

Как помочь своему ребенку?

Рекомендации родителям детей, имеющих сложности с адаптацией и/или учебой в школе



Как помочь своему ребенку?

1. Будьте ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
2. Не подгоняйте ребенка, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время - ваша задача.
3. Не отправляйте в школу ребенка без завтрака.
4. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем-то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка спокойно, без вопросов, дайте ему расслабиться.
6. Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами - не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
7. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
8. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор проходил без ребенка. Выслушайте обе стороны - это поможет вам яснее понять ситуацию.
9. После школы не торопите ребенка садиться за уроки - необходимо 2-3 часа отдыха (1,5 часа сна).
10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
11. 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.
12. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие - это показатели трудностей в учебе!
13. Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.
14. Развивайте внутреннюю мотивацию ребенка. Для этого желательно:
 - предоставить ему свободу выбора;
 - максимально снять внешний контроль;

- сделать возможным, чтобы интерес и радость были основными переживаниями школьника в процессе обучения;
- учитывать запросы, интересы, устремления ребенка;
- самый мощный стимул в обучении – «Получилось!». Отсутствием этого стимула означает отсутствие смысла учебы. Надо научить ребенка разбираться в том, что ему непонятно, начиная с малого. Одну большую задачу разбить на подзадачи так, чтобы ребенок мог самостоятельно их сделать. Если ребенок в каком-то виде деятельности достигнет мастерства, то внутренняя мотивация будет расти;
- поддерживать веру в себя, ведь уверенность в себе и собственных силах способствует усилению внутренней мотивации.

15. Показывайте ребенку, что его любят таким, каков оно есть, а не за его достижения.
16. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми. Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
17. Отвечайте по возможности честно и терпеливо на любые вопросы ребенка. Говорите правду, даже когда вам это не выгодно.
18. Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
19. Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
20. Всегда выполняйте свои обещания, данные ребенку.
21. Не добивайтесь успеха силой.
22. Будьте последовательны в своих действиях и требованиях.
23. Признавайте право ребенка на ошибки. Относитесь с пониманием к тому, что у него что-то не получается сразу. Если родители верят в успех, спокойно и ровно относятся к своему ребенку, то тем самым помогают ему справиться со всеми трудностями.
24. Чаще хвалите своего ребенка. Помните, что ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
25. Иногда пробуйте ставить себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним.
26. 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.

Социальный педагог Кулик А.Ю.
Стационарное отделение