошибок, но не сказывается отрицательно на отношении ребенка к знаниям, его вере в успех.***

**Правило пятое: оценка должна сравнивать сегодняшние успехи ребенка с его собственными вчерашними неудачами. *Не надо сравнивать достижения ребенка с государственными нормами оценивания или с успехами соседского Саши. Ведь даже самый малый успех ребенка - это реальный успех, победа над собой, и она должна быть замечена и оценена по заслугам.***

**Правило шестое: не скупитесь на похвалу. *Нет такого двоечника, которого не за что было бы похвалить. Выделите из потока неудач крошечный островок, соломинку успеха, и у ребенка возникнет плацдарм, с которого можно вести наступление на незнание и неумение. Ведь родительские: «Не сделал, не старался, не учил» порождают эхо: «Не хочу, не могу, не буду!»***

**Правило седьмое: техника оценочной безопасности. *Оценивать детский труд надо очень дробно, дифференцированно. Здесь не годится глобальная оценка, в которой соединены плоды очень разных усилий ребенка - и правильность вычислений, и умение решать задачи определенного типа, и грамотность записи, и внешний вид работы. При дифференцированной оценке у ребенка нет ни иллюзии полного успеха, ни ощущения полной неудачи. Возникает самая деловая мотивация учения: «Еще не знаю, но могу и хочу знать».***

**Правило восьмое: ставьте перед ребенком предельно конкретные и реальные цели. *Тогда он попытается их достигнуть. Не искушайте ребенка невыполнимыми целями, не толкайте его на путь заведомого вранья. Если он сделал в диктанте девять ошибок, не берите с него обещания постараться в следующий раз написать без ошибок. Договоритесь, что их будет не более семи, и радуйтесь вместе с ребенком, если это будет достигнуто.***

**Правило девятое: ребенок должен быть не объектом, а соучастником оценки. *Ребенка следует учить самостоятельно оценивать свои достижения. Умение себя оценивать является необходимым компонентом умения учиться - главным средством преодоления учебных трудностей. Приучение к самооценке начните с ее дифференциации. Самооценка ребенка, воспитанного на принципах безболезненного (дифференцированного) оценивания, сделает его относительно защищенным от сурового несовершенства школьной отметочной системы. Отдельной отметки заслуживает красота, скорость выполнения, ошибки на «невнимание» и ошибки «на правила» и то, что ребенок сел за уроки вовремя и без напоминаний.***

**Правило десятое: оценка должна выражаться в каких-либо зримых знаках. *Очень важно, чтобы оценка выражалась не только на словах, но была материализована в каких-либо зримых знаках. Для этого используйте «линеечки», графики, таблицы и т. д., которые помогут наглядно сравнить вчерашние и сегодняшние достижения ребенка.***

***Рекомендации родителям по подготовке домашних заданий***

***1. Особую важность имеет твердо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, к назначенному часу появляется психологическая готовность и предрасположение к умственной работе, даже теряется интерес к игре, прогулке.***

***При установке часа начала занятий необходимо определить разумное соотношение времени, отводимого на уроки, прогулки, домашние обязанности, чтобы одно не шло в ущерб другому.***

***2. Необходимо постоянное место для занятий, где все необходимые предметы находятся под рукой. Так вырабатывается привычка к внутренней мобилизации с момента начала занятий и до тех пор, пока не выработалось умение управлять своим поведением, рабочее место должно быть только местом для занятий (ни игр, ни картинок, ни игрушек, ни посторонних книг, ни цветных карандашей и фломастеров, если они не нужны для текущей работы).***

***Если нет возможности выделить постоянное отдельное место, то в определенный час должно быть безусловно выделено, освобождено место для занятий.***

***3. Важное правило - начинать работу немедленно. Чем дольше оттягивается начало работы, тем большее усилие потребуется, чтобы заставить себя приступить к ней. У человека, который систематически начинает работу без промедления, период «втягивания» в работу короткий, дело идет быстрее и эффективнее, а учеба становится источником не только напряженного труда, но и источником удовлетворения.***

***4. Необходимо наличие перерывов в работе. Нужны единство школьного и домашнего учебного режима, профилактика перегрузок.***

***5. Работа должна идти в хорошем темпе - от 1 часа во втором классе до 4-5 часов у старшеклассников.***

***6. Нельзя, чтобы у школьника не было других обязанностей, кроме учебы: человек, который в течение дня должен сделать много дел, привыкает ценить время, планировать работу, приступать к ней без проволочек.***

***Приучение ребенка к правильному режиму должно сочетаться с вашей самодисциплиной, уважением к ребенку, доброжелательностью, заинтересованностью, разумной требовательностью.***

***Родителям о наказаниях

Шлепая ребенка, вы учите его бояться вас.
Проявляя при детях худшие черты своего характера, вы показываете им плохой пример.
Телесные наказания требуют от родителей меньше всего ума и способностей, чем любые другие воспитательные меры.
Шлепки могут только утвердить, но не изменить по­ведение ребенка.
Если вы шлепаете ребенка «под горячую руку», это означает, что вы хуже владеете собой, нежели требуете того от ребенка.
Задача дисциплинарной техники - изменить желания ребенка, а не только его поведение.
Очень часто наказание не исправляет поведение, а лишь преображает его.
Наказания вынуждают ребенка опасаться потерять родительскую любовь. Он чувствует себя отверженным и начинает ревновать к брату или сестре, а порой и к родителям. У наказанного ребенка может возникнуть враждебное чувство к родителям. И едва в нем объединятся два чувства - любовь и ненависть, - как сразу возникнет конфликт.
Частые наказания побуждают ребенка оставаться ин­фантильным.
Наказание может заставить ребенка привлекать внима­ние родителей любыми средствами.
Нельзя наказывать ребенка до 2,5-3 лет.***

***Чем заменить наказания?

Терпением. Это самая большая добродетель, которая только может быть у родителей.
Объяснением. Объясните ребенку, почему* *его поведе­ние неправильно, но будьте предельно кратки.
Отвлечением. Постарайтесь предложить вашему ре­бенку что-нибудь более привлекательное, чем то, что ему хочется. Неторопливостью. Не спешите наказывать сына или дочь - подождите, пока поступок повторится.
Наградами. В конце концов, они более эффективны, чем наказание.***

***Как привить интерес к чтению?

Пусть дети видят, как вы сами читаете с удоволь­ствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным и т.п.
По очереди читайте друг другу рассказы или смешные истории. Развлекайте себя сами вместо того, чтобы смотреть телевизор. Поощряйте дружбу ребенка с детьми, которые любят читать.
Показывайте, что вы цените чтение: покупайте кни­ги, дарите их сами и получайте в качестве подарков.
Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы (в библиотеке, книжном магазине и т.п.).
Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, ко­торые они читают.
Поощряйте чтение любых материалов периоди­ческой печати: даже гороскопов, комиксов, обзо­ров телесериалов - пусть дети больше читают.
На видном месте дома повесьте список, где бу­дет отражен прогресс ребенка в чтении (сколько книг прочитано и за какой срок).
В доме должна быть детская библиотечка.
Выделите дома специальное место для чтения (укромный уголок с полками и т.п.).
Разгадывайте с детьми кроссворды и дарите их им.
Собирайте книги на темы, которые вдохновят де­тей еще что-то прочитать об этом (например, книги о динозаврах или космических путешествиях).
Детям лучше читать короткие рассказы, а не боль­шие произведения: тогда у них появляется ощуще­ние законченности и удовлетворения.
Предложите детям до или после просмотра филь­ма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.
Поощряйте чтение детей вслух, когда это только возможно, чтобы развить их навык и уверенность в себе.***

***Чему необходимо научить ребенка?***

**Любить себя. *Любовь к себе - наиболее фундаментальная и сущест­венная из всех способностей. Пока ребенок не будет ценить собственную жизнь, он не станет деятельным, а значит, не сможет реализовать себя.***

**Интерпретировать поведение. *Ребенок попадает в различные жизненные ситуации, в которых он может просто растеряться. Если ребенок нау­чился понимать и объяснять поведение людей, он не будет склонен огорчаться в подобных ситуациях. Например, учи­тельница накричала на него. Он может подумать о том, что у нее сегодня сдали нервы, она очень устала, в классе много шалунов, которые ей мешают.***

***Ребенка надо учить объяснять собственное поведение. Он сможет объяснить, как он вел себя на уроке, хорошо это или плохо, почему это с ним случилось и что при этом чувствует. Тогда он лучше сможет понять, чего от него хотят, что он делает не так и почему с ним это случается.***

**Общаться спомощью слов. *Ребенок, который может объяснить, что с ним происходит, словами, помогает другим лучше понять себя и этим снимает многие проблемы и неприятности. Вот он, как кажется учи­телю, заупрямился, не стал отвечать и весь день ничего не делал. Учителю не будет так казаться, если ребенок просто скажет, что сначала он очень испугался, потому что его никогда не спрашивали первым, а потом огорчился, что ему поставили двойку, и весь день было так обидно, что знал стихотворение и не ответил, что хотелось плакать.***

**Понимать различия между мыслями и действиями. *Ребенок не может чувствовать одно, думать о другом, а действовать в третьем. У него детская, чистая коммуника­ция. Если он о чем-то переживает, надо научить его говорить о своих чувствах, а не переводить их в постоянные мысли, которых он боится или стесняется. Тогда его душевная боль проходит, и детское сознание может воспринимать учебную или другую задачу, которую он реализует в действии. По­этому рекомендуется помогать ребенку отреагировать свои негативные эмоции через рассказ, игру, драматизацию, ри­сунок, пантомиму: «Нарисуй, покажи, расскажи, проиграй, что тебя сейчас тревожит, а потом мы начнем с тобой делать уроки!»***

**Интересоваться и задавать вопросы. *Все разговоры о подготовке детей к школе, интересе к учению, познавательных способностях окажутся излишними, если мы перестанем интересоваться и реагировать на заме­чательные вопросы, которые дети задают себе и окружаю­щим: «Почему солнце не падает с неба?», «Почему рыба не захлебывается в воде?», «Почему люди стареют?»...***

***Если мы хотим поддерживать инстинкт любознательно­сти, мы должны убедиться, что уже к пяти годам ребенок упивается своими вопросами и знает, что есть способы, как найти на них ответы. Детей надо учить самих вылавливать ответы на вопросы, помогать искать и находить их.***

**Понuмать, что на сложные вопросы нет простых ответов. *Ребенок столкнется в жизни с серьезными вопросами, социальными и научными проблемами. Не надо постоянно твердить ему: «Ты еще маленький», «Не твоего это ума дело», «Вырастешь - поймешь». Можно приоткрыть завесу и показать, что не на все вопросы есть однозначные ответы. Этим мы будем развивать стереоскопическое, глобальное, а не только черно-белое мышление ребенка.***

**Не бояться неудач. *Чтобы научиться чему-либо, ребенок не должен бояться ошибок и неудач. Детям надо помочь понять, что на ошибках можно учиться. Тем более нельзя за это унижать и нака­зывать детей. Ребенок, который боится ошибок и неудач, вырастет неуверенным в себе человеком, настоящим неудач­ником.***

**Доверять взрослым. *Ребенку необходимо доверять взрослым, но доверие раз­рушается, если родители в угоду ребенку постоянно играют с ним в разные игры и обманывают: «Съешь кашу, станешь большим», «Мама всегда говорит правду», «Папа самый силь­ный и смелый».***

***Иногда родители думают, что ребенок не станет им до­верять, если узнает об их слабостях. Мы не нарушим доверия ребенка, если признаем человеческое несовершенство.***

**Думать самому. *Чувство собственной уникальности и способности к вы­бору - жизненно важная часть человеческого существова­ния. Этой способности легко научить, если просто поощрять ребенка в том, чтобы он высказывал свое суждение, не боясь, что его накажут или будут над ним смеяться. Никто из нас не хочет воспитать человека, слабого духом или слабого интеллектуально. Мы хотим, чтобы наши дети принимали серьезные решения, обладали здравым смыслом и собствен­ными убеждениями. Для этого не надо ждать, пока ребенок окончит школу или станет совершеннолетним. Надо уже се­годня демонстрировать свое уважение к личности ребенка.***

**Знать, в чем можно полагаться на взрослого. *К пяти годам ребенок должен знать, что существует много ситуаций, с которыми он не может справиться. Он не может справиться с компанией старших детей, с диким поведением группы и многими другими случаями. Нам необходимо объ­яснить детям, что взрослые, родители могут быть настоящи­ми друзьями ребенка, которые приходят на помощь в труд­ную минуту, которые могут понять их и уважают их права.***

**О пользе горячего питания школьника**

***Горячее питание в системе питания человека имеет крайне важное значение. Многолетний опыт наблюдений врачей и педагогов показал, что учащиеся, не потребляющие среди учебного дня горячую пищу, быстрее утомляются, чаще жалуются на головные боли, на усталость, на боли в желудке, плохой привкус во рту, плохое настроение и пониженную работоспособность. К тому же, согласно статистике, болезни желудка среди детей школьного возраста занимают второе место после заболеваний опорно–двигательного аппарата.
Словом, всё больше фактов говорит в пользу обязательного горячего питания для всех школьников во время их пребывания в школе. Ребятам предлагается разнообразный рацион, включающий зерновые, крупы, мясные изделия, рыбу, фрукты и овощи. Соки обогащаются аскорбиновой кислотой, а для заправки блюд используется исключительно йодированная соль.
Школьники имеют возможность ежедневно получать все необходимые растущему организму микроэлементы и вещества.
Еще не так давно статистика показывала, что школьники, особенно старшеклассники предпочитают не качественную еду, а чипсы, бутерброды, кока-колу, всевозможные рекламируемые сухарики. К счастью тенденция стала меняться и все больше старшеклассников склоняются к тому, что при большой нагрузке в школе необходимо горячее питание.***

**Оказывается... *О пользе горячей пищи!
Приведём отрывок письма одного из родителей.
"*Стала замечать, что после посещения Макдоналдса мой сын (ему 6 лет) никак не может насытиться и просит еще и еще... Я подумала: может, в эту еду что-то такое добавляют, чтобы человек привыкал к гамбургерам и бигмакам и становился "пищевым наркоманом*"?"***

***Подоплеку раскрывает кандидат медицинских наук Виктор Мартемьянов: - Конечно, пищевые добавки в "быстрой" еде присутствуют, но никакого влияния, уж поверьте мне, на эффект привыкания не оказывают. Все объясняется гораздо проще. Заметили, что Макдоналдс предлагает запивать свои булки с котлетами холодными напитками типа кока-колы со льдом? В них-то и все дело! Ведь время пребывания любой пищи в желудке зависит от ее температуры. Если пища теплая, она остается в желудке 2-3 часа и полностью успевает усвоиться. Но если пища холодная, она покидает желудок в несколько раз быстрее, не успев нормально перевариться.
В этом-то и вся хитрость - запивая еду ледяными напитками, человек никогда не сможет насытиться фастфудом, а значит, захочет перекусить еще и еще раз. Хозяевам "быстрых" забегаловок от этого прямая выгода: больше продуктов съедается, а значит, и доход заведения выше.***