

ПАМЯТКА РОДИТЕЛЯМ

«Как подготовить ребенка к школе».



Зачастую у детей складывается неправильное представление о школе.

По их мнению, школьник - это счастливый обладатель ранца, человек, который общается со сверстниками и жизнь которого занимательна и интересна.

Однако просто одеть ребенка в красивую школьную форму и дать в руки модный ранец с тетрадками недостаточно - для успешного начала школьной жизни любому ребенку необходима подготовка.

Для того чтобы избежать в 1 классе нежелания учиться важно еще до школы сформировать у него правильную психологическую установку.

Для этого необходимо проводить с детьми:

1. Разъяснительные беседы.

Следует рассказать ребенку, что означает "быть школьником" и какие обязанности ему придется выполнять в школе. Нужно на доступных примерах показать ему важность уроков, оценок, школьного распорядка.

2. Отношение родителей к школе.

Ни при каких обстоятельствах не следует говорить ребенку о том, что в школе неинтересно, что школьное обучение - это напрасная трата времени и сил.

3. Определенный стиль поведения.

Важно чтобы дети к школе уже научились правильно себя вести, не нарушать порядок и не мешать работать окружающим. Потому что тем детям, которым только в школе впервые приходится постигать смысл слов "надо" и "нельзя", на первых порах придется очень нелегко.

4. Развитие определенных качеств и свойств личности дошкольника.

✓ Необходимо формировать определенные волевые качества, основным из которых является способность делать не только приятную и привлекательную работу. Дошкольники также имеют представление о том, что им придется дома выполнять домашнее задание, вот только пока еще они не вполне осознают, что ради этого им придется пожертвовать игрой, прогулкой с друзьями, приятным времяпрепровождением.

✓ Необходимы еще и такие качества, как физическая ловкость, организованность и аккуратность, дружелюбие, умение общаться со сверстниками и со взрослыми.

✓ Очень важно, чтобы у ребенка было развито внимание (умение не отвлекаться в течение 15-20 минут.). Так же должны быть развиты: хорошая память, развитое воображение, сообразительность, любознательность, начальные навыки чтения, письма и счета. Но эти навыки должны быть сформировались правильно.

Так, **навык чтения** повышает уровень готовности ребенка к школе только при условии, что его научили слышать звуки слова, если он осознает звуковой состав, а само чтение является слитным. Буквенное же чтение лишь затрудняет работу учителя.

Счет оказывается полезным, если он опирается на понимание математических отношений, и бесполезным и даже вредным, если усвоен механически.

Успешное формирование **навыков письма** зависит от развития кисти руки – способности пальцев выполнять мелкие движения. Пусть ребенок больше рисует, лепит, вырезает. Для детей

продается много книжек, которые нужно раскрашивать, штриховать. Такие занятия пойдут на пользу.



Правильно поступают те родители, которые уже к началу школьного обучения у своих детей воспитывают интерес к содержанию самих занятий, к получению новых знаний, а не только к получению хороших отметок.



ПАМЯТКА ШКОЛЬНИКУ

«Готовимся к сдаче экзаменов».



Пути предотвращения и преодоления стресса в предэкзаменационный период:

1. **Обращайся к себе позитивно.** Если ты что-то не успел выучить, то не стоит усугублять положение недостойными высказываниями в свой адрес.
2. **Представляй себе положительные результаты.** Представляй себе успех, то как будешь рад ты и твои близкие успешной сдаче.
3. **Определи оптимальное время работы и наилучшую обстановку.** Большинство из нас либо "совы", либо "жаворонки". Установи свое лучшее время и запланируй как можно больше дел вокруг в его пределах, чтобы работать на пике ваших энергетических возможностей.
4. Во время подготовки к экзаменам, **чередуй умственную нагрузку с физическими упражнениями**, которые избавят тебя от напряжения и беспокойства.
5. **Поощряй себя чем-либо после каждой выученной темы.**
6. На время экзаменов **отрегулируй свой режим дня.**
7. **Разбивай изучение большого объема материала на части**, в таком случае он не будет казаться таким сложным и невыполнимым.
8. Во время подготовки к экзаменам очень важно **овладеть техникой расслабления**, ибо это даст тебе возможность более спокойно воспринимать непредвиденные ситуации во время подготовки и сдачи экзаменов.

«Техника расслабления».

Для выполнения этого упражнения достаточно удобно сесть, распрямиться и положить расслабленные руки на колени.

1-я фаза (4-6 с). Глубокий вдох через нос.

2-я фаза (2-3 с). Задержка дыхания.

3-я фаза (4-6 с). Медленный плавный выдох через нос.

4-я фаза (2~3 с). Задержка дыхания.

и т. д.

Это упражнение выполнять в течение 2-3 мин.

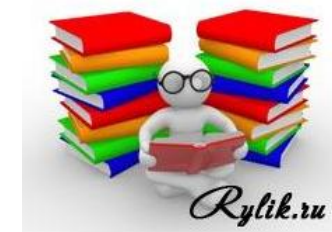
УСПЕШНАЯ ТАКТИКА ТЕСТИРОВАНИЯ.

1. Перед экзаменом обязательно **хорошо выспись.**
2. Приведи в порядок свои эмоции, **соберись с мыслями.**
3. **Слушай внимательно**, чтобы не отвлекаться в дальнейшем и не задавать лишних вопросов об оформлении тестирования. Тебе все объяснят: как заполнить бланк, какими буквами писать, как кодировать номер школы и т.д.
4. **Сосредоточься и забудь об окружающих.** Для тебя существуют только часы, регламентирующие время выполнения теста, и бланк с заданиями.
5. **Читай задания до конца.** Торопись не спеша. Спешка не должна приводить к тому, что ты поймешь задания по первым словам, а концовку придумаешь сам.
6. **Начни с легкого.** Просмотри все вопросы и начни с тех, в ответах на которые ты не сомневаешься. Тогда ты успокоишься и войдешь в рабочий ритм. В любом тесте есть вопросы, ответы на которые ты прекрасно знаешь, только соберись с мыслями.

7. **Думай только о текущем задании.** Забудь все, что было в предыдущем, - как правило, задания в тестах не связаны друг с другом.
8. **Действуй методом исключения.** Последовательно исключай те ответы, которые явно не подходят.
9. Если ты сомневаешься в правильности ответа и тебе сложно сделать выбор, то **доверься интуиции!**
10. **Оставь время для проверки своей работы** хотя бы для того, чтобы успеть пробежать глазами и заметить явные ошибки.
11. **Не огорчайся и не паникуй.** Стремись выполнить все задания, но помни, что на практике это не всегда реально. Ведь тестовые задания рассчитаны на максимальный уровень трудности, а для хорошей оценки достаточно одолеть 70% заданий.

Самое главное – успокойся и сосредоточься, и тогда успех не заставит тебя ждать!

Удачи тебе!



И последнее - это чувство юмора, ведь юмор – великий облегчитель стрессов и один из лучших способов избавиться от беспокойства.



**«Как помочь
своему ребенку
хорошо учиться».**



*Чтобы сохранить у ребёнка
желание учиться, стремление к
знаниям, необходимо научить его
хорошо учиться.*

Правильно поступают те
родители, которые с начала
школьного обучения дают
ребёнку понять, что по своей
важности уроки находятся на
одном уровне с самыми
серьёзными делами,
которыми заняты взрослые.

**У детей бывают два повода
отвлечения:**

Первый повод - игра:

ребёнок втягивается в игру
незаметно для себя. Поводом может
служить оставленная игрушка.

Второй повод - деловой:

ищет карандаш, ручку, учебник.
Чем больше отвлечений, тем больше
затрачивается времени на
выполнение домашнего задания.
Поэтому необходимо установить
чёткий порядок:

линейка, карандаш, ручка - слева;
учебник, тетрадь, дневник - справа.



Помощь детям должна быть эффективной, грамотной и должна идти в трёх направлениях:

1. Организация режима дня.

Организация режима дня позволяет ребёнку:

- легче справиться с учебной нагрузкой;
- защищает нервную систему от переутомления, т.е. укрепляет здоровье.

А) Точный распорядок занятий - это основа любого труда.

Необходимо включать в режим дня ежедневное выполнение домашних обязанностей (покупка хлеба, мытьё посуды, вынос мусора и т.д.). Их может быть не много, но нужно, чтобы дети выполняли свои обязанности постоянно. Приученному к таким обязанностям ребёнку не придётся напоминать, чтобы он убрал свои вещи, вымыл посуду и т.д.

Б) Совершенно необходимо, чтобы в режим дня было включено ежедневное чтение книг.

Хорошо читающий ученик быстрее развивается, быстро овладевает навыками грамотного письма, легче справляется с решением задач.

В) Позаботьтесь о том, чтобы после ужина ребёнок не перевозбудился, не смотрел «страшные фильмы», не играл в шумные игры.

2. Контроль за выполнением домашних заданий

и

3. Приучение к самостоятельности.

а) Если у вас нет возможности быть рядом каждый день, **договоритесь о правилах выполнения домашних заданий.** Например, ребенок самостоятельно делает чтение и простые упражнения, а вы, вернувшись с работы, проверите сделанное и будете рядом, пока он доделает остальное.

б) **Не стоит сидеть с ребенком и следить за каждым движением его руки.** Контролируя любой его шаг, мы лишаем его возможности стать самостоятельнее, снимаем с него ответственность. Именно поэтому даже в 11–12-лет многие дети не умеют делать уроки без участия взрослых.



в) **Не заставляйте ребенка переписывать все,** если в работе обнаружили какие-то непринципиальные ошибки. Просто научите его аккуратно их исправлять в уже выполненном задании

г) Нет ничего хуже тупого механического переписывания. **На черновике можно потренироваться в написании отдельных букв и слов, решить задачу.** Но не нужно, например, выполнять начерно все упражнение по русскому языку, чтобы потом переписывать его в тетрадь.

д) **При проверке домашних заданий:**

- не спешите указывать на ошибки, пусть ребёнок найдёт их сам,
- не давайте готового ответа на вопросы
- учить где найти ответ на возникший вопрос и как его найти.

В вопросе приготовления уроков жестко придерживайтесь принципа

«единственной альтернативы» - УРОКИ ДЕЛАТЬ !!!

Общие рекомендации по развитию памяти.

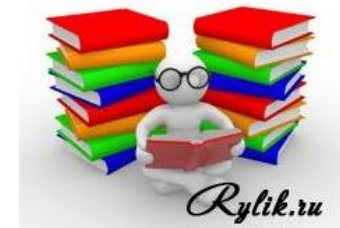
«Рекомендации по развитию памяти».



1. Чаще запоминайте разную информацию (факты, даты, имена людей, номера телефонов, новые слова, названия и т. п.) устно, не используя записи.
2. Проговаривайте вслух (пересказывайте) то, что вам необходимо запомнить. Для сохранения информации в памяти чаще ее повторяйте.
3. Используйте для запоминания и сохранения информации разные приемы: схемы, графики, рисунки, планы.
4. Когда вы воспринимаете и запоминаете новый материал, осмысливайте его, представляйте в виде образов или сравнивайте с уже известными фактами, мыслями, переживаниями.
5. Если вам нужно запомнить новый материал, постарайтесь найти в нем что-то интересное, необычное, вызывающее положительные эмоции.

6. Ставьте перед собой конкретную цель: **запомнить** необходимую информацию.

! Все упражнения желательно выполнять систематически (лучше ежедневно) для развития памяти и поддержания ее на хорошем уровне в течение длительного времени.



Рекомендации по развитию зрительной памяти.

1. Перед сном как можно ярче представляйте детали дневных впечатлений (что с вами происходило, каких людей вы встречали, какое выражение лица было у этих людей, во что они были одеты).
2. В течение некоторого времени (от 1 до 3 недель) ежедневно по 2-3 раза делайте следующее: посмотрев на окружающую вас обстановку, закройте глаза и назовите все предметы, которые вас окружают. Откройте глаза и проверьте правильность своего ответа.
3. Когда вы встречаете незнакомых людей, старайтесь как можно отчетливее запомнить их лица, а затем сравните их между собой (одинаковая ли у этих людей форма лица, носа, глаз и т. д.).



Рекомендации по развитию слуховой памяти.

1. Повторяйте сказанное диктором с интервалом в несколько секунд, как это делает переводчик-синхронист. При этом старайтесь повторить и интонацию диктора.
2. Учите наизусть стихи. Пусть это будут небольшие отрывки, но каждый день - и через пару месяцев вы почувствуете первые результаты.
3. Воспроизводите фрагменты песен вслед за певцом, с магнитофонной записью или без нее.
4. Попробуйте воспроизвести какие-либо ритмичные звуки при помощи постукивания.

Рекомендации по развитию двигательной памяти.

1. Если вы увидите ломаную или кривую линию, попробуйте как можно точнее воспроизвести ее на бумаге. Затем сравните исходную линию с тем, что у вас получилось.
2. Хорошо помогают улучшить двигательную память занятия танцами.
3. Двигательную память хорошо развивает копирование букв и слов на иностранном языке, особенно иероглифов. Если вы изучаете иностранный, больше пишите на этом языке. Можно также копировать тексты на незнакомом языке.



«Как преодолеть трудности адаптации пятиклассников».



Для того, чтобы у пятиклассника сформировалось положительное отношение к школе, важно, чтобы он понимал: учиться ему по силам, он может справиться с учебными заданиями. Для этого необходимо правильно и конкретно поощрять своего ребёнка. Рекомендуемые фразы для поощрения:

- Ты у меня умница (молодец). Мне очень нравится, что ты самостоятельно все выполнил и правильно!

- Что ты сегодня узнал нового? Если бы не ты, я бы никогда это не узнал(а).

- Какие уроки были для тебя самыми интересными?

- Как хорошо ты это сделал, научи и меня этому. Спасибо тебе, я тебе очень благодарна.

В общении с ребёнком так же старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...».

Забудьте фразу: «Что ты сегодня сделал в школе?». Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.



«Как помочь пятикласснику легче

адаптироваться к школе».

- Первое условие школьного успеха ребенка — безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.

- Не следует сразу ослаблять контроль за учебной деятельностью ребенка, если в период обучения в начальной школе он привык к вашему контролю.

Помните: основными помощниками родителей в сложных ситуациях являются **терпение, внимание и понимание.**

- **Проявляйте интерес** к школьным делам, обсуждайте сложные ситуации, вместе ищите выход из конфликтов.

- **Учет темперамента** ребенка в период адаптации к школьному обучению. Медлительные и малообщительные дети гораздо труднее привыкают к классу, быстро теряют к нему интерес, если чувствуют со стороны взрослых и сверстников насилие, сарказм и жестокость.

- **Недопустимость физических мер** воздействия, запугивания, критики в адрес ребенка, особенно в присутствии других людей (бабушек, дедушек, сверстников).

- Исключение таких мер наказания, как лишение удовольствий, физические и психические наказания.

- Выбирайте **единую тактику** общения с ребёнком **всех** взрослых в семье. Все **разногласия** по поводу педтактики решайте **без него.**

- Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели **переутомления.**

- В этом возрасте **происходят некоторые сдвиги в мышлении.** Пятиклассников уже не удовлетворяет внешнее восприятие предметов, им нужно понять суть, причинно-следственные связи. Не менее важной задачей является развитие навыков самостоятельной деятельности, чувства долга и ответственности за свои поступки. Постарайтесь почаще разговаривать о морально-нравственных принципах поведения в обществе.

- Посоветуйте ребёнку в затруднительных ситуациях обращаться за помощью к классному руководителю.

- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, постарайтесь как можно скорее встретиться и обсудить это с классным руководителем. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.

- Учтите, что даже «**большие дети**» очень любят когда родители говорят о том, что они их очень любят и ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.



**«Упрямство:
от противостояния
к пониманию».**



Смешение различных понятий.

Довольно часто мы смешиваем понятия решительности, упорства и упрямства.

И в этом случае своими действиями, реакциями мы можем затруднять развитие самостоятельности, инициативности ребенка, а эти качества, согласитесь, важны для будущего наших детей.

Различие между упорством и упрямством состоит в том, что первое имеет своим источником сильное желание, а второе, наоборот, сильное нежелание.

Решительность:

настойчивость в достижении цели, которую вы одобряете.

Упрямство:

настойчивость в достижении цели, которую вы не одобряете.

Упрямство бывает:

Врождённое - это свойства темперамента. (К упрямым знакам зодиака относят Тельца, Скорпиона, Козерога).

Ситуативное - оно бывает у всех детей. Обычно упрямство развивается как защитная реакция на чрезмерную опеку и авторитарность родителей, как попытка защитить свою самостоятельность. И это нормально. Не надо ломать характер ребёнка, любой ценой избавляясь от упрямства. Часто упрямство - признак взросления, а в дальнейшем это качество преобразуется в упорство и целеустремлённость.

Возрастное упрямство, которое может стать чертой характера, если не принять меры к его преодолению. С течением времени оно порождает детскую лживость, и может привести к расстройству нервной системы, неврозам, раздражительности.



Если ребенок упорствует в своем нежелании (или желании) делать что-либо, имеет смысл уточнить, расспросить, чего именно он не хочет.

Задавая вопросы ребенку обратите внимание на следующие моменты:

1- вопросы со стороны взрослого должны быть доброжелательные.

2- набор предлагаемых вариантов формулируется в виде вопроса, а не утверждения или предложения;

3- используется слово «сейчас»;

4- взрослый не предлагает исчерпывающий список возможных желаний, а интересуется мнением ребенка («что-то еще?»);

5- прояснение желаний — это не допрос с пристрастием, самый важный результат заключается в ощущении ребенка, что им интересуются, его хотят понять.

Например: «Маша, ты сейчас хочешь поиграть, отдохнуть или что-то еще?»

Как можно вести себя родителям с упрямым ребенком:

- Ограничьте количество запретов;
- Разъясняйте ребёнку свои запреты, требуйте их выполнения, хвалите за соблюдение ваших требований;
- Проявляйте гибкость – меняйте свою реакцию на упрямство ребенка в зависимости от ситуации, мотивов вашего ребенка;
- Давайте ребенку возможность высказаться и оправдаться, если вы недовольны упрямством, прежде чем наказывать его.
- Не ставьте целью «победить» в споре с ребенком или «поставить его на место». Ваша цель – мир и сотрудничество, а не поединок.
- Если ребенок знает, что будет наказан за упрямство, то ему полезно узнать последствия своего непослушания.

Намеренное непослушание

нельзя оставлять безнаказанным, но уровень наказания должен соответствовать проступку.

- Искренность со стороны родителей часто совершает чудеса. Признайтесь ребенку любого возраста, чем именно огорчил вас его поступок, что вы чувствуете, когда ребенок упрямится. И поведение вашего ребенка скорее всего изменится.

- Проводите с ребенком больше времени, чем раньше. Возможно, его упрямство – это всего лишь способ обратить на себя ваше внимание.