

## **И еще несколько советов:**

- \* Всегда находите время поговорить с ребенком. Интересуйтесь его проблемами, вникайте в возникающие у него сложности, давайте советы.
- \* Не оказывайте нажима на ребенка, признайте его право самостоятельно принимать решения, уважайте его право на собственное мнение.
- \* Научитесь относиться к ребенку как равноправному партнеру, который пока просто обладает меньшим жизненным опытом.
- \* Не унижайте ребенка криком, исключите из практики семейного воспитания «психологические пощечины».
- \* Не требуйте от ребенка невозможного в учении, сочетайте разумную требовательность с похвалой. Радуйтесь вместе с ребенком даже маленьким успехам.
- \* Не сравнивайте ребенка с другими, более успешными детьми, этим вы снижаете самооценку.
- \* Осознайте, что взрослеющий подросток не всегда адекватен в своих поступках в силу физиологических особенностей. Умейте прощать, «лечите» добром.
- \* Следите за выражением своего лица, когда общаетесь с ребенком. Хмуро сведенные брови, гневно сверкающие глаза, искаженное лицо— «психологическая пощечина» ребенку.

**Дети – это наша старость. Правильное воспитание - это наша счастливая старость, плохое воспитание-это, будущее горе, это наши слезы, это наша вина перед другими людьми, перед всей страной”.**

А.С.Макаренко



Организация

**ПЕДАГОГ—ПСИХОЛОГ  
МБОУ «СОШ №2 ИМ А.И.ИСАЕВОЙ»  
ТИМОФЕЕВА МАРИНА  
ВЛАДИМИРОВНА  
8-909-044-75-61**

СОЦИАЛЬН - ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ  
СЛУЖБА

## Памятка для родителей

## Как сохранить психическое здоровье ребенка



# Как могут помочь родители детям ?

## Рекомендации родителям детей, испытывающих трудности адаптации:

- Изучайте своего ребенка, наблюдая за ним в различных ситуациях, что поможет лучше узнать своего ребенка, те или иные черты его характера.
- Развивайте двигательную активность ребенка, т.к. выносливый ребенок, который привык к физическим нагрузкам, переносит адаптацию легче, чем слабый и малоподвижный ребенок.
- Не подавляйте тягу к самостоятельности.
- Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка, т.к. любознательность в этом возрасте не знает границ.
- Научите ребенка самостоятельно справляться с возникающими школьными трудностями.
- Не нервничайте и не расстраивайтесь из-за неудач ребенка, т.к. он боится лишней раз огорчить родителей.
- Учите ребенка дружить с детьми: быть честными, уважать друзей, приглашайте в свой дом, не допускайте предательства, критикуйте, не унижая, а поддерживая. Помните, что дружба детства, которая будет поддержана вами, возможно, станет опорой вашего ребенка во взрослой жизни.



Отношение ребёнка к учению, т.е. учебная мотивация играет важнейшую роль в формировании личности школьника.

- ♦ Каждый день спрашивайте ребёнка: «Как дела? Что было в школе?». Сделайте такие разговоры привычкой, пусть ребёнок чувствует вашу заинтересованность в его делах.
- ♦ Предложите помощь в выполнении какого-либо задания. Например, обсудите план выполнения, но делать за ребёнка задание не надо.
- ♦ Учитесь вместе с детьми. Обсуждайте вместе с ребёнком прочитанное: что больше всего запомнилось? что понравилось, а что нет?
- ♦ Читайте вместе с детьми книги по ролям.
- ♦ Старайтесь правильно оценивать знания и достижения ребёнка. Никогда не сравнивайте его с другими детьми из класса или детьми родственников и



знакомых (из-за этого самооценка значительно снижается и ребёнок перестаёт верить в свои силы).

- ♦ Многие дети в какой-то момент времени учатся хуже, чем обычно. Если это произошло, не паникуйте, предложите свою помощь и поощряйте его за малейший успех.
- ♦ Допускайте мысль о том, что на ошибках люди учатся.
- ♦ Старайтесь быть для ребёнка примером человека, который постоянно учится.
- ♦ Рассказывайте о своей школьной жизни своему ребёнку, делая акцент на том, что в вашей жизни были тоже такие же жизненные ситуации. И как вы вышли из них?
- ♦ У ребёнка должно быть своё место для занятий. Предоставьте ему быть полноправным хозяином своего уголка.

