**Советы психолога**

**Развитие самостоятельности у детей**

Если мы хотим, чтобы наши дети выросли самостоятельными, то нам надо учить их не только бытовой самостоятельности, т.е. умению самостоятельно одеваться, есть, застилать кровать и выполнять несложную домашнюю работу, и не только умению самостоятельно общаться, но ещё и умению самостоятельно принимать решения и нести ответственность за последствия своих действий. Что нужно делать для того, чтобы ребёнок учился осмысленно принимать решения и отвечать за последствия своих действий?

**Право выбора.** Прежде всего, мы должны показывать ребёнку те возможности, которые есть у него в той или иной ситуации, и давать ему право самому выбрать, как поступить. При этом обязательно стоит обсуждать с ним последствия, к которым могут привести его действия. Например: "Ты хочешь разобрать машинку? Ладно, она твоя, ты можешь делать с ней, что хочешь, но только знай, что потом она может не собраться, и ты окажешься без машинки. Решай сам".
У ребёнка обязательно должна быть область жизни, где решения принимает он сам и сам несёт ответственность за последствия своих действий. Например, он сам может решать, когда он будет убираться или заниматься (но вы должны оговорить с ним крайний срок, не позже которого ему надо это сделать), как распределить на несколько дней вкусный десерт, в какой одежде ходить дома или куда пойти гулять. Конечно, его выбор не всегда окажется лучшим, и временами он будет совершать ошибки. В таких случаях необходимо обсудить с ним, почему его действие привело к плачевным результатам и как ему стоит поступать в будущем. Иначе - если мы всегда будем решать за ребёнка и лишим его права на ошибку - он не научится принимать осмысленные решения, а будет либо подчиняться окружающим, либо действовать импульсивно.

**Планируйте дела с ребёнком.**Например, если мы хотим, чтобы ребёнок выучил стихотворение, не стоит требовать от него, чтобы он отложил все свои дела и принялся учить его прямо сейчас. Будет гораздо лучше, если мы предложим: "Машенька, давай решим, когда мы с тобой будем учить стихи". Тогда ребёнок сам будет стремиться выполнить принятое решение, поскольку будет ощущать его как своё.
**Играйте!** Ребёнок учится самостоятельно принимать решения не только в повседневной жизни, но и во время игры. Прежде всего это относится к сюжетно-ролевым играм и к играм с правилами, как настольным (игры с фишками, карты, шашки, шахматы, нарды), так и подвижным. Игра - это своеобразное пространство свободных действий, где можно опробовать самые разные варианты своего поведения. Поэтому чем чаще играет ребёнок в такие игры, тем больше его опыт самостоятельных действий и тем легче ему будет учиться действовать самостоятельно в реальной жизни.

**Режим дня - верный шаг на пути к самостоятельности.**Важную роль в приучении ребёнка быть самостоятельным играет и поддержание режима дня. Привычка к определённому режиму, включающему в себя все основные дела дня, структурирует жизнь малыша и позволяет ему к концу дошкольного возраста начать учиться планировать своё время. Если же режим дня отсутствует, то маме или бабушке приходится постоянно тратить силы на "организацию" ребёнка, постоянно "стоять над ним" и требовать, чтобы он выполнял то или иное действие.

**Как привлечь ребёнка к труду**

Трудовая деятельность дошкольника не имеет общественно-значимого результата, а связана с общими задачами семьи и направлена на развитие самообслуживания. Вы просите малыша что-то отнести, что-то убрать и т.д. Обратите внимание, что на начальном периоде, это касается  вещей и игрушек ребенка. Трудовая деятельность тесно связана с игрой и является средством развития личности ребенка. Так,  ролевые игры  учат детей воспроизводить труд взрослых, приобретают представления о необходимости труда, его полезности. Рисование, лепка, аппликация способствуют формированию умения ставить цель, затрачивать определенные усилия. Первыми трудовыми навыками детей является  уборка своих игрушек. Приучить 2-3-летних малышей убирать в комнате почти невозможно. Это, пожалуй самая важная задача для родителей. Ребёнок должен привыкать находиться в чистоте. Родителям требуется быть настойчивыми и упорными в привитии малышу навыков наводить порядок в своей комнате (первое время со своими игрушками).

**Полезные советы:**
1. Покажите ребёнку личный пример. Если один член семьи проявляет аккуратность, а другой – неряшливость, то у ребенка есть выбор дальнейшего своего поведения.
2. Раскладывая вещи и игрушки малыша до года, обязательно словесно комментируйте свои действия.
3. Превратите уборку в игру, постарайтесь заинтересовать ребёнка, расскажите о пользе труда.

**Как научить ребенка дружить с другими детьми?**

Для этого малыша необходимо научить работать в команде, т.е. выполнять единые требования, принимать совместные решения. Переживать не надо – лидерские качества ребёнка сохранятся. Просто они буду развиваться не за счёт других детей.  Развитие умений играть (работать) в команде осуществляется по нескольким  направлениям. **Первое – не развивать конкурентность и агрессивность ребенка по отношению к другим детям.** Для этого родителям необходимо отказаться от сравнения детей, от оценивания их личностных качеств, от чрезмерного увлечения играми-соревнованиями. Согласитесь, что мы взрослые, тоже не любим когда нас сравнивают с кем-то. Малыши сильно переживают свою «второсортность»  и проявляют агрессию, как форму защиты, к   лучшему ребенку.

Чаще используя в общении  с детьми  местоимение «МЫ», «МЫ НЕПОСЕДЫ», «МЫ ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЕ РЕБЯТА», «МЫ ХОРОШО УМЕЕМ ВЕСТИ СЕБЯ» и т.п. формируется чувство единения и сплоченности детей. Ребенок перестает чувствовать себя худшим из лучших или наоборот, лучшим из худших. Особенно помогают дружескому общению не только совместные игры, но и совместное творчество. Предложите деткам однодневные или многодневные работы по созданию макетов, рисунков, коллажей и т.п. Обязательно подчеркните ответственность каждого ребенка в работе. Похвалите каждого малыша за терпение, оригинальность и качество выполнения. Не забудьте никого!

**Второе направление – научить ребенка жить по принятым правилам.** С раннего возраста детки должны понимать, что в каждой группе (семья, садик, гости, улица и т.д.) существуют определенные правила, соблюдение который ведет к бесконфликтному общению. Для лучшего пониманию правил требуется не только словесная инструкция, но и наглядность. Предлагаю наглядное пособие создать совместно с детьми.  Выбираем цвета, приятные (на них разместим рисунки хорошего поведения) и неприятные цвета (на них размещаем рисунки плохого поведения). Вырезаем   геометрические фигуры (развитие мелкой моторики рук), на которые наклеиваем правила поведения. Создаем коллаж. На большом листе наклеиваем правила поведения, принятые у вас дома, на улице, в гостях.

**Рекомендации психолога родителям старшеклассников, сдающих экзамены**

В период подготовки к вступительным испытаниям и сдачи экзаменов дети испытывают большое физическое и психологическое напряжение. В этот период им как никогда нужна поддержка и помощь родителей.

**Важно правильно организовать питание ребенка.** Во время интенсивного умственного напряжения оно должно быть сбалансированным, разнообразным, с достаточным количеством фруктов и овощей. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага, стимулируют работу мозга. Также полезен шоколад.

**Уделяйте ребенку больше внимания.** Будьте мягче с ним и не столь категоричны в суждениях. Когда ребенок рассказывает вам о своих тревогах и волнениях, не комментируйте их, а поддерживайте его словами: «В нужный момент ты все вспомнишь. Я верю в тебя». Полезно рассказать историю об успешной сдаче экзамена из своей жизни.

**Старайтесь сохранять спокойствие.**Не следует усиливать переживания ребёнка своим собственным тревожным состоянием. Детям всегда передаётся волнение родителей, и, если взрослые в ответственный момент, как правило, справляются со своими эмоциями, то ребенок в силу возрастных особенностей может «взорваться». Если вдруг оказалось, что отсутствует какой-то необходимый материал для подготовки к экзамену, не упрекайте ребенка в безответственности. Лучше найдите недостающий источник, пока ребенок работает с другим материалом. И ваш сын или дочь будут благодарны вам. Старайтесь не показывать ребенку свою тревогу по поводу экзаменационных баллов и отметок. Внушайте ему мысль, что количество баллов не является совершенным критерием его возможностей. Как правило, ребенок сдает не один, а несколько экзаменов: порадуйтесь с ним успешному результату, не критикуйте ребенка после экзамена, поддержите, если экзамен сдан не так, как хотелось бы, - это не трагедия.

**Эффективная подготовка.**Помогите ребёнку правильно организовать процесс подготовки к экзаменам. Наблюдайте за самочувствием ребенка, т.к., кроме вас, никто не сможет вовремя заметить ухудшение состояния его здоровья, вызванное переутомлением. Постарайтесь создать доброжелательную атмосферу в семье.

Успешно справиться с экзаменом ребёнку поможет **учитель.** Моделируя ситуацию, максимально приближенную к экзаменационной, учитель способствует формированию навыка реагирования на стрессовую ситуацию, тем самым, снижая тревогу по поводу неизвестной ситуации на экзамене.

**Нормы, установленные Минздравсоцразвития РФ, по использованию компьютера детьми**

Для первоклассников время за компьютером не должно превышать 10-ти минут в день, всего лишь 15 минут рекомендуют проводить детям вторых - пятых классов и 20 минут ученикам шестых-седьмых классов. Старшеклассникам нормы Минздрава предписывают не более 30-ти минут непрерывной работы за компьютером на первом часу занятий и 20-ти минут на втором. Безопасная норма компьютерных игр, которые так любят современные подростки, составила 10 минут для детей младших классов и 15 минут для старшеклассников. **Категорически запрещаются компьютерные игры перед сном.**

Как показывают статистические данные даже не очень продолжительная работа за компьютером, около 1-2 часов, вызывает у 73% подростков общее и зрительное утомление, в то время как от обычных учебных занятий усталость появляется только у 54 % детей. Зачастую, увлекшись компьютерной игрой, дети не замечают переутомлений, которые в дальнейшем сильно отражается на их зрении. Усталость, рассеянность внимания, беспокойство начинают проявляться у детей уже после 15-ти минутной работы за компьютером, а после 20-ти минут у 25 % детей специалистами были зафиксированы неприятные явления со стороны зрительного аппарата и центральной нервной системы.

Влияние компьютера на зрение, кроме того, можно снизить, купив хороший современный монитор с высокой разрешающей способностью и высокой частотой развертки изображения, которая существенно снижает эффект мерцания. Оптимальный размер экрана для малыша - 15 дюймов, для школьника можно покупать 17-дюймовый монитор. Правильное расстояние до монитора - около 45--60 см, желательно ниже уровня глаз, правильное освещение - естественный свет, падающий слева, а в темное время суток - лампа должна освещать только документ, с которым работает ребенок, но не сам экран монитора, чтобы избежать бликов, осложняющих работу.

**Сохранить здоровье глаз помогут  правила, которых стоит придерживаться  во время работы за компьютером:**

* Чаще переводить взгляд на удаленный объект;
* Правильно установить экран монитора и постараться предотвратить отсутствие бликов на экране;
* Работать при надлежащей освещенности помещения, не работать в темноте;
* Моргать каждые 3-5 секунд
* Выбрать правильное расстояние (не менее 50 см.) до монитора;
* По возможности сокращать время работы за компьютером;
* Делать 2-3 минутные перерывы при работе за компьютером.

**Памятка для родителей будущего первоклассника

Стратегия позитивного оценивания ребенка:**

* Положительная оценка ребенка как личности, демонстрация доброжелательного к нему отношения («Я знаю, ты очень старался» «Ты умный мальчик (девочка))
* Указания на ошибки, допущенные при выполнении задания или нарушения норм поведения («но сегодня что-то у тебя не получилось»).
* Анализ причин допущенных ошибок и плохого поведения («Посмотри,  у тебя получилось наоборот (не совсем так)»)
* Обсуждение вместе с ребенком способов исправления ошибок и допустимых  в данной ситуации форм поведения.
* Выражение уверенности в том, что у него все получится («завтра (скоро) у тебя все получиться…»)

**Общие рекомендации родителям будущих первоклассников:**

1. Постарайтесь быть более внимательными к своему ребенку, проявляйте больше любви, тепла, ласки, чаще говорите ему, что вы его любите и скучаете без него.
2. Помните о том, что у вашего ребенка тоже есть свои проблемы. Дайте ему возможность выговориться, обсудить вместе с вами то, что его тревожит и огорчает. Спокойно обсудите с ним сложные конфликтные ситуации, объясните, как надо поступать в той или иной ситуации.
3. Заведите традицию беседовать с ребенком перед сном. Пусть он засыпает с приятными мыслями.
4. Никогда не высказывайте в присутствии ребенка дошкольника своих опасений относительно начала его обучения в школе.
5. Не срывайтесь и не кричите на ребенка. Даже если он совершил что-то, на ваш взгляд ужасное, держите себя в руках, старайтесь говорить ровным и спокойным голосом. Введите «разгрузочный» день, в этот день дайте себе слово не кричать на ребенка и не ругать его.
6. Пересмотрите свои требования к ребенку, всегда ли они обоснованы, не слишком ли вы много от него хотите.
7. Самые большие трудности у первоклашек вызывает письмо: пальчики непослушные и нетренированные.
8. Попробуйте в августе хотя бы по 20 минут обводить в тетради клеточки, рисовать в них кружочки, составлять орнаменты из палочек, лепить из глины, пластилина, выполнение движений с мелкими предметами (мозаика, конструктор, нанизывание бусинок, завязывание веревочек, вырезание ножницами). Учите его правильно сидеть за столом, держать ручку, сосредотачивать внимание. Если у вас есть старые прописи, можно просто обводить буквы-образцы помногу раз.
9. Играйте с ребенком. Вот вы накрываете на стол, а ребенок рядом. Поставьте одну тарелку для себя и спросите: кто еще будет ужинать, сколько тарелок достать, а вилок, а чашек? Можно считать кусочки хлеба и помидоры для салата, сколько ступенек вы прошли, и сколько осталось. А еще очень полезно посчитать, сколько домов, поворотов, дорожек до школы.
10. И последнее. Во всем должна быть система. Те же палочки и кружочки пишите ежедневно в одно и то же время, не пропуская и не отмахиваясь.
11. Ваше спокойное и серьезное отношение к учебе ребенка - самый главный пример для подражания.
12. Больше любви и доброты в общении с ребенком, больше веры в его силы, больше терпения и выдержки и тогда всё получится.

**Рекомендации родителям, дети которых переходят из 4 в 5 класс:**

1.Формировать познавательный интерес и положительную мотивацию учения через систему поощрений успехов, умений, знаний, достижений ребенка;
2.Внимательно относиться к школьной жизни ребёнка, ненавязчиво оказывать посильную помощь;
3.Помогать в конструктивном разрешении конфликтных ситуаций с ровесниками и взрослыми.
4.Необходимо обратить внимание на развитие следующих мыслительных операций: обобщение, теоретический анализ, выявление существенных признаков предметов и явлений, установление логических отношений между понятиями.
5.Использовать специальные развивающие упражнения для коррекции устойчивости, концентрации и переключения внимания.
6.Для обогащения словарного запаса детей рекомендуется делать упор на чтении, чаще использовать в речи современные термины и понятия научно-культурного и общественно-политического содержания, давать им пояснения, многократно повторять; при необходимости совместно с ребёнком обратиться за помощью к семейной библиотеке.
7.Использовать различную популярную развивающую литературу для занятий с детьми (детские утренники, семейные традиционные праздники, совместные занятия по выходным и т.п.); различные игры и упражнения можно взять у психолога.
8.Обязательно поддерживайте и помогайте своим детям, одобряйте даже за небольшие успехи и достижения, помогайте им взрослеть, постепенно передавая ответственность за какую-нибудь работу.
9.Не бойтесь лишний раз показать свою любовь к сыну или дочери. Это только укрепит их уверенность в своих силах и возможностях и поможет в различных трудных жизненных ситуациях.