

Рекомендации по вопросам профилактики школьной дезадаптации.

Памятка для родителей.

1. Воодушевите ребенка рассказывать дома о своих школьных делах. Не ограничивайтесь обычными вопросами типа: «Как прошел день в школе?». Каждую неделю выбирайте время, свободное от домашних дел, и беседуйте с ребенком о школе. Запоминайте имена, события и детали, о которых ребенок сообщает вам, используйте их в дальнейшем для того, чтобы начинать подобные беседы о школе. Кроме того, обязательно спрашивайте ребенка о его одноклассниках, делах в классе, школьных предметах, педагогах.
2. Регулярно беседуйте с учителями вашего ребенка о его успеваемости, поведении и взаимоотношениях с другими детьми. Без колебаний побеседуйте с учителем, если вы чувствуете, что чего-то не знаете о школьной жизни вашего ребенка, его проблемах в школе или взаимосвязи его школьных и домашних трудностей. Даже если нет особенных поводов для беспокойства, консультируйтесь с учителем вашего ребенка не реже, чем раз в два месяца. Во время любой беседы с педагогом выразите свое стремление сделать все возможное для того, чтобы улучшить школьную жизнь ребенка. Если между вами и учителем возникают серьезные разногласия, прилагайте все усилия к тому, чтобы мирно разрешить их, даже если придется беседовать для этого с директором школы. Иначе вы можете случайно поставить ребенка в неловкое положение выбора между преданностью вам и уважением к своему учителю.
3. Интересуйтесь школьной программой ребенка и особенностями школы, где он учится. Посещайте все мероприятия и встречи, организуемые родительским комитетом школы. Следует также иметь информацию о квалификации учителя, дисциплинарных правилах, установленных в школе и классе, различных возможностях обучения, предоставляемых школой вашему ребенку.
4. Помогайте ребенку выполнять домашние задания, но не делайте их сами. Установите вместе с ним специальное время, когда нужно выполнять домашние задания, и следите за выполнением этих установок.
5. Не связывайте отметки ребенка, полученные в школе, со своей системой наказаний и поощрений. Помогите ребенку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе. Выясните, что вообще привлекает вашего ребенка, а затем установите связь между его интересами и предметами, изучаемыми в школе. Ищите любые возможности, чтобы ребенок мог применить свои школьные знания в домашних делах. Например, поручите ему рассчитать необходимое количество продуктов для приготовления пищи или нужное количество краски, чтобы покрасить определенную поверхность.

6. Особенности усилия прилагайте к тому, чтобы поддерживать спокойную и стабильную атмосферу в доме, когда в школьной жизни ребенка происходят изменения.

7. Такие периоды, как первые несколько месяцев в школе, начало и окончание каждого учебного года, переход из начальной школы в среднюю и старшую, могут привести к стрессу ребенка. При любой возможности старайтесь избегать больших изменений или нарушений в домашней атмосфере в это время. Спокойствие домашней жизни вашего ребенка поможет ему эффективнее решать проблемы в школе.

Что нужно делать для профилактики агрессивного поведения детей.

Памятка для родителей.

1. Первым делом нащупать все болевые точки в семье.
2. Нормализовать семейные отношения.
3. Ликвидировать все агрессивные формы поведения близких, помня, что ребенок, видя все, подражает.
4. Принимать его таким, какой он есть, и любить со всеми недостатками.
5. Что-то требуя от ребенка, учитывать его возможности, а не то, как Вам хотелось бы это видеть.
6. Попытаться погасить конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
7. Дать ему понять, что он любим, даже если в семье появился новорожденный.
8. Научить его общению со сверстниками.
9. При драчливости ребенка главное – не разъяснить, а предотвратить удар.
10. Помнить, что и слово может ранить ребенка.
11. Понимать ребенка!

Как помочь ребенку успешно сдать экзамены.

Памятка для родителей.

Ваш ребенок успешно сдаст экзамены, если он:

- не находится в состоянии паники и стресса;
- владеет навыками эмоциональной саморегуляции;
- верит в свои силы;
- знает, что вы поддержите его;
- умеет учиться;
- умеет эффективно распределять время;

- владеет базовыми знаниями и терминологией по предмету;
- умеет ясно выражать свою мысль;
- внимательно читает задания и внимательно проверяет работу.

Поэтому полезно:

1. Поверить в своего ребенка.
2. Замечать его успехи, не скупиться на похвалу.
3. Не транслировать ребенку свои страхи и тревожные предчувствия: ребенок, каким бы взрослым он ни казался, тонко чувствует эмоции родителей и не умеет от них полностью защищаться. Тревога, внешнее принуждение и негативные пророчества только навредят ученику и не станут мотивирующими факторами. Тревожась сами, вы увеличиваете стресс ребенка.
4. Спокойно разговаривать с ребенком об экзаменах, выслушивать его опасения и предлагать решения, а не поучать.
5. Делиться опытом преодоления трудностей, рассказывать о том, как вы справляетесь со сложными для вас ситуациями.
6. Выдерживать страх, раздражение, усталость вашего ребенка, иначе он научится скрывать от вас свои чувства.
7. Помочь ребенку найти зону твердых знаний по предмету, если вас беспокоит его уровень знаний. Для этого есть простой способ «5 страниц»: откройте учебник по предмету на той странице, где ребенок (класс) занимался месяц назад, и попросите его выполнить задания. Ребенок должен выполнить как минимум половину заданий на странице самостоятельно. Если он не справился, пролистайте еще 5 страниц назад и снова проверьте его знания. Листайте учебник назад до тех пор, пока не увидите твердые знания ребенка – даже если страница, задания на которой он смог выполнить, в учебнике за прошлые годы. Именно с этой страницы и можно начинать корректирующие занятия. Для них не обязательен репетитор: надо решать 5-10 заданий ежедневно, начав с тех, которые находятся в зоне твердых знаний.
8. Добиваться от ребенка ясного и развернутого изложения мысли. Если вы хотите, чтобы он умел четко излагать свои мысли, не понимайте его «с полуслова», переспрашивайте, задавайте вспомогательные вопросы (например, в рассказе о каком-либо событии должны быть названы главные действующие лица, последовательность и цель их действий, условия осуществления этих действий, результат, отношение рассказчика к событию). Сами говорите четко, развернуто, ясно, ведь чем богаче ваша речь – тем лучше речь ребенка.
9. Помочь ребенку составить планы и схемы, обобщающие учебный материал.

10. Попросить ребенка сформулировать тремя предложениями основной смысл изученного на любом отдельном уроке (например, на сегодняшнем уроке биологии). Это задание покажет степень понимания и усвоения содержания обучения ребенком. Оно служит также и развитию аналитических навыков, способности к обобщению, речи, памяти. Лучше всего, если этот прием станет привычкой.