

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

1. Говорите сыну или дочери: «Любимому должно быть с тобой легко». Не бойтесь повторять это.

2. Когда вы ругаете ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так, об этом и скажите ему.

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

4. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь, домой, не забывайте сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома».

5. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».

6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростком) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.

7. В спорах с ребенком хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Психолог: Мне бы хотелось остановиться на рекомендациях, которым необходимо следовать на этапе подготовки, чтобы не отбить у ребенка желание учиться.

Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё учиться управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача пап и мам запастись терпением и помочь ребенку.

Право на ошибку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Даже взрослому, когда он учится чему-то новому, не всё сразу удаётся. Если заметили ошибку, обратите внимание ребенка на неё и предложите исправить. И обязательно хвалите. Хвалите за каждый даже совсем крошечный успех.

Не думайте за ребёнка. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Иначе ребенок начнет думать, что он не способен справиться с заданием самостоятельно. Не думайте и не решайте за него, иначе он очень быстро поймет, что ему незачем заниматься, родители всё равно помогут всё решить.

Не пропустите первые трудности. Обращайте внимание на любые трудности своего ребенка и по мере необходимости обращайтесь к специалистам. Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, обязательно займитесь лечением, так как будущие учебные нагрузки могут существенно ухудшить состояние ребенка. Если вас что-то беспокоит в поведении, не стесняйтесь, обращайтесь за помощью и советом к психологу. Если у ребенка проблемы с речью, посетите логопеда.

Устраивайте праздники. Обязательно устраивайте маленькие праздники. Повод для этого придумать совсем не сложно. Радуйте его успехам. Пусть у Вас и вашего ребенка будет хорошее настроение.

### **Дети холерического темперамента:**

- Активны, быстро берутся за дело и доводят его до конца.
- Любят массовые игры и соревнования, часто сами организуют их.
- Активны на уроке, легко включаются в работу.
- Им трудно совершать деятельность, требующую плавных движений, медленного и спокойного темпа.

- Проявляют нетерпение, резкость движений, порывистость, поэтому он может сделать много ошибок, неровно писать буквы, не дописывать слова и т.д.
- Несдержанны, вспыльчивы, неспособны к самоконтролю в эмоциогенных обстоятельствах.
- Обидчивы и гневливы, состояния обиды и гнева могут быть устойчивыми и продолжительными.

### **Рекомендации педагогам и родителям:**

- Выбатывать у ребенка умение тормозить себя, нежелательные реакции.
- Надо постоянно и настойчиво требовать спокойных и обдуманных ответов, спокойных и нерезких движений.
- Воспитывать сдержанность в поведении и отношениях с товарищами и взрослыми.
- В трудовой деятельности воспитывать последовательность, аккуратность и порядок в работе.
- Поощрять инициативность.
- Говорить подчеркнуто спокойным, тихим голосом.

### **Занятия и увлечения.**

Главное - повернуть эту бешеную энергию в нужное русло. Холерикам особенно рекомендуется заниматься подвижными видами спорта - это даст выход стремлению к лидерству, тренировки научат контролировать свои движения, рассчитывать силы. Холерику необходимо много жизненного пространства, чаще бывайте с ним на природе и не забывайте о том, что, предоставленный сам себе, бесстрашный холерик может запросто попасть в неприятное приключение. Лучше уж исследуйте незнакомые места вместе с ним.

Чтобы компенсировать излишнюю торопливость и невнимательность, помогите ему осознать, что часто качество гораздо важнее скорости. Ваш девиз - лучше меньше, да лучше! Для укрепления тормозных процессов занимайтесь с ним конструированием, рисованием, ручным трудом, рукоделием. Помните, что вам придется постоянно следить за тем, чтобы он проверял свою работу и доделывал ее до конца. Старайтесь не раздражаться, если он отвлекается, и всячески поощряйте любое проявление старательности и терпения. Учите его проговаривать сначала вслух, потом про себя этапы работы и следовать своему плану.

### **Общение.**

Особенно важно научить его налаживать отношения в коллективе – вы ведь не можете быть рядом с ним постоянно. Побуждайте ребенка анализировать свое поведение, разбирайте с ним конфликтные ситуации, обсуждайте книги и фильмы, проговаривайте варианты верного поведения.

Самоконтролю поможет и элементарный счет про себя, и дыхательная гимнастика. Покажите ему способ выхода накопившихся эмоций – пусть колотит спортивную грушу, бросает в угол подушку: все лучше, чем срывать гнев на людях.

Его стремление быть первым тоже можно использовать в мирных целях. Дайте ему роль объясняющего, учителя, и у вас будет хороший шанс, играя на самолюбии лидера, приучить его быть более терпеливым и внимательным. Только не пускайте это на самотек – постоянно подчеркивайте, что взрослый, опытный человек умеет контролировать свои эмоции и учитывать интересы других людей.

Ребенок-холерик любит читать о героических подвигах и приключениях – восхищайтесь выдержкой, терпением и дальновидностью его любимых персонажей, покупайте книги, где герои побеждают именно за счет силы воли и умения ладить с окружающими людьми. Ни в коем случае не стыдите его при всех, не ставьте в пример "хорошего мальчика Васю", это вызовет только злость.

Вы узнали в этом описании свое чадо? Тогда наберитесь терпения и постарайтесь понять, что холерик и сам бы рад научиться держать себя в руках – помогите ему.

### **Дети-сангвиники**

- Отличаются большой живостью.
- Всегда готовы принять участие в любом деле и часто берутся сразу за многое.
- Могут быстро охладеть к начатому делу.
- Принимают горячее участие в играх, но в процессе игры склонны постоянно менять свою роль.
- Могут легко обидеться и заплакать, но обиды забывают быстро.
- Слезы быстро сменяются улыбкой или смехом.
- Эмоциональные переживания чаще неглубоки.
- Подвижность нередко оборачивается отсутствием должной сосредоточенности, поспешностью, иногда поверхностностью.

### **Рекомендации педагогу:**

- Воспитывать усидчивость, устойчивые интересы, более серьезное отношение к любому делу.
- Учить быть ответственным за свои обещания
- Дать почувствовать преимущества верности в дружбе, в симпатиях.

Рекомендации педагогам и родителям: занятия и увлечения. Сангвиникам тоже необходим подвижный образ жизни, но в спорте они не будут сильно стремиться к результату. Их интересует сам процесс, найдите ему хорошего дружелюбного тренера и не старайтесь сделать из него профессионального спортсмена вопреки его желанию. Родители должны делать основной упор в занятиях на умении сосредотачиваться на выполняемой работе и доводить ее до конца. Конструкторы, паззлы, рукоделие, конструирование моделей и другие игры, которые требуют внимания и тщательности, помогут развить собранность и аккуратность. С сангвиниками можно быть требовательным и, конечно, не следует перегибать при этом палку. Вы вполне можете попросить его переделать заново работу и оценить самому результат.

Не стоит поддерживать сангвиника в его стремлении к частой смене деятельности. Помогите ему глубже изучить предмет, которым он занялся. Обычно таким детям важно помочь перешагнуть порожек очередных затруднений, и они с новыми силами примутся за работу. Если этого не сделать, ребенок так и будет бросать очередное увлечение, как только оно потребует от него непривычных усилий.

Очень важно поощрять настойчивость таких детей, старательность и целеустремленность и постепенно повышать планку требований, добиваясь устойчивости и результативности.

Не позволяйте ему слишком часто пропускать занятия, если он посещает кружок, следите за тем, чтобы он не забывал про "мелочи" в работе, указывайте ему, насколько неряшливо и ненадежно выглядит его изделие, если оно выполнено без соблюдения "ненужных", по мнению ребенка, правил, терпеливо учите его оформлять домашнее задание или рисунок. И, конечно, хвалите его, радуйтесь его успехам, удивляйтесь результатам и рассказывайте, как интересно будет потом, когда он еще больше продвинется в своих занятиях.

Общение. Обсуждайте с ребенком его отношения со сверстниками и близкими людьми, побуждайте его задуматься о том, что в его поведении может обидеть или обрадовать окружающих. Попробуйте заинтересовать его занятиями в театральном кружке.

Ваш ребенок – как раз то самое "солнышко"? Тогда простите ему непостоянство – это не порок, а особенность темперамента. Помогите ему подкорректировать свой характер, и он вырастет надежным, устойчивым к стрессам, общительным и успешным человеком.

### **Дети флегматического темперамента**

- Чувства слабо выражены.
- Спокойное и ровное поведение.
- Малообщительные, никого не трогают, не задевают.
- Если их вызывают на ссору, они обычно стараются ее избежать.
- Не склонны к подвижным и шумным играм.
- Не обидчивы и обычно не расположены к веселью.

### **Рекомендации педагогам и родителям:**

- Помочь преодолеть их некоторую лень.
- Развивать большую подвижность и общительность.
- Не допускать, чтобы они проявляли безразличие к деятельности, вялость, инертность.
- Чаще заставлять работать на уроке.
- Вызывать у них эмоциональное отношение к тому, что делают они сами и их товарищи.

**Занятия и увлечения.** Не бойтесь доверять ребенку, он достаточно ответственен и основателен, чтобы выполнить порученное дело. Вашим девизом должна стать известная народная поговорка - тише едешь, дальше будешь. Правда, время от времени тормозите не в меру медлительного флегматика, чтобы он окончательно не заснул. Рассказывайте ему интересные новости из окружающего мира, развивайте творческое мышление рисованием, музыкой, шахматами. Его могут заинтересовать те виды спорта, которые не требуют быстрой реакции.

**Общение.** Крайне важно научить его понимать чувства и эмоции других людей. Разбирайте с ним мотивы поступков его сверстников, родных или любимых героев. Обсуждая, старайтесь, чтобы больше говорил он, а не вы, помогите ему сформировать свое мнение и защищать его, иначе он будет вести себя стереотипно, подстраиваясь под поведение окружающих и заимствуя их точку зрения.

С другой стороны, если вовремя не показать флегматику, что существуют люди с другими взглядами на жизнь, он будет добиваться, чтобы окружающие методично соблюдали все те правила, которые установил для себя он сам. Упрямого зануду - вот кого вы рискуете вырастить, если не научите его терпимости. Такая "белая ворона" может и не расстроиться, если большинство сверстников не общаются с ним. Тех, кто не хочет жить так, как он, флегматик спокойно причислит к категории "неправильных" людей, и не будет переживать из-за отсутствия внимания к своей персоне. Поэтому часто у других людей больше проблем с флегматиком, чем у флегматика с ними. Помогите ему научиться понимать и принимать взгляды, отличные от его собственных.

### **Дети с меланхолическим темпераментом**

- Ведут себя тихо и скромно, часто смущаются, когда к ним обращаются с вопросами.
- Их нелегко развеселить или обидеть, но вызванное чувство обиды у них сохраняется долго.
- Они не сразу берутся за работу или включаются в игру, но если возьмутся за какое-либо дело, то проявляют в этом постоянство и устойчивость.

### **Рекомендации педагогам и родителям:**

- Мягкость, тактичность, чуткость и доброжелательность в отношениях с этими детьми.
- На уроках чаще спрашивать, создавая во время ответа спокойную обстановку.

- Большую роль играют одобрение, похвала, подбадривание, что способствует укреплению веры в себя.
- Развивая работоспособность, помнить, что эти ребята быстро переутомляются.
- Развивать общительность.

**Занятия и увлечения.** Меланхолик с трудом включается в коллективные игры, но, сумев преодолеть себя, с удовольствием веселится вместе со всеми. Помогите ему включиться в игру, научите его знакомиться, порепетируйте первые фразы, с которыми он подойдет к незнакомым сверстникам. Убедите его, что неудача не делает его хуже остальных. Ваш девиз в общении с меланхоликом - "Людям свойственно ошибаться".

Для меланхолика важно постоянно получать поддержку близких людей. Хвалите, хвалите и еще раз хвалите, ищите даже в неудачах позитивные моменты. Например, если что-то не удалось, хвалите его за то, что он вообще решился заняться этим делом. Переключайте его внимание на результат деятельности, а не на оценку. Просите продемонстрировать вам его достижения, восхищайтесь и радуйтесь за него. Подчеркивайте, что вы уверены в его силах и знаете, что он сможет справиться с задачей. Говорите ему об этом, напоминайте о прошлых успехах.

Научите его воспринимать ошибку как подсказку к будущим успехам, спокойно разберите без отрицательных оценок, в чем была неудача, и обсудите, как действовать в следующий раз. Поручайте ему дела, с которыми он наверняка справится и результат которых сможет оценить как можно больше окружающих. Если он рисует, сделайте с ним смешную стенгазету для школьного праздника, играет - выучите с ним популярную песню; попросите учительницу прочитать перед всем классом его лучшее сочинение, если он хорошо пишет... Это поможет ему набраться уверенности для решения более сложных задач.

**Общение.** Такие дети чаще всего чувствуют себя "белой вороной" в коллективе и страдают от этого, несмотря на то, что не испытывают большой потребности в общении. Неуверенному в себе меланхолику трудно войти в новый класс, участвовать в общих делах и развлечениях. Постарайтесь стать для него тем самым близким человеком, которому он может довериться. Не разглашайте его тайн, не критикуйте слишком сильно. Философствуйте вместе с ним, обсуждайте ситуации, которые вы наблюдали, демонстрируйте, что вам очень интересно слушать его рассказы о себе, его мысли об окружающем мире. Учите его находить выход из конфликтных ситуаций, отстаивать свое мнение, но ни в коем случае не давите на него.

Если меланхолик чувствует себя уютно в коллективе, он может играть роль мозгового центра, эдакого серого кардинала, и пользоваться уважением за свою выдумку и изобретательность.

**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ. ТРУДНОСТИ В ОБЩЕНИИ С РЕБЕНКОМ И  
Типы плохого поведения. В чем проявляются. Как исправить поведение ребенка.**

<b>Цель, которую неосознанно преследует ребенок</b>	<b>Поведение ребенка</b>	<b>Реакция взрослых</b>	<b>Ответ ребенка на реакцию взрослых</b>	<b>Рекомендации</b>
1. Привлечь к себе внимание	Ноет, шумит, встревает в разговор, не слушается и др.	Обращают внимание и раздражаются	Прекращает на время, затем снова начинает	1.Игнорировать 2.Обращать внимание, когда ведет себя хорошо. 3.Задать вопрос: «Может быть, ты хочешь, чтобы я обратил (а) на тебя внимание?»
2.Показать, что имеет власть над другими	Отказывается делать то, что от него хотят	Пытается использовать свою власть, чтобы заставить что то сделать, начинает сердиться	Упрямится или усиливает неповиновение	Избегать борьбы за власть
3. Отплатить, отомстить, взять реванш	Вредит или портит вещи, может оскорбить	Считают ребенка подлым и злым, чувствуют гнев, обиду	Чувствует себя оскорбленным, стремится отплатить еще и за это	Не показывать свои гнев и обиду
4. Продемонстрировать свою неспособность и неадекватность	Неспособен научиться самостоятельным навыкам, требует помощи	Соглашаются с тем, что ребенок ни на что не способен	Остается беспомощным	Проверить способности и возможности ребенка, дать ему понять, что в него верят.

**ДЕСЯТЬ ЗАПОВЕДЕЙ ОТЦАМ И МАТЕРЯМ**

1. Принимайте ребенка таким, каков он есть.
2. Никогда не приказывайте из прихоти. Не надо бесцельных приказаний. Не вмешиваться в жизнь ребенка столь же опасно, как и вмешиваться непрерывно.
3. Никогда не принимайте решения в одиночку. Золотое правило семейной жизни - диархия. Когда отец и мать противоречат друг другу - для ребенка 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 всем без боязни. Речь - золото, а молчание - свинец.
8. Объединяйтесь со своими. Семья - это частная республика. Все должно делаться сообща домашние поделки, мытье 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.

Устранитесь в положенное время! Эта заповедь неизменно навеивает грусть. Рано или поздно родители останутся в одиночестве. Ничего не подделаешь, любая родительская карьера предполагает эту жертву.

#### **ЗДОРОВАЯ СЕМЬЯ ОБЛАДАЕТ СЛЕДУЮЩИМИ КАЧЕСТВАМИ:**

1. Это семья, в которой установилось хорошее, честное, открытое общение.
2. В семье приняты правила и определенный стиль поведения, гибкие в применении.
3. Родители и дети с удовольствием и уважительно общаются друг с другом.
4. Родители и дети помогают друг другу.
5. Все принимают заботливое и бескорыстное участие в создании семейного благополучия.
6. Родители и дети слушают друг друга и желают помочь друг другу.
7. Члены семьи не только слушают, но и слышат, что говорит другой, и принимают это близко к сердцу.
8. Большинство проблем решается совместно.
9. Основной акцент делается на «мы», а не на «я».

Нет сомнений, что этот список можно значительно расширить. Но главное, что семьи, которые обладают этими качествами, характеризуются стабильностью и будут функционировать как здоровая семейная система. В таких семьях дети чувствуют себя в безопасности и растут в атмосфере общей любви.

#### **ПАССИВНЫЙ РЕБЕНОК**

1. Подход к такому ребенку должен быть постепенным.
2. Помочь ему выразить свои эмоции и переживания в более приемлемой форме.
3. Выяснить, какие обстоятельства вызвали у ребенка такое состояние.
4. Простимулировать ребенка выразить свои чувства в игре или доверительной беседе.
5. Добиться его доверия и расположения.
6. Помочь ребенку приобрести уверенность в себе. Только тогда он сможет выйти из-под опеки того взрослого, которому он доверяет, и научиться сам сходить с новыми людьми.
7. Формировать познавательную мотивацию обучения.
8. Развивать у ребенка самостоятельность, ответственность за свои поступки.
9. Хвалить ребенка за любое проявление активности и самостоятельности.
10. Развивать навыки общения.
11. Желательно, чтобы ребенок посещал спортивные секции, кружки и т.п.
12. Посещать с ребенком музеи, выставки, театры, развивая тем самым его познавательную активность.

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ ДЕТЕЙ, ПОСТУПАЮЩИХ В ШКОЛУ**

1. Постарайтесь создать условия для общего развития ребенка: доброжелательное общение, позволяющее активизировать познавательную потребность, память, внимание, способность рассуждать и делиться полученными знаниями.
2. Ориентируйте детей в окружающем мире для накопления запаса разносторонних знаний.
3. Поощряйте ребенка. Не скупитесь на похвалу, замечайте даже самые незначительные на Ваш взгляд достижения ребенка. Это активизирует его деятельность.
4. Приучайте ребенка к самостоятельности. Формируйте умение произвольно управлять собой.
5. Создавайте позитивное, положительное отношение к школе, учителям.
6. Формируйте доброжелательное отношение и соответствующее поведение с друзьями, будущими одноклассниками, демонстрируя свое аналогичное поведение к окружающим людям.
7. Не оставляйте без внимания свободное время ребенка, помогите сделать его полезным и содержательным, принимайте участие в его делах.

## **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В ПЕРЕХОДНЫЙ ПЕРИОД (5-6 классы).**

В этот период происходят существенные изменения в психике ребенка. Усвоение новых знаний, новых представлений об окружающем мире перестраивает сложившиеся ранее у детей житейские понятия, а школьное обучение способствует развитию теоретического мышления (мышления в понятиях) в доступных учащимся этого возраста формах. Благодаря развитию нового уровня мышления, происходит перестройка всех остальных психических процессов, т.е. “память становится мыслящей, а восприятие думающим”. К концу младшего школьного возраста у учащихся должны быть сформированы такие новообразования, как произвольность, способность к саморегуляции, рефлексия (обращенность на себя). Развитие рефлексии меняет взгляд детей на окружающий мир, заставляет, может быть, впервые не просто принимать на веру все то, что они в готовом виде получают от взрослых, но и вырабатывать собственные взгляды, мнения.

В подростковом возрасте возникает новый тип взаимоотношений между детьми и взрослыми. Подросток претендует на самостоятельность, на уважение к себе. Меняется в этот период и отношение детей к дружбе, товариществу, возрастает потребность в общении со сверстниками. Это явление объясняется тем, что у подростка формируются новые ценности, которые понятны и ближе сверстнику, нежели взрослому. Существенно меняется характер самооценки школьников этого возраста. Резко возрастает количество негативных самооценок. Недовольство собой у детей распространяется не только на общение с одноклассниками, но и на учебу.

Обострение критического отношения к себе актуализирует у младших подростков потребность в общей положительной оценке своей личности другими людьми, прежде всего взрослыми.

Подростковый возраст традиционно считается самым трудным в воспитательном отношении. Подростков характеризует предельная неустойчивость настроений, поведения, постоянные колебания самооценки, резкая смена физического состояния и самочувствия, ранимость, неадекватность реакций.

Все это требует от взрослых, окружающих подростка, пристального внимания к каждому подростку, предельной тонкости, деликатности, вдумчивости и осторожности при работе с ним.

### **ДЛЯ ТОГО, ЧТОБЫ ОПТИМИЗИРОВАТЬ ВАШИ ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ВЗРОСЛЕЮЩИМ РЕБЁНКОМ ПСИХОЛОГИ РЕКОМЕНДУЮТ:**

1. Изменить стиль отношения к подростку, отбросить прежние формы общения, приемлемые для ребенка, но неприемлемые для подростка.

2. Говорите с подростком уважительным тоном – как с тем, с мнением которого считаются.

3. Терпеливо относитесь к вспышкам и спокойно объясняйте, что такое поведение недостойно взрослого парня или девушки.

4. Очень полезны дискуссии, но желательно, чтобы в них Вы не всегда держали верх, были победителями. Доказывая то или иное положение, признайте правоту сына или дочери в каком-то пункте, а вместе с тем покажите и его непоследовательность в суждениях.

5. Основной метод воздействия на подростков – убеждения типа доказательства, а также косвенного внушения.

6. На промахах и ошибках подростка учите тому, чтобы придерживался совета старших, проявлял терпение.

7. Содействуйте осознанию, углублению интересов, увлечений (социально приемлемых).

8. Не ослабляйте интереса к внеурочной школьной деятельности, классным мероприятиям.

9. Осторожно и умело регулируйте выбор друзей. Как бы невзначай раскрывайте сыну или дочери глаза на положительные и отрицательные качества его друзей, поговорите о последствиях дурных влияний. Воспитывайте волю и уверенность в себе – барьеры против нежелательных внушений.

10. Оценивайте не личность подростка, а его поступки. Говорите на языке чувств (не «ты – негодяй», а «твой поступок меня расстроил, я переживаю, испытываю горечь, негодование...»).

11. Старайтесь обеспечить единство требований всех членов семьи; единство требований в семье и школе.

12. Постарайтесь исключить непоследовательность требований (когда от него ожидается то детское послушание, то взрослая самостоятельность.)

Помните! Стиль взаимодействия, складывающийся у подростка с родителями, отражается и на отношениях с другими людьми.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ ОДИНОКИХ И ОСОБЫХ КАТЕГОРИЙ РОДИТЕЛЕЙ**

1. Будьте откровенны с детьми относительно обстоятельств, приведших к образованию семьи в ее нынешнем составе.

2. В случае развода, смерти или ухода родителя из семьи убедите детей, что в этом нет их вины.

3. Отнеситесь с пониманием к переживаемым детьми чувствам злости, тревоги или, возможно, замешательства.

4. По возможности не меняйте уклад вашей семейной жизни.

5. Постарайтесь, насколько это возможно, разделить обязанности. Не пытайтесь компенсировать детям потерю родителя путем взваливания на себя большого числа обязанностей.

6. Будьте откровенны, когда вы обсуждаете свое отношение к супругу, но при этом проявляйте чуткость к тому, что и как вы говорите, чтобы не оскорбить чувства детей, поливая грязью другого родителя. Не внушайте детям веру в то, что ваш супруг вернется домой, если только вы сами не видите такой возможности, потому что это может вселить в детей ложную надежду, а впоследствии обернуться тяжелым разочарованием.

7. Не используйте ваших детей в качестве разменной фигуры или как объект сделки между вами и вашим супругом.

8. Не поощряйте сплетни, не требуйте от детей сообщать обо всем, что было сказано супругом при их встрече.

9. Успокойте детей, что их будут любить и будут заботиться о них так же, как и раньше.

10. Не позволяйте себе высказываний против семьи супруга.

11. Дети, даже очень маленькие, должны знать все, что произошло. Не рекомендуется ложь во спасение вроде: «Папе нужно уехать в путешествие на несколько месяцев».

12. По возможности пусть дети останутся жить на прежнем месте, с теми же соседями и посещают ту же школу. Это позволит уменьшить число обрушившихся на детей радикальных изменений.

### **ПРАВИЛА И ЭТАЛОНЫ ПОВЕДЕНИЯ**

#### **«Как любить своего ребенка»**

##### **Правило первое**

Уметь слушать своего ребенка всегда и везде, отдаваясь этому слушанию целиком и полностью, не перебивая ребенка при этом не отмахиваясь от него, как от назойливой мухи, проявляя терпение и такт.

##### **Правило второе**

Уметь говорить со своим ребенком так, как если бы вам хотелось, чтобы говорили с вами, проявляя мягкость, уважительность, исключая назидательность, грубость и хамство.

##### **Правило третье**

Наказывать, не унижая, а сохраняя достоинство ребенка, вселяя надежду на исправление.

#### **Правило четвертое**

Достичь успехов в воспитании можно лишь тогда, когда родители – пример для положительного подражания каждый день.

#### **Правило пятое**

Признавать свои ошибки, просить прощения за неправильные действия и поступки, быть справедливым в оценке себя и других.

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ:**

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в прирожденную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

Забывать о прошлых неудачах ребенка;

Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;

Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

#### **ИТАК, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ РЕБЕНКА НЕОБХОДИМО:**

1. Опирайтесь на сильные стороны ребенка;
2. Избегать подчеркивания промахов ребенка;
3. Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
4. Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
5. Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
6. Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания

#### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПЕДАГОГАМ:**

1. Сосредоточивайтесь на позитивных сторонах и преимуществах учащегося с целью укрепления его самооценки;
2. Помогайте подростку поверить в себя и свои способности;
3. Помогайте избежать ошибок;
4. Поддерживайте выпускника при неудачах;
5. Подробно расскажите выпускникам, как будет проходить единый государственный экзамен, чтобы каждый из них последовательно представлял всю процедуру экзамена;
6. Приложите усилия, чтобы родители не только ознакомились с правилами для выпускников, но и не были сторонними наблюдателями во время подготовки ребенка к экзамену, а, наоборот, оказывали ему всестороннюю помощь и поддержку;

7. Учитывайте во время подготовки и проведения экзамена индивидуальные психофизические особенности выпускников.

Психофизиологические особенности – это устойчивые природные характеристики человека, которые не меняются с возрастом и проявляются в скорости протекания мыслительно-речевых процессов, в продуктивности умственной деятельности.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ВЫПУСКНИКАМ:** **УВАЖАЕМЫЕ ВЫПУСКНИКИ!**

Прежде, чем давать Вам психологические рекомендации, необходимо заметить, что даже если Вы будете сдавать единый государственный экзамен не в своей школе:

Вас встретят доброжелательные педагоги;

каждый будет обеспечен рабочим местом и всеми необходимыми материалами;

на все организационные вопросы Вы сможете получить ответы у педагогов.

Внимательно изучите «Правила для выпускников», тогда многие вопросы по организации и проведению единого государственного экзамена решатся сами собой.

Ознакомьтесь с рекомендациями при подготовке к экзаменам, возможно, они помогут Вам рационально организовать свою деятельность.

При необходимости обратитесь к школьному психологу – он поможет Вам овладеть конкретными методами, приемами и способами саморегуляции, психотехническими упражнениями, позволяющими управлять своим эмоциональным состоянием.

Следует выделить три основных этапа: 1) подготовка к экзамену, изучение учебного материала перед экзаменом, 2) поведение накануне экзамена, 3) поведение собственно во время экзамена.

#### **Подготовка к экзамену:**

дома следует оборудовать место для занятий (убрать лишние вещи, хорошо ввести в интерьер желтый и фиолетовый цвета, это могут быть картинки, коллаж);

составить план на каждый день подготовки, четко определить, что именно сегодня будет изучаться;

если «нет настроения» заниматься, нужно начинать с того материала, который знаете лучше;

через каждые 40-50 мин занятий необходим активный перерыв;

материал полезно структурировать за счет составления планов, схем (обязательно делать это на бумаге, а не в уме);

#### **Накануне экзамена:**

настраивайтесь на ситуацию успеха, мысли о провале и собственных страхах старайтесь не замечать, не гоните их, но не «заикливайтесь» на них;

с вечера перестаньте готовиться, выспитесь как можно лучше, чтобы встать отдохнувшим, с ощущением силы и бодрости.

#### **Во время экзамена:**

ознакомьтесь с вопросами и начинайте отвечать с того вопроса, который для Вас легче; практикуйте психотехнические упражнения, позволяющие управлять своим эмоциональным состоянием.