

## ***Рекомендации и практические рекомендации родителям по адаптации первоклассников.***

Процесс адаптации первоклассника к школе проходит в три периода:

1. Физиологическая «буря», длится 2–3 недели. Все системы организма ребёнка работают с большим напряжением, в условиях экстремальной нагрузки. Поэтому ребёнок может плохо спать, быть раздражительным или суетливым, плакать «без повода». Уважаемые родители, наберитесь терпения в этот непростой период! Первоклассник сейчас нуждается в максимальном понимании и спокойствии с вашей стороны.
2. Период неустойчивого приспособления. Организм ребенка уже не реагирует столь бурно на новые воздействия, а ищет и находит оптимальные варианты реакций, учится экономно расходовать свои ресурсы.
3. Период относительно устойчивого приспособления, 6–8 недель. Организм ребенка находит наилучшие реакции на нагрузку, учится справляться с напряжением. Но и теперь нельзя сказать, что первоклассник окончательно приспособился. Потому что весь первый год обучения в школе — это испытание для ребёнка и его семьи.

- Будьте ребёнком спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если *"вчера предупреджали"*;
- Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребёнка;
- Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака;
- Ни в коем случае не прощайтесь *"предупреждая"*: *"Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!"* Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день;
- Забудьте фразу *"Что ты сегодня получил?"* Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребёнок чересчур возбужден, если жаждет поделиться, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займёт много времени;
- Если увидите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам;
- Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку, постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Кстати, всегда не лишнее выслушать обе стороны и не торопиться с выводами;
- После школы не торопитесь садиться за уроки, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов;
- Не заставляйте делать уроки за один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минут перерыва, лучше, если он будет подвижным;
- Во время приготовления уроков не сидите над душой, дайте возможность ребёнку сидеть самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка *"Не волнуйся, у тебя всё получится! Давай разберёмся вместе! Я тебе помогу!"*, похвала (даже если не очень получается)- необходимы;
- В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: *"Если ты сделаешь, то ..."*;
- Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда вы полностью будете принадлежать ребёнку, не отвлекаясь на другие дела. В этот момент важнее всего его заботы, радости и неудачи;
- Выработайте 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, психологом, врачом, прочитайте литературу для родителей;

- Помните, что в течении года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка;

- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние;

- Учтите, что даже "*совсем большие дети*" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать завтрашнюю контрольную;

### **Формируйте у ребёнка положительный образ учителя.**

Это не «злая тётя», которая будет ругать и ставить двойки! Первая учительница — это взрослый друг и руководитель класса, который всему научит и будет во всём помогать. Доброжелательное и уважительное отношение родителей к учительнице — это очень важно для ребёнка и его настроения в школе.

**Играйте в школу!** Рассадите кукол и плюшевых зверей, ребёнок станет учителем, а вы в процессе игры научите, как сидеть за партой, как слушать учителя, как отвечать, чем заниматься на перемене и так далее.

**Организируйте рабочее место.** Это должен быть письменный стол с хорошим освещением, местом для тетрадей и учебников. Объясните ребёнку, как важно поддерживать здесь порядок. Вместе с ребёнком приобретайте школьные принадлежности, обсуждайте и обязательно учитывайте, что ему нравится, не забывая рекомендации учителя.

**Изучите маршрут до школы.** Рассчитайте, сколько времени будет занимать дорога, отрепетируйте самостоятельные действия ребёнка, если он будет ходить в школу без вас. Обязательно уделите внимание правилам дорожного движения и поведения на улице.

**Приучайте ребенка к самостоятельности.** Отрепетируйте самостоятельное одевание-раздевание школьной формы, договоритесь, что одежду и портфель ребёнок будет готовить с вечера, первое время, конечно, с вашей помощью.

**Развивайте навыки положительного взаимодействия со сверстниками и со взрослыми.**

В школьной жизни это один из ключевых моментов.

## *Рекомендации для родителей тревожных детей.*

### *Как помочь ребёнку преодолеть тревожность?*

1. Необходимо понять и принять тревогу ребёнка – он имеет на неё полное право. Интересуйтесь его жизнью, мыслями, чувствами, страхами. Научите его говорить об этом, вместе обсуждайте ситуации из школьной жизни, вместе ищите выход. Учите делать полезный вывод из пережитых неприятных ситуаций – приобретается опыт, есть возможность избежать ещё больших неприятностей, и т. д. Ребёнок должен быть уверен, что всегда может обратиться к Вам за помощью и советом. Даже если детские проблемы не кажутся Вам серьёзными, признавайте его право на переживания, обязательно посочувствуйте («Да, это неприятно, обидно...») И только после выражения понимания и сочувствия помогите найти решение, выход, увидеть положительные стороны.

2. Помогайте ребёнку преодолеть тревогу – создавайте условия, в которых ему будет менее страшно. Если ребёнок боится спросить дорогу у прохожих, купить что-то в магазине – сделайте это вместе с ним. Таким образом, вы покажете, как можно решить тревожащую ситуацию.

3. Если в школе ребёнок пропустил из-за болезни много дней, попробуйте сделать его возвращение постепенным – например, придите вместе после уроков, узнайте домашнее задание, пусть разговаривает с одноклассниками по телефону; ограничьте время пребывания в школе – не оставляйте первое время на продлёнку, избегайте перегрузок.

4. В сложных ситуациях не стремитесь всё сделать за ребёнка - предложите подумать и справиться с проблемой вместе, иногда достаточно просто Вашего присутствия.

5. Если ребёнок не говорит открыто о трудностях, но у него наблюдаются симптомы тревожности – поиграйте вместе, обыгрывая через игру с солдатиками, куклами возможные трудные ситуации; может быть, ребёнок сам предложит сюжет развития событий; через игру можно показать возможные решения той или иной проблемы.

6. Заранее готовьте тревожного ребёнка к жизненным переменам и важным событиям – оговаривайте то, что будет происходить.

7. Не пытайтесь повысить работоспособность такого ребёнка, описывая предстоящие трудности в черных красках. Например, подчеркивая, какая серьёзная контрольная работа его ждёт.

8. Делитесь своей тревогой с ребёнком лучше в прошедшем времени: «Сначала я боялась того-то ..., но потом произошло то-то и мне удалось ...»

9. Старайтесь в любой ситуации искать плюсы. («Нет худа без добра»; ошибки в контрольной работе – это важный опыт; ты сможешь понять, что нужно повторить, на что обратить внимание).

10. Важно научить ребёнка ставить перед собой небольшие конкретные цели и достигать их.

11. Сравнивайте результаты ребёнка только с его же предыдущими достижениями/неудачами.

12. Учите ребёнка (и учитесь сами) расслабляться (дыхательные упражнения, мысли о хорошем, счёт, и т. д.) и адекватно выражать негативные эмоции.

13. Помочь ребёнку преодолеть чувство тревоги можно с помощью объятий, поцелуев, поглаживания по голове, т. е., телесного контакта. Это важно не только для малыша, но и для школьника.

14. У оптимистичных родителей – оптимистичные дети, а оптимизм – защита от тревожности.

## ***Рекомендации родителям о формировании адекватной самооценки у детей:***

**Ребенок с завышенной самооценкой** может считать, что он во всем прав. Он стремится к управлению другими детьми, видя их слабости, но не видя при этом своих собственных, часто перебивает, относится к другим свысока, всеми силами старается привлечь на себя внимание. От ребенка с завышенной самооценкой можно услышать: "Я самый лучший". При завышенной самооценке дети часто агрессивны, принижают достижения других детей.

Если **самооценка ребенка занижена**, скорее всего, он тревожен, неуверен в собственных силах. Такой ребенок все время думает, что его обманут, обидят, недооценят, всегда ожидает худшего, выстраивает вокруг себя оборонительную стену недоверия. Он стремится к уединению, обидчив, нерешителен. Такие дети плохо адаптируются к новым условиям. При выполнении любого дела настроены на неудачу, находя непреодолимые препятствия. Дети с заниженной самооценкой зачастую отказываются от новых видов деятельности из-за страха не справиться, переоценивают достижения других детей и не придают значения собственным успехам.

Заниженная, негативная самооценка у ребенка крайне неблагоприятна для полноценного развития личности. У таких детей есть опасность формирования установки "Я плохой", "Я ничего не могу", "Я неудачник".

При **адекватной самооценке ребенок** создает вокруг себя атмосферу честности, ответственности, сострадания и любви. Он чувствует, что его ценят и уважают. Он верит в себя, хотя способен попросить о помощи, способен принимать решения, может признавать наличие ошибок в своей работе. Он ценит себя, а потому готов ценить и окружающих. У такого ребенка нет барьеров, мешающих ему испытывать разнообразные чувства к себе и окружающим. Он принимает себя и других такими, какие они есть.

*Если хвалить, то правильно!*

Большое значение в формировании самооценки ребенка имеет заинтересованное отношение взрослого, одобрение, похвала, поддержка и поощрение — они стимулируют деятельность ребенка, формируют нравственные привычки поведения. Физиолог Д.В. Колесов отмечает: *"Похвала для закрепления хорошей привычки имеет большую действенность, чем порицание для предотвращения плохой привычки. Похвала, вызывая положительное эмоциональное состояние, способствует подъему сил, энергии, усиливает стремление человека к общению, сотрудничеству с другими людьми..."*. Если ребенок не получает своевременного одобрения в процессе деятельности, у него появляется чувство неуверенности. Однако хвалить тоже надо правильно! Понимая, какое большое значение имеет похвала для ребенка, ею надо пользоваться очень умело. Владимир Леви, автор книги "Нестандартный ребенок" считает, что **не надо хвалить ребенка** в следующих случаях:

1. За то, что достигнуто **не своим трудом** — физическим, умственным или душевным.
2. Не подлежит похвале **красота, здоровье. Все природные способности как таковые**, включая и добрый нрав.
3. **Игрушки, вещи, одежда, случайная находка.**
4. Нельзя хвалить из жалости.
5. Из желания понравиться.

### *Похвала и поощрение: за что?*

1. Важно помнить, что абсолютно все дети талантливы по-своему. Родителям следует внимательнее относиться к детям, чтобы отыскать талант, заложенный в ребенке, и развить его. Важно поощрять любое **стремление ребенка к самовыражению и развитию**. Ни в коем случае нельзя говорить ребенку, что ему не стать великим певцом, танцором и т.д. Подобными фразами вы не только отбиваете у ребенка стремление к чему-либо, но и лишаете его уверенности в себе, занижаете его самооценку, снижаете мотивацию.
2. Обязательно хвалите детей **за любые заслуги**: за хорошие отметки в школе, за победу на спортивных соревнованиях, за красивый рисунок.
3. Одним из приемов похвалы может быть **аванс**, или похвала за то, что будет. Одобрение заранее внушит малышу веру в себя, свои силы: "Ты это сможешь!". "Ты это почти умеешь!", "Ты обязательно справишься!", "Я в тебя верю!", "У тебя все получится!" и т.д. **Похвала ребенка с утра** — это аванс на весь долгий и трудный день.

Владимир Леви советует помнить о внушаемости ребенка. Если вы говорите: "Ничего из тебя никогда не выйдет!", "Ты не исправим, тебе одна дорога (в тюрьму, в милицию, в детдом и т.д.)" — то не удивляйтесь, если так оно и случится. Ведь это самое настоящее **прямое внушение**, и оно действует. Ребенок может поверить в ваши установки.

**Наказания: правила для родителей.** Важную роль в формировании самооценки играет не только поощрение, но и наказание. Наказывая ребенка, следует придерживаться ряда рекомендаций.

1. Наказание **не должно вредить здоровью** — ни физическому, ни психологическому. Более того, наказание должно быть полезным.
2. Если есть сомнение, наказывать или не наказывать, — **не наказывайте**. Даже если уже поняли, что обычно слишком мягки и нерешительны. Никакой "профилактики".
3. За один раз — **одно наказание**. Наказание может быть суровым, но только одно, за все сразу.
4. Наказание — **не за счет любви**. Что бы ни случилось, не лишайте ребенка вашего тепла.
5. Никогда **не отнимайте вещи**, подаренные вами или кем бы то ни было, — никогда!
6. Можно **отменить наказание**. Даже если набезобразничает так, что хуже некуда, даже если только что накричал на вас, но при этом сегодня помог больному или защитил слабого. Не забудьте объяснить ребенку, почему вы так поступили.
7. Лучше не наказывать, чем наказывать запоздало. **Запоздалые наказания** внушают ребенку прошлое, не дают стать другим.

8. **Наказан — прощен.** Если инцидент исчерпан, старайтесь не вспоминать о "старых грехах". Не мешайте начинать жить сначала. Вспоминая прошлое, вы рискуете сформировать у малыша чувство "вечно виноватого".
9. **Без унижения.** Если ребенок считает, что мы несправедливы, наказание подействует в обратную сторону.

*Не наказываем:*

1. Если ребенок плохо себя чувствует или болеет.
2. Когда ребенок ест, после сна, перед сном, во время игры, во время работы.
3. Сразу после душевной или физической травмы.
4. Когда ребенок не справляется со страхом, с невнимательностью, с подвижностью, с раздражительностью, с любым недостатком, прилагая искренние старания. И во всех случаях, когда что-либо не получается.
5. Когда внутренние мотивы поступка нам непонятны.
6. Когда сами мы не в себе, когда устали, огорчены или раздражены по каким-то своим причинам...

#### **Для развития адекватной самооценки у ребенка**

- Не оберегайте ребенка от повседневных дел, не стремитесь решить за него все проблемы, но и не перегружайте его. Ставьте перед ребенком посильные задачи, чтобы он смог почувствовать себя умелым и полезным.
- Не перехваливайте ребенка, но и не забывайте поощрять, когда он этого заслуживает.
- Помните, что для формирования адекватной самооценки как похвала, так и наказание тоже должны быть адекватными.
- Поощряйте в ребенке инициативу.
- Показывайте своим примером адекватность отношения к успехам и неудачам. Не сравнивайте ребенка с другими детьми. Сравните его с самим собой (тем, каким он был вчера или будет завтра).
- Ругайте за конкретные поступки, а не в целом.
- Помните, что отрицательная оценка — враг интереса и творчества.
- Анализируйте вместе с малышом его неудачи, делая правильные выводы. Вы можете рассказать ему что-то на своем примере, так ребенок будет чувствовать атмосферу доверия, поймет, что вы ближе к нему.
- Старайтесь принимать вашего ребенка таким, какой он есть.

### ***Рекомендации родителям «Как повышать учебную мотивацию школьников»:***

1. Обсудите с вашим ребенком важность школы и образования. Это очень важно.
2. Спрашивайте вашего ребенка каждый день, как прошел его день в школе. Удостоверьтесь, что он вам рассказывает подробности.
3. Узнайте: задали ли ему домашнее задание или какой-либо проект в классе, который он должен сделать.
4. Если у вашего ребенка нет никакого домашнего задания, удостоверьтесь, что они тратят по крайней мере 30 минут на изучение, просмотр и практику уроков.
5. Прочтите и поговорите с вашим ребенком о каких-либо признаках его прогресса, который он делает дома. Если необходимо, поставьте какие-либо ограничения на его действия или сделайте что-либо по поводу его плохого поведения.
6. Поощряйте позитивные действия. Не надо концентрировать ваше внимание только на его негативных действиях или плохом поведении.
7. Поддержите вашего ребенка, если даже он плохо сдал какой-либо экзамен или тест.
8. Если у вашего ребенка проблемы в учебе, ему необходима дополнительная помощь учителя, домашнего репетитора.
9. Поговорите с его учителем о различных альтернативах или источниках, которые могут помочь вашему ребенку, если же у него или нее есть проблемы в учебе.
10. Самое главное: регулярно будьте в постоянном контакте с учителями вашего ребенка, которые следят за успеваемостью и поведением вашего ребенка в школе.
11. Чётко ставьте цели перед подростком: чего хотим добиться, какими знаниями обладать.
12. Определяйте и оглашайте сроки реализации поставленной цели (когда я это исправлю, выучу).
13. По возможности, определяйте прикладную направленность обучения. (Зачем мне это надо знать, как я это применю в жизни?).
14. Чёткое и своевременно отслеживайте результаты деятельности собственного ребёнка в процессе всей работы (учёбы).
15. Разработайте приемы поощрения (похвала при всей семье). Хвалите за дело – стимулируйте мотивацию.
16. Позитивно, регулярно поддерживайте подростка. Доброе слово и дельный совет лучше порицания.
17. Формируйте положительный стимул для обретения новых знаний в школе.
18. Так как ведущая деятельность подростка – общение, группирование, обучение должно происходить через общение. Оцените положительные действия ребёнка, спросите мнение по предмету, обсудите с ним предмет.
19. Не сравнивайте результаты обучения вашего подростка с ребятами из класса, это может привести к раздражению.
20. Любите ребенка.

## ***Если ребенок тревожен и испытывает страхи***

- Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
- Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
- Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите "добрыми глазами", осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка "активно".
- Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
- Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
- Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
- Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.
- Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня. Если ему нечем заняться, он может вновь возвращаться к своим переживаниям.
- Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
- Объясните ребенку, что собой представляет пугающий объект, как он устроен, "откуда берется".
- Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.
- Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к помощи специалиста.

## **Если ребенок медлителен...**

- Любите и принимайте своего ребенка таким, какой он есть.
- Не торопите его, поощряйте, подбадривайте словом, взглядом, прикосновением.
- Наберитесь терпения. Работа с медлительными детьми очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голос.
- Никогда не позволяйте ребенку работать "на время". Временной цейтнот категорически противопоказан медлительному ребенку.
- Всемерно способствуйте развитию уверенности в своих силах. Работайте с ним на "положительном подкреплении": при неудачах – подбодрите, самый ничтожный успех – подчеркните. Всегда создавайте ситуацию успеха.
- Всегда помните о том, что такому ребенку нужно время "на раскачку".
- Используйте приемы опережающего воздействия. Заранее напоминайте, создавайте условия, облегчающие ребенку выполнение задания в более быстром темпе.
- Привлекайте к совместной деятельности. Ребенок, заражаясь общим настроением, стремится согласовать свои действия с действиями других.
- Стремитесь к строгому соблюдению режима дня.
- Выработывайте у ребенка чувство времени.
- Привлекайте ребенка к занятиям физической культурой, ритмикой.
- Чаще переключайте внимание ребенка в процессе деятельности.

## **Если ребенок застенчив...**

- Выражайте безусловное расположение ребенку.
- Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует повышение уровня тревожности.
- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Позвольте ребенку делать ошибки. Учите их идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача – это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранные средства.
- Помогите застенчивым найти и оценить в себе то, что есть в них хорошего, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.
- Не предъявляйте ребенку требований, неадекватных его возможностям.
- Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для них крайне болезненны.
- Чаще прикасайтесь к ребенку, гладьте его, обнимайте. Прикосновение успокаивает, лечит и стабилизирует ребенка.
- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
- Учите ребенка умению общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста, "глаз в глаз", т.е. в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен ее попросить.
- Создайте атмосферу доверия в своем доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
- Будьте открыты и искренни. Не давайте обещаний, которые не можете выполнить.

## **Если ребенок рассеян...**

- Принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Не ругайте за то, что он рассеян.
- Не ставьте рабочий стол ребенка рядом с окном. Уберите с него посторонние предметы. Устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.
- Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.
- Поддерживайте четкий распорядок дня.
- Используйте зрительные опоры для укрепления устных инструкций, заданий.
- Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения. Во время работы не отвлекайте его.

- Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат с запланированным.
- Научите рассеянного ребенка вязать, шить, вышивать, фотографировать, выжигать и т.п., так как эти виды деятельности способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности.
- Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.
- Чаще просите проверить ошибки в чьей-либо тетради, выполнить кропотливую работу (перебрать пшено и т.д.).
- Поощряйте и хвалите за все виды деятельности, требующие концентрации внимания, усидчивости и сосредоточенности.

### **Если ребенок лжет...**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть, со всеми его недостатками и достоинствами.
- Уча ребенка честности, будьте сами честны. Ребенок должен понимать, что вы не можете смириться с ложью и всякая неправда вам чужда. Даже умолчание для вас – тоже ложь.
- Чем лучше будет ребенок чувствовать себя в вашем обществе, тем лучшее представление у него сложится о себе самом и тем реже у него будет возникать желание солгать.
- Чаще хвалите, ободряйте ребенка, поощряйте за хорошие поступки.
- Если вы уверены, что ребенок лжет, постарайтесь вызвать его на откровенность и выяснить причину лжи.
- Причинами лжи могут служить следующие проблемы: нужда в похвале или проявлении любви взрослого; попытка скрыть свою вину; попытка избежать наказания; желание выразить свою враждебность тому, кому лжет.
- Найдя возможную причину лжи, постарайтесь действовать и помочь ребенку так, чтобы разрешить его проблему.
- Не наказывайте ребенка, если он сам сознается во лжи, дав оценку собственному проступку.
- Сделайте все от вас зависящее, чтобы у ребенка не было заниженной самооценки.

### **Если ребенок плохо запоминает...**

- Учите ребенка ставить цель заполнить надолго.
- При подготовке уроков следует чередовать способы работы: чтение, конспектирование, запоминание со слуха, использование схем, диаграмм, графиков, рисунков и т.д.
- Для того, чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его вслух.
- Ребенок лучше запомнит тогда, когда перескажет прочитанное. Во время заучивания ребенок должен понять то, что нужно запомнить.
- Для осмысления запоминаемого текста можно использовать следующую схему:

1. О чем или о ком говорится в тексте.
2. Что об этом говорится.

- При запоминании пользуйтесь смысловыми опорами, смысловым соотношением и смысловой группировкой – кто хорошо осмысливает, хорошо запоминает и долго помнит.
- Готовить уроки следует сразу же в день объяснения нового материала, так как забывание активнее всего происходит в первые 24 часа. После математики выполняйте задания по курсу "Человек и мир", после чтения – порисуйте; память любит разнообразие.
- При подготовке материала день в день следует разделять во времени понимание и запоминание.
- Лучше учить по одному часу семь дней, чем семь часов подряд в один день.
- Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном нужно повторить выученное.
- Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные разбивайте на порции.

### **Если ребенок гипердинамичен...**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Четко придерживайтесь режима дня.
- Строго разграничьте целенаправленную и бесцельную подвижность.
- Организуйте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.
- Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, в которых он может расходовать избыточную энергию.
- Приобщайте ребенка к командным играм, где ребенок может подчиняться определенным требованиям, ставить перед собою цель и стремиться выполнить ее.
- Поощряйте ребенка за все виды деятельности, требующие концентрации внимания.
- Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.
- Ограничьте количество беспокойных и шумных приятелей.
- Не принимайте у себя большое количество гостей и не ходите с ребенком в шумные компании.
- Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успех. Это даст ребенку уверенность в своих силах.
- Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.
- Учитесь сдерживать "бурлящие" эмоции и постарайтесь не выплескивать свои.
- Старайтесь гасить конфликты, в которых замешан ваш ребенок, в зародыше.
- Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка. Если возникла необходимость отчитать, проработать – делайте это не грубо, а взволнованно и эмоционально.
- Наказывать гипердинамичного ребенка можно только неподвижностью.
- Следите за дисциплиной. Устраняйте влияние всепрощающих взрослых.