**Памятки для родителей**

**ПАМЯТКА 1.**

**ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ**  ***от ребёнка***

**Мои поступки – не смертельный грех!**

** НЕ балуйте меня**, вы меня этим портите. Я очень хорошо знаю, что необязательно предоставлять мне всё, что я прошу. Я просто испытываю вас!

** НЕ бойтесь быть тверды­ми со мной.** Я предпочитаю именно такой подход.

** НЕ полагайтесь на силу** в отношениях со мной. Это приучит меня к тому, что считаться нужно только с силой.

** НЕ будьте непоследова­тельными.** Это сбивает меня с толку и заставляет упор­но пытаться во всех случаях оставлять последнее слово за собой.

** НЕ давайте обе­щаний,** которых вы не можете выполнить. Это подрывает мою веру в вас!

** НЕ заставляйте** меня чувствовать себя младше, чем есть на самом деле.

** НЕ делайте** для меня и за меня того, что я в состоянии сделать сам.

**ПАМЯТКА 2.**

**Когда ни в коем случае**

**нельзя наказывать и ругать детей.**

 Когда ребёнок болен, плохо себя чувствует или ещё не оправился

после болезни. В этот период психика ребёнка очень уязвима, последствия

не предсказуемы.

 Когда ребёнок ест, во время игры или труда.

 Сразу после того как ребёнок получил физическую или душевную травму. Например, упал, подрался, потерпел неудачу, даже если сам виноват.

 Когда ребёнок стремится, но не может преодолеть страх, невнимательность и т.п.

 Когда он кажется вам неспособным, неповоротливым, бестолковым.

 Когда ребёнок подвижен, что нервирует Вас.

 Когда Вы в плохом настроении или очень сердиты. Когда Вы утомились, чем-то раздражены. Гнев, который Вы в таком случае обрушиваете на детей, всегда чрезмерен и несправедлив. Согласитесь, что в подобных обстоятельствах мы просто срываемся на детях.

**ПАМЯТКА**

**Как сделать зарядку любимой привычкой**

**** Приучать своего ребёнка к гимнастике нужно с 2-3 лет.

**** Выполнять зарядку ежедневно, несмотря ни на какие ` обстоятельства.

**** Превращать утреннюю зарядку в праздник бодрости и поднятия духа.

**** Включать весёлую и ритмичную музыку.

**** Выполнять зарядку вместе с ребёнком.

**** Выполнять зарядку не менее 10 минут.

**** Открывать окна и шторы для потока свежего воздуха.

**** Подмечать и подчёркивать достижения своего ребёнка в выполнении упражнений.

Менять упражнения, если они наскучили ребёнку.

**Как проводить оздоровительные минутки при выполнении домашних заданий**

**** Оздоровительная минутка проводится через каждые 1 5-20 минут.

**** Общая продолжительность минутки не более 3 минут.

**** Если ребёнок выполняет письменное задание, необходимо выполнить упражнение для рук

**** После длительного сидения необходимо делать потягивания, приседания, повороты туловища.

* Позаботьтесь о том, чтобы в вашем доме были мяч, скакалка, обруч, гантели.

**Гимнастика для пальцев**

**** Ладони рук положить на стол; поднять по одному пальцы сначала левой руки,  
 а затем правой и в обратном порядке.

**** Ладошки крепко прижать к столу и постепенно сгибать т о средний, то  
 указательный, то большой палец, остальные пальцы при этом должны  
 постепенно подниматься вверх.

**** Сжать пальцы рук в кулак и вращать кистью в разные стороны.

**** Поставить руки на локоть, разомкнуть пальцы как можно шире и, медленно  
 соединяя их, опускать руки.

* Перекатывать маленький шарик на столе с поворотами его в разные стороны
* Сложить ровно палочки на столе.

**Памятка 4.**

**Родителям первоклассников**

1. Только вместе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обуче­нии детей. Учитель – ваш первый союзник и друг вашей семьи. Советуйтесь с ним, поддержи­вайте его авторитет. Замечания о работе учителя высказывайте; в школе, на собрании. Нельзя этого делать в присутствии детей.

**2.** Обязательно посещайте все занятия и собрания для родителей. Если не сможете, сообщите об этом учителю лично или запиской через ребёнка.

3. Ежедневно интересуйтесь учебными успехами ребёнка (спрашивайте: «Что ты сегодня узнал нового?», вместо традиционного: «Какую сегодня получил оценку?»). Радуйтесь успехам, не раздражайтесь из-за каждой неудачи, постигшей сына или дочь.

**4.** Регулярно контролируйте выполнение домашних заданий и оказывайте, если сможете, разумную помощь в их выполнении. Помощь и контроль не должны быть муштрой, назойливым морализированием, изматывающим ребёнка. Главное – возбуждать интерес к учению.

**5.**  Проверяя домашнее задание, нацеливайте ребёнка на то, чтобы он умел доказывать правильность выполненного задания, приводить свои примеры. Чаще спрашивайте: «Почему?», «Докажи», «А можно ли по-другому?»

**6.** Содействуйте тому, чтобы ребёнок участвовал во всех касающихся его мероприятиях, проводимых в классе, в школе.

**7.** Старайтесь выслушивать рассказы ребёнка (о себе, товарищах, школе) до конца. Поделиться своими переживаниями – естественная потребность детей.

**Обязательно оказывайте посильную помощь школе!**

**ПАМЯТКА 5.**

**Как воспитать книгочея?**

**** Первые книги у ребёнка должны быть красочно оформлены, тогда они ещё до чтения заинтересуют. В то же время они не должны состоять из иллюстраций, тогда их смысл будет понятным уже после беглого просмотра, и желание читать пропадёт.

**** Лучше, если в книге есть разбивка на небольшие главы или она состоит из небольших законченных рассказов.

**** Взрослые должны помнить, как много зависит от их отношения к чтению ребёнка. Обязательно поговорите о прочитанном. Похвали­те, даже если не всё было «гладко».

**** Следует воспитывать культуру чтения. Если начал, дочитывай до конца. Книгу нужно читать последовательно, не перескакивая со страницы на страницу и не заглядывая в конец.

**** Предложите нарисовать картинку к самому интересному отрывку из книги или выучить его наизусть.

**** Взрослым не стоит прекращать читать ребёнку вслух. Вечерние часы за книгой, когда родители, сами увле­каясь содержанием, читают ребёнку – это замечательный способ духовного с ним общения.

**** Дети должны видеть родителей читающими. Их подражательная способность «сработает» в такой ситуации на результат.

**** В доме обязательно должна быть детская би­блиотечка, которая периодически пополняется.

**** Отыщите свои любимые детские книжки. Расскажите о них ребёнку.

Почитайте их вместе. Поведайте о том, какую роль они сыграли в вашей жизни.

**** Внимательно следите за программой по внеклассному чтению.

**** Заведите «семейный читательский дневник», куда каждый из членов семьи коротко (возможно, даже в одно предложение) запишет своё впечатление о прочитанном.

**** Чаще хвалите ребёнка за чтение.

**ПАМЯТКА 6.**

**Принимайте** ребёнка таким, каков он есть, со всеми достоинствами и недостатками.

**Следует** соблюдать «золотую середину» в исполнениижеланий ребенка. Так как в противном случае психической травмой для ребенка может послужить либо незначительный отказ, либо ему сложно будет говорить о своих потребностях.

**Старайтесь** не перегружать ребёнка большим

количеством впечатлений (чтение, кино, компьютер, телевизор, приход гостей и др.) в период выздоровления после перенесённого заболевания.

**Не следует** запугивать ребёнка, наказывать, оставляя одного в плохо освещённом помещении. В виде наказания можно заставить его спокойно посидеть на стуле, лишить участия в игре и т.д.

**Будьте** терпеливы, внимательны, дружелюбны. Не

лишайте ребёнка чего-либо, а поощряйте, не наказывайте и любите!!!

**Знайте,** ребёнок – это личность со своими проблемами, возможностями и недостатками.

**Играйте** в совместные игры с ребёнком. Это поможет вам лучше узнать и понять друг друга и выстроить доверительные отношения.

**ПАМЯТКА 7.**

**12 советов родителям будущих первоклассников**

*Скоро в школу... Этой осенью или через год ваш ребёнок переступит её порог. В стремлении помочь ему уверенно сделать этот шаг родители порой сбиваются с ног в поисках учреждений и частных практиков, готовящих детей к вступительному собеседованию. И забывается простая истина: образование может сделать ребёнка умным, но счастливым делает его только душевное, разумно организованное общение с близкими и любимыми людьми – семьёй. В ваших силах создать в семье именно такую обстановку, которая не только подготовит ребёнка к успешной учебе, но и позволит ему занять достойное место среди одноклассников, чувствовать себя в школе комфортно.*

**1. Чаще делитесь с ребёнком воспоминаниями**

**о счастливых мгновениях своего прошлого**

Начало школьной жизни – большое испытание для маленько­го человека. Этот момент легче переживается детьми, у кото­рых заранее сложилось тёплое отношение к школе.

Такое отношение складывается из соприкосновений с про­шлым опытом близких людей.

Перелистайте вместе с ребёнком семейный фотоархив. Это занятие исключительно полезно для всех членов семьи. Воз­вращение к лучшим мгновениям прошлого делает человека сильней и уверенней в себе.

Ваши добрые воспоминания о школьных годах, смешные истории из школьной жизни и рассказы о друзьях детства наполнят душу ребёнка радостным ожиданием.

* **Помогите ребёнку овладеть информацией,**

**которая позволит ему не теряться**

Как правило, дети этого возраста на вопрос: «Как зовут твою маму?» – отвечают: «Мама».

Удостоверьтесь, что ваш ребёнок помнит своё полное имя, номер телефона, домашний адрес, имена родителей. Это помо­жет ему в незнакомой ситуации.

**3. Приучите ребёнка содержать в порядке свои вещи**

Успехи ребёнка в школе во многом зависят от того, как он умеет организовывать своё рабочее место. Вы можете сделать эту скучную процедуру более привлекательной. Заранее подготовьте в семье рабочее место ребёнка: пусть у него будет свой рабочий стол, свои ручки и карандаши (карандаши придется на первых порах точить пока вам, дорогие родители). Всё это как у взрослых, но – личная собственность ребёнка! И ответственность за порядок тоже личная, ведь у взрослых так.

**4. Не пугайте ребёнка трудностями и неудачами в школе**

Многие дети этого возраста неусидчивы. Не всем блестяще даются чтение и счет. Очень многих трудно добудиться утром и быстро собрать в детский сад. В этой связи вполне объясни­мо стремление родителей предупредить детей о предстоящих неприятностях. «В школу не возьмут...», «Двойки будут ста­вить...», «В классе засмеют...»

В некоторых случаях эти меры могут иметь успех. Но отдалённые последствия всегда плачевны.

**5. Не старайтесь быть для ребёнка учителем.**

Стремитесь к поддержанию дружеских отношений.

Некоторые дети испытывают трудности в общении с другими детьми. Они могут растеряться в присутствии незнакомых взрослых.

Вы можете помочь ребёнку преодолеть эти трудности. Попы­тайтесь организовать игру детей на площадке возле дома и примите участие в этой игре. Детям очень нравится играть вместе с родителями.

Предложите ребёнку самому пригласить к себе на день рождения своих друзей. Этот день станет для него незабывае­мым, если в программе торжества найдётся место для совмест­ных игр детей и взрослых.

Дайте ребёнку почувствовать, что он может рассчитывать на вашу поддержку в любой ситуации. Одними учебными заня­тиями с ребёнком этого достичь невозможно.

**6. Научите ребёнка правильно реагировать на неудачи**

Ваш ребёнок оказался в игре последним и демонстративно отказался играть с приятелями дальше.

Помогите ему справиться с разочарованием.

Предложите детям сыграть ещё разок, но немного измените правила игры.

Пусть победителем считается только первый, а все осталь­ные – проигравшие.

Отмечайте по ходу игры успех каждого. Приободряйте хро­нических неудачников надеждой.

После игры обратите внимание ребёнка на то, как отнеслись к проигрышу остальные игроки. Пусть он ощутит самоцен­ность игры, а не выигрыша.

**7. Хорошие манеры ребёнка – зеркало семейных отношений**

«Спасибо», «Извините», «Можно ли мне...» должны войти в речь ребёнка до школы.

Нравоучениями и проповедями этого достичь трудно.

Постарайтесь исключить из общения между членами семьи приказы и команды: «Чтобы я больше этого не слышал!», «Вынеси мусор». Превратите их в вежливые просьбы. Ребёнок непременно скопирует ваш стиль. Ведь он вас любит и стремится подражать во всём.

**8. Помогите ребёнку обрести чувство уверенности в себе**

Ребёнок должен чувствовать себя в любой обстановке так же естественно, как дома.

Научите ребёнка внимательно относиться к своим нуждам, своевременно и естественно сообщать о них взрослым.

На прогулке вы зашли куда-то перекусить. Предложите ребёнку самостоятельно сделать заказ для себя. В следующий раз пусть сделает заказ для всей семьи.

Пусть он попробует спросить в поликлинике: «Где находится туалет?» или сам займёт очередь к специалисту.

**9. Приучайте ребёнка к самостоятельности в обыденной жизни**

Чем больше ребёнок может делать самостоятельно, тем более взрослым он себя ощущает.

Научите ребёнка самостоятельно раздеваться и вешать свою одежду, застёгивать пуговицы и молнии. (Помните, что ма­ленькие пальчики могут справиться только с большими пуго­вицами и молниями.)

Завязывание бантиков на шнурках ботинок потребует особой помощи и внимания с вашей стороны. Желательно, если это будет не накануне выхода на улицу. Лучше посвятить этому занятию несколько вечеров.

**10. Научите ребёнка самостоятельно принимать решения**

Умение делать самостоятельный выбор развивает в человеке чувство самоуважения.

Посоветуйтесь с ребёнком о меню семейного воскресного обеда.

Пусть он сам выбирает себе блюдо за праздничным столом и подбирает одежду, соответствующую погоде. Ещё более сложное дело – планирование семейного досуга на выходные дни.

Приучайте ребёнка считаться с интересами всех членов семьи и учитывать их в повседневной жизни.

**11. Стремитесь сделать полезным каждое мгновение общения с ребёнком**

Если ребёнок помогает вам выпекать праздничный пирог, познакомьте его с основными мерами объёма и массы.

Продуктовые универсамы – очень подходящее место для развития внимания и активного слушания ребёнка. Попросите ребёнка положить в корзину: три пачки печенья, пачку масла, батон белого и буханку чёрного хлеба. Свою просьбу изложите сразу и больше не повторяйте.

Ребёнок помогает вам накрывать на стол. Попросите его поставить на стол четыре глубокие тарелки, возле каждой тарелки справа положить ложку. Спросите: сколько ложек тебе понадобится?

Ребёнок готовится ко сну. Предложите ему вымыть руки, повесить полотенце на свой крючок, выключить свет в ванной.

Проходя по улице или находясь в магазине, обращайте внимание ребёнка на слова-надписи, которые окружают нас повсюду. Объясняйте их значение.

Считайте деревья, шаги, проезжающи**У**е мимо машины

**12. чите ребёнка чувствовать и удивляться,**

**поощряйте его любознательность**

Обращайте его внимание на первые весенние цветы и краски осеннего леса.

Сводите его в зоопарк и вместе найдите самое большое животное, потом самое высокое...

Наблюдайте за погодой и очертаниями облаков.

Заведите рукописный журнал наблюдений за ростом котёнка.

Учите ребёнка чувствовать. Открыто переживайте с ним все события повседневной жизни, и его любознательность пере­растёт в радость учения.

**ПАМЯТКА 8.**

**Заповеди для родителей.**

**Родители!**

 \_><=8B5, GB> \_K B>65 ;N48.

Дайте себе отдохнуть.

 \_5 B@51C9B5 >B A51O =52>7<>6=>3>.

 \_5 AB0@09B5AL A45;0BL «:0: ;CGH5».

Подумайте, к чему это может привести.

 \_C4LB5 25;8:>4CH=K: ?><>38B5 A2>8< 45BO< найти с Ва­ми общий язык.

 \_N18B5 4@C3 4@C30. !B0@09B5AL 3>2>@8BL >1 MB><, =0­CG8B5AL 2K@060BL A2>N ;N1>2L A;>20<8.

**ПАМЯТКА 9.**

**Родителям, имеющим одного ребёнка.**

 Развивая способности ребёнка, не следует воспитывать в нём сознание

своей исключи­тельности. Это почти всегда приводит к разочарованиям, неудовлетворённости, конфликтам с товарищами. А неосуществлённые повышенные притязания, поражения в спорах, иногда и в ссорах со сверстниками болезненно сказываются на таких детях.

 Уделяя внимание единственному ребёнку, нужно следить, чтобы у «его не укоренялись эгоистические наклонности. Эгоизм рождает требовательность, претензии к окружающим. Некоторые родители, ослепленные любовью к своему единственному ребенку, иногда не замечают или не считают нужным замечать непозволительность его поступков. У других же это вызывает протест, недоброжелательность. Дети не любят тех, кто стремится выделиться. И ребёнок, не приученный к справедливой оценке своих поступков, большинство из которых оценивалось взрос­лыми положительно (даже если они и не были таковыми), попадая в новый коллектив, долгое время не может найти в нём своё место, фактически и в коллективе остаётся одиноким.

 В семьях, где растёт единственный ребёнок, целесообразно поощрять и даже самим организовывать его общение со сверстниками: приглашать их в гости, несколькими семьями ходить в театр, на экскурсии и т. д. Встреч с детьми только в классе для удовлетворения потребности ребёнка в общении недостаточно. Дома, в семье, в кругу близких людей в нем раскрываются новые черты и качества. Здесь он хозяин, принимающий гостей. Законы гостеприимства заставляют быть более уступчивым, доброжелательным, заботливым.

**ПАМЯТКА 10.**

****  Почаще улыбайтесь! Даже тогда, когда не хочется. Дети не должны нас видеть злыми и мрачными, без улыбки, обращённой к ним.

****  Дорожите каждой минутой, прожитой вместе с ребёнком! Смотрите, слушайте, изучайте его, «пропитывайтесь им», узнавайте его. Почаще смотрите на своих детей, когда они спят.

****  Чаще смотрите в глаза ребёнку и почаще хвалите ребёнка: «ты красивый, молодец, умница, хороший».

****  Не воюйте с детьми. Умейте прощать детей и просить у них прощения. Первыми идите на примирение.

****  Почаще говорите слово «можно». На ваших глазах, с вашей помощью, чтобы всё это было можно, зачем что-то делать исподтишка и оглядываясь, если можно открыто и честно.

****  Иногда (редко) балуйте своего ребёнка.

****  Не торопите своих детей расти.

****  Относитесь к ребёнку как к равному себе, уважайте его побуждения – дети имеют право быть такими, какие они есть.

****  Доверяйте своему ребёнку.

****  Не выясняйте своих отношений при ребёнке.

****  Нравственная чистота перекликается с чистотой комнаты, где живёт  
ребёнок.

****  Приказать можно не только с помощью палки, но и просьбой и ласковым  
 взглядом.

***Самое главное: Ваше собственное поведение остаётся самым мощным способом воздействия на ребёнка – будет во всём примером! Семейного Вам счастья.***

**ПАМЯТКА 11.**

**Комплекс отличника**

«Быть лучшим и первым во всём» – такую подсознательную установку нередко дают пер­венцу. Ведь вокруг него обыч­но столько взрослых: мама и папа, два комплекта бабушка-дедушка... Впрочем, если это ребёнок матери-одиночки, ожидания ничуть не снизят­ся. Они даже могут усилиться гипер-опекой мамы – ведь мы «вдвоём против такого опасно­го мира».

У ребёнка появляется убеждение, что ценен не он, а его успехи. Нет их – нет и любви близких. Школа лишь усиливает эту уверенность, особенно если учёба дается легко, и в результате формиру­ется комплекс отличника – крайняя степень навязчивого стремления быть лучше и успешнее других. Ученик ста­новится излишне пунктуальным и тре­вожным, не умеет сходиться со свер­стниками, его повышенное чувство долга граничит с неврозом.

 Перестаньте общаться с ребёнком как с равным, любите его за то, что он ещё маленький и ваш.

 Отцу тоже следует немного смягчить свой образ сверхчеловека, позволить себе право на ошибку. Ребёнок должен видеть, что и папа иногда терпит неудачи, и мир из-за этого не ру­шится.

 Помогите ребёнку наладить контакт со сверстниками, проводите домаш-­  
ние вечеринки, поощряйте его участие во внешкольных мероприятиях.  
Ограничьте немного родительский контроль. Видимо, он слишком заметен, раз ваше чадо не принимают в компаниях.

 Не запугивайте жизнью, а делитесь своими надеждами. Всё должно быть  
общее – и радость, и слёзы. Совмест­ные переживания, мечты сплачивают и укрепляют семью.

**ПАМЯТКА 12.**

**Десять советов отцам и матерям**

**1**. Принимайте ребёнка таким, каков он есть.

2. Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо цельных приказаний.

Не мешиваться в жизнь ребёнка столь же опасно, как и вмешиваться непрестанно.

**3.** Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной  
 жизни – диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу – для  
 ребёнка это занимательное зрелище.

**4.** Сохраняйте доверие к тому, кто будет вам противоречить.

**5.** По части подарков – никаких излишеств. Мы разучились отказывать детям. Отказ приносит больше пользы, ибо учит отличать необходимое от излишнего.

**6.** Во всем действуйте собственным примером. Добиваться можно лишь того, что делаешь сам.

**7.** Говорите обо всём без боязни. Речь – золото, а молчание – свинец.

**8.** Объединяйтесь со своими. Семья – это частная республика. Всё должно  
делаться сообща: домашние поделки, мытьё посуды, покупки, уборка, выбор развлечений, маршрутов поездок.

**9.** Держите дверь открытой. Рано или поздно вы не удержите детей,  
 подростков, молодежь в доме. Никогда не рано учиться свободе.

**10.** Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навевает  
 грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не  
 поделаешь: любая родительская карьера предполагает эту жертву.

*( Из книги французского писателя Эрее Базена «Во что я верю»)*

**ПАМЯТКА 13.**

**Поведение родителей с конфликтными детьми**

**** Сдерживайте стремление ребёнка провоцировать ссоры с друзьями. Надо обращать внимание на недружелюбные взгляды друг на друга или бормотания чего-либо с обидой себе под нос. Конечно, у всех родителей бывают моменты, когда некогда или нет сил контролировать детей. И тогда чаще всего разражаются «бури».

**** Не стремитесь прекратить ссору, обвинив другого ребёнка в её возникновении и защищая своего. Старайтесь объективно разобраться в причинах её возникновения.

**** После конфликта обговорить с ребёнком причины его возникновения, определите неправильные действия вашего ребёнка, которые привели к конфликту. Попытайтесь найти иные возможные способы выхода из конфликтной ситуации.

**** Не обсуждайте при ребёнке проблемы его поведения. Он может утвердиться в мысли о том, что конфликты неизбежны, и будет продолжать провоцировать их.

**** Не всегда следует вмешиваться в ссоры детей. Например, когда два мальчика в ходе игры что-то не поделили и начали ссориться, лучше понаблюдать за этим конфликтом, но не вмешиваться в него, так как дети сами смогут найти общий язык, и при этом они учатся общаться друг с другом. Если же во время ссор один из них всегда побеждает, а другой выступает «жертвой», следует прерывать такую игру, чтобы предотвратить формирование робости у побеждённого.

**ПАМЯТКА 14.**

**Родителям замкнутых детей**

 Расширяйте круг общения вашего ребёнка, приводите его в новые места и знакомьте с новыми людьми.

 Подчёркивайте преимущества и полезность общения, рассказывайте ребёнку, что нового и интересного вы узнали, а также, какое удовольствие получили, общаясь с тем или иным человеком.

 Стремитесь сами стать для ребёнка примером эффективно  
общающегося человека.

 Если вы заметите, что, несмотря на ваши усилия, ребёнок становится всё более замкнутым и отстранённым, обратитесь за консультацией к психологу, который профессионально поможет вам решить эту проблему.

**ПАМЯТКА 15.**

**Родителям застенчивых детей**

 Расширяйте круг знакомств своего ребёнка, чаще приглашайте к себе друзей, берите его в гости к знакомым людям, расширяйте маршруты прогулок, учите ребёнка спокойно относиться к новым местам.

 Не стоит постоянно беспокоиться за ребёнка, стремиться полностью оберегать его от всевозможных опасностей, в основном придуманных вами, не старайтесь сами сделать всё за ребёнка, предупредить любые затруднения, дайте ему определённую меру свободы и открытых действий.

 Постоянно укрепляйте у ребёнка уверенность в себе, в собственных силах.

 Привлекайте ребёнка к выполнению различных поручений, связанных с общением, создавайте ситуации, в которых застенчивому ребёнку пришлось бы вступать в контакт с « чужими» взрослыми.

Например: «Надо узнать, про что эта интересная книга с замечательными картинками. Давайте спросим библиотекаря или продавца и попросим дать нам её посмотреть.» Обычно в такой ситуации «вынужденного» общения, например, на приёме у врача, в детской библиотеке, в гостях у соседки, ребёнок сначала скован настолько, что здоровается только шёпотом, отводя глаза, и не отрываясь от руки матери. Зато, уходя, прощается громко и отчётливо, иногда даже улыбается.

**ПАМЯТКА 16.**

**Родителям беспокойных детей**

**** Избегайте крайностей: нельзя позволять ребёнку делать всё, что ему заблагорассудится, но нельзя и всё запрещать, чётко решите для себя, что можно и что нельзя, и согласуйте это со всеми членами семьи.

**** Своим поведением показывайте ребёнку пример: сдерживайте свои эмоции, ведь он подражает вам в своём поведении.

**** Уделяйте ребёнку достаточно внимания, пусть он никогда не чувствует себя забытым, но в то же время объясните ребёнку, что бывают моменты, когда у вас есть другие заботы, надо это понять и принять.

**** Помните, что истерические приступы чаще всего связаны со стремлением, обратить на себя внимание или вызвать жалость и сочувствие. Не надо потакать ребёнку, не надо изменять своих требований, лучше, когда ребёнок успокоится, объяснить ему, когда ребёнок успокоится, объяснить ему, почему вы поступили так, а не иначе.

**ПАМЯТКА 17.**

**Родители!**

 Если ребёнок живёт в критике, он учится осуждать.

 Если ребёнок живёт во враждебности, он учится бороться.

 Если ребёнок растёт в страхе, он учится предчувствовать недоброе.

 Если ребёнок растёт в жалости, он учится жалеть себя.

 Если ребёнок растёт среди насмешек, он учится быть замкнутым.

 Если ребёнок растёт в ревности, он учится завидовать.

 Если ребёнок растёт с чувством стыда, он учится быть виноватым.

 Если ребёнок растёт в атмосфере поддержки, он учится быть надёжным.

 Если ребёнок растёт в обстановке терпимости, он учится быть терпеливым.

 Если ребёнок растёт в похвале, он учится быть признательным.

 Если ребёнок растёт в атмосфере одобрения, он учится нравиться себе.

 Если ребёнок растёт в сочувствии, он учится быть великодушным.

 Если ребёнок растёт в честности и справедливости, он учится различать добро и зло.

 Если ребёнок живёт в вере, он учится верить в себя и в окружающих.

 Если ребёнок окружён дружелюбием, он знает, что мир – это прекрасное место.

**ПАМЯТКА 18.**

**Азбука воспитания**

**1.** Завтра, когда ваш ребёнок проснётся, скажите ему: «Доброе утро!» и ... не ждите ответа. Начинайте день бодро, а не с замеча­ний и ссор.

**2.** Когда вы браните ребёнка, не употребляйте слов «ты все­гда...», «ты вообще...», «вечно ты...». Ваш ребёнок вообще всегда хорош. Он лишь сегодня сделал что-то не так. Об этом и скажите ему.

**3**. Не расставайтесь с ребёнком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.

**4.** Обычно, когда ребёнок возвращается из школы, его спраши­вают: «Тебя вызывали? Какую отметку получил?». Лучше спросите его: «Что сегодня было интересного?».

**5.** Старайтесь, чтобы ребёнок был привязан к дому, к тем четы­рем стенам, в которых живёт семья. Возвращаясь домой, не забы­вайте сказать: «А всё-таки как хорошо у нас дома!».

**6.** Когда вам хочется сказать ребёнку «Не ври, не лги, не обма­нывай», скажите лучше: «Не обманывай». А ещё лучше улыбни­тесь: «Кажется, кто-то говорит неправду».

**7.** Когда ребёнок выходит из дому, обязательно проводите его до дверей и скажите на дорогу: «Не торопись, будь осторожен».

**8.** Когда сын или дочь возвращаются домой, встречайте их у дверей. Ребенок должен знать, что вы рады его приходу, даже если он провинился.

**9.** Внушите ребёнку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».

**10.** Скажите ребёнку: «Не будь чистюлей - в классе не любят чистюль, не будь грязнулей – классе не любят грязнуль. Будь по­просту аккуратным».

**11.**  Бывает так: папа утром уходит – мальчик еще спит, прихо­дит – мальчик уже спит, а в воскресенье папа на рыбалке. Но хотя бы после рыбалки спросите сына: «Как дела?».

**12.** Когда ребёнок увлеченно играет один, постарайтесь не бес­покоить его, даже не встречаться с ним взглядом, чтобы не разру­шить мир, который он создал в игре.

**13.** Никогда не попрекайте ребёнка ни его возрастом: «Ты уже большой», ни полом: «А ещё мальчик», ни куском хлеба: «Мы тебя кормим».

**14.** Старайтесь никого не критиковать при детях. Сегодня вы скажете дурное о соседе, а завтра дети будут плохо говорить о вас.

**15.** Вспомните, давно ли вы слышали детский смех в вашем доме. Чем чаще смеются дети, тем лучше идёт воспитание.

**ПАМЯТКА 19.**

**Родителям первоклассника**

 Обязательно согласуйте с учителем и школьным врачом основные требования режима дня;

 Вместе с ребёнком составьте его режим дня, договоритесь о постоянных трудовых делах. Добейтесь полного единства в предъявлении требований к ребёнку со стороны всех взрослых членов семьи в отношении выполнения режима дня;

 Первые 2-3 недели малышу помогите освоиться с режимом, учите контролировать себя во время прогулки (не пробыть лишнее время). Напоминайте о трудовых обязанностях;

 Не прощайте никакое необоснованное чрезвычайными событиями невыполнение режима дня. Добивайтесь качественного выполнения трудовых обязанностей. Плохо и небрежно выполненную работу обязательно заставляйте переделать;

 Оценивайте работу ребёнка, поощрите (словесно) его старание, прилежание, упорство;

 Покажите ваше неудовлетворение срывом и невыполнением режима дня;

 Будьте во всём ребёнку примером. Личный пример — великая воспитательная сила. Пусть ребёнок видит, что и у вас есть режим дня, что вы вовремя встаёте и ложитесь, умеете беречь время, что в семье все имеют трудовые поручения и беспреко­словно их выполняют и т. д.

**ПАМЯТКА 20.**

**Родителям первоклассника**

 Прежде всего стоит помнить о старых и надёжных способах поддержания здоровья первоклассника. Это соблюдение режима дня: сон не менее 10 часов в сутки, полноценное питание, физиче­ские упражнения. Оправданным будет ограничение просмотра те­левизионных передач до 30 минут в день. Хорошо восстанавлива­ют эмоциональное благополучие ребёнка длительные (до двух ча­сов) прогулки на воздухе – не прогулка по магазинам, а прогулка в парке. С раннего утра настраивайте ребёнка на доброе отношение ко всему. Скажите ему «Доброе утро!» – и собирайтесь в школу без суеты.

 Придя с ребёнком в школу, постарайтесь обойтись без нра­воучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают. А вот объяснить безопасный путь в школу ребёнку необходимо. Безопасный путь не обязательно самый короткий, поэтому лучше выйти из дому пораньше.

 Встречая ребёнка в школе после уроков, порадуйтесь вместе с ним тому, что он сумел потрудиться самостоятельно, без вас, це­лых три часа. Терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите и ни в коем случае не ругайте – ведь пока ещё не за что.

 Что же делать, если появились первые трудности? Будьте щедры на похвалу, для первоклассника сейчас это очень важно. Замечание должно быть конкретным, а не касаться личности ре­бёнка. Он не неряха, просто сейчас у него в тетрадях маленький беспорядок. Не делайте ребёнку несколько замечаний сразу.

Ни в коем случае не сравнивайте ребёнка с другими детьми. Это ведет либо к озлоблению, либо к формированию неуверенно­сти в себе.

**ПАМЯТКА 21.**

**Развитие творческих способностей ребёнка**

*Если ребёнок тянется к творчеству, нельзя ограничивать его стандартными форматами листов бумаги, карандашами и фломастерами. Творчество ребёнка не должно страдать от отсутствия каких-либо материалов. Даже если родители не умеют рисовать, фантазировать, всё равно они могут содействовать развитию творческих способностей ребёнка – создать условия, поддержать, воспитывать у него любовь и стремление к красивому. Взрослые должны чётко улавливать интересы детей, развивать их творческую фантазию.*

**1.** Удивляйтесь, переживайте, радуйтесь вместе с ребёнком.

**2.** Ребёнок должен иметь максимальную свободу для проявления инициативы и необходимое для этого пространство.

**3.** У ребёнка не должно быть недостатка в разнообразном материале для творчества.

**4.** Дайте ребёнку возможность экспериментировать.

**5.** Работа ребёнка не должна подвергаться критике.

**6.** Работы, отобранные ребёнком, следует повесить в удобном месте.

**7.** Помогайте ему строить свои собственные планы и принимать решения.

**8.** Берите Вашего ребёнка в поездки по интересным местам.

**9.** Помогайте ребёнку общаться с ровесниками из разных культурных слоёв.

**10.** Приучайте ребёнка самостоятельно готовить рабочее место и после окончания работы убирать его.

**ПАМЯТКА 22.**

**Ребёнок рисует семью**

*Уважаемые родители, хоти­те узнать, как чувствует себя Ваш ребёнок в семье или как он относится к родственникам, предложите ему задание: «Нарисуй свою семью»*

****  **Е**сли ребёнок нарисовал себя в центре, не волнуйтесь – он рисует с пози­ции своего ви­дения. Это его мир, в котором он главный чародей.

**** **Е**сли он нарисует только себя, то ему одиноко.

** О**бычно, после себя ребёнок рисует того, кого считает главным в семье. Если домашнее животное он на­рисовал вторым, то ребёнку оди­ноко.

**** **Е**сли кого-то не нарисовал, он может быть обижен на него.

****  **А** если ребёнок нарисует всех родственников вместе держащи­мися руками, то в вашей семье он окружён любовью и вниманием близких людей.

****  **Е**сли в семье мало общаются, то маму и папу ре­бёнок на­рисует друг от друга да­леко, с прегра­дой.

** Е**сли кто-то изо­бражен безо рта, без рук или с очень длинными руками, то малыш испытывает страх перед этим человеком из-за того, что на него кричат, строго наказывают.

** Е**сли кого-то нарисует с боль­шими пальцами (как «пугало») – мир ребёнку кажется неуютным.

** Н**оги непропорционально тол­стые – в семье напряженная атмос­фера; очень длинные ноги – стрем­ление к независимости.

** Д**ля любимого человека ребёнок возьмёт те же краски, которыми и себя рисовал.

** О**чень контрастное изображе­ние – признак неразрешенного для ребёнка конфликта.

** Е**сли ребёнок напорист, активен – цвета выберет тёплые.

** Х**олодные цвета – характеру ребёнка присущи мечтательность, задумчивость.

** Л**юбовь к свободе, независимость – если раскрашивая, выскакивает карандашом за контур.

** А**ккуратная штриховка, но при на­личии неокрашенных полос говорит  
о неуверенности, беззащитности.

**ПАМЯТКА 23.**

**Письмо родителям младших школьников**

Ваши дети на уроках в школе знакомятся с основными правилами здоровьесбережения. Учеников учат бережно относиться к общественному имуществу, соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своём дворе, доме. Пожалуйста:

* Поговорите с Вашим ребёнком, для чего очень важно соблюдать чистоту и порядок в общес­твенных местах.
* Обратите внимание Вашего ребёнка на состояние вашего двора, вашей улицы.
* Научите Вашего ребёнка:
* соблюдать чистоту и порядок в общественных местах, в своём дворе, доме;
* не мусорить в общественных местах, дворе;
* не писать, не рисовать на стенах домов, подъезда, не пачкать их;
* следить, чтобы младшие дети не совершали эти действия;
* выполняет ли Ваш ребенок эти требования.
* Организуйте генеральную уборку возле дома. Посадите кустарники, деревья, цветы.
* Личным примером научите Вашего ребёнка не мусорить в лесу при прогулках за грибами, ягодами, не бросать обертки, банки, бутылки.
* Чтобы Ваш ребёнок всегда выглядел опрятно, научите его:
* чистить зубы ежедневно не менее 2 раз в день;
* ежедневно мыться под душем;
* содержать в порядке ногти;
* ухаживать за своей одеждой и обувью;
* менять ежедневно нижнее бельё, чулки, носки;
* стирать ежедневно свои носки, носовые платки;
* всегда иметь при себе чистый носовой платок, зеркальце, расческу;
* не реже одного раза в неделю мыть волосы;
* содержать в порядке свою причёску.

*Мы благодарим Вас и просим продолжать обучение вашего ребёнка основным правилам личной и общественной гигиены.*

**ПАМЯТКА 23.**

**Тест на определение ведущей руки**

**** Открыть несколько спичечных коробков в поисках спрятанной бусинки. Внимательно понаблюдайте, какая рука делает активное действие: открывает, закрывает коробки?

**** Нарисовать домик, деревце, человечка сначала левой рукой, затем правой.  
Какой рисунок получился лучше?

**** Положить перед ребёнком теннисный мячик не под левую и не под правую  
руку, а посередине. Какой рукой он бросит вам мяч?

**** Построить домик или квадрат, треугольник из спичек сначала одной рукой,  
затем -другой. Что получилось аккуратнее?

**** Развязать несколько слегка завязанных узелков на шнуре. Основной счита­-  
ется та рука, которая завязывает узел, а не держит.

**** Отвинтить и завинтить гайку детского конструктора.

**** Застегнуть или расстегнуть пуговицы.

**** Сложить пуговицы в коробку.

**** Разложить карточки «ЛОТО». Основная, ведущая рука раскладывает карточки, другая держит.

**** Достать из коробки ложкой несколько бусинок. Какой рукой это легче сделать?  
 *За каждое задание поставить плюс правой или левой руке. Узнать, если в роду левши, и если есть, то еще один плюс в графу «левая рука».*

**ПАМЯТКА 24.**

**Домашнее задание**

*Возьмите за правило: так помогать ребёнку, чтобы способствовать развитию его способностей и самостоятельности. Следующие советы перечислены в таком порядке, что каждый последующий предполагает оказание более серьёзной поддержки, чем предыдущий.*

**©** Объясните своему ребёнку, что вы считаете его способным всё выполнять самостоятельно. Но предупредите: «Если совсем не получается, можешь меня спросить»

**©** Предложите проверять задания: «Ели хочешь, я посмотрю твоё решение позже.

**©** Хвалите ребёнка за промежуточные результаты. Это мотивирует и придаёт уверенности.

**©** Прежде всего попытайтесь выяснить, почему дело застопорилось, задавая вопросы: «Как ты это посчитал?» или «Откуда ты взял эту цифру?»

**©** Не предлагайте иные способы решения, если ребёнок не может разобраться.

**©** Давайте конкретные указания, если ребёнок ошибся: «Ты получил в результат: 15, а написал совсем другую цифру». Или решай те примеры в несколько этапов.

**©** Не подсказывайте ребёнку, если чувствуете, что теперь он уверенно может доделать всё один.

**©** Говорите с учителем о пробелах в знаниях вашего ребёнка и советуйтесь. Если вы будете объяснять ребёнку решения так же, как их объясняют в школе, вы избежите риска запутать малыша.

**©** Ограничьте помощь в выполнении домашних заданий исключительными случаями: долгая болезнь или слишком сложный материал. Если занимаетесь с ребёнком, попытайтесь не вмешиваться и по мере возможности держаться в стороне, позволяя ребёнку самостоятельно думать, решать, считать и формулировать, насколько он сможет.