

## **РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ**

### **Если ребенок тревожен и испытывает страхи...**

1. Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
2. Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
3. Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт, оказывайте пристальное внимание ему и его проблемам, слушайте ребенка «активно».
4. Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
5. Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно обращаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
6. Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
7. Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем.
8. Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы.
9. Заранее проигрывайте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу и страх. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами.
10. Обратитесь за помощью к психологу.

### **Если ребенок плохо запоминает...**

1. Учите ребенка ставить цель запоминать надолго.
2. При подготовке уроков следует чередовать способы работы: конспектирование, запоминание со слуха, использование рисунков, образов.
3. Для того чтобы лучше запомнить текст, нужно прочитать его вслух.
4. Ребенок запомнит тогда, когда перескажет прочитанное.
5. Во время заучивания ребенок должен понять то, что нужно запомнить.

6. Для осмысления запоминаемого текста можно использовать следующую схему: о чем или о ком говорится в тексте, что об этом говорится.

7. Готовить уроки следует сразу же в день объяснения нового материала, так как забывание активнее всего происходит в первые 24 часа. Память любит разнообразие: после русского языка учите чтение и т. д.

8. Лучше учить по одному часу семь дней, чем 7 часов подряд в один день.

9. Учить материал нужно в определенное время, чтобы выработать режим. Вечером, перед сном, нужно повторить выученное.

10. Не учите стихи по столбикам. Короткие заучивайте целиком, длинные разбивайте на части.

### **Если ребенок застенчив и не проявляет самостоятельности**

1. Выражайте безусловное расположение ребенку.

2. Общайтесь с ребенком доброжелательным тоном.

3. Только такое общение с застенчивым ребенком не спровоцирует повышение тревожности.

4. Чаще поощряйте застенчивого и несамостоятельного ребенка. Поощряйте не только проявление способностей и знаний, но также эмоций и чувств.

5. Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не всегда способен ее попросить.

6. Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.

7. Позволяйте ребенку делать ошибки. Учите его идти на разумный риск и переносить поражения. Учите тому, что неудача - это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранное средство.

8. Помогите застенчивым и несамостоятельным найти и оценить в себе все то, что есть в них хорошее, приучая принимать похвалу без излишнего смущения.

9. Не предъявляйте ребенку требований, не адекватных его возможностям.

10. Помните, что застенчивому ребенку необходима стабильность во всем, ибо любые изменения для него крайне болезненны.

## **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ДНЕВНИК**

У многих школьников дневник ассоциируется с оценками и с негативными эмоциями. Педагоги часто используют слово «дневник» как угрозу. Порой он является источником семейных конфликтов. Однако мы забываем истинное предназначение дневника.

Ведь что такое дневник? Это — осознание, рефлексия текущих событий... Это — материализация идеального... Это — организация себя в пространстве и во времени...

В наших силах изменить отношение к дневнику, научить школьника воспринимать его более конструктивно, рационально. Для этого можно использовать типовой дневник школьника, но не в учебных целях. Предложим ученику сделать из него «эмоциональный дневник» или «дневник успехов».

Прежде чем предложить ребенку вести эмоциональный дневник, побеседуйте с ним. Как он узнает о своем настроении или о настроении своих друзей? Как, по его мнению, жесты, мимика, интонации передают настроения, чувства? Можно ли цветом передать настроение?

Пусть ребенок выберет фломастер (карандаш), цвет которого ассоциируется у него с хорошим, с плохим и со средним настроением. Типичный выбор: хорошее настроение — красный, желтый; среднее настроение — зеленый, синий; плохое настроение — черный, коричневый.

А теперь предложите школьнику вспомнить прошедший день и передать свои чувства и настроения цветом. Это можно сделать короткой записью: ночь — (цвет), утро — (цвет), день — (цвет), вечер — (цвет).

Можно более подробно описать свои переживания в эмоциональном дневнике, используя специальную таблицу (см. внизу слева).

Данную таблицу ученик заполняет ежедневно в вечернее время. Эмоциональная память может и «пропустить» какие-то события. Такие «пробелы» можно заполнить «средним» цветом-настроением.

Если ребенок не хочет показывать этот дневник близким, делиться переживаниями, дайте ему самому разобраться в себе, удержитесь от любопытства. А если вам требуется наладить взаимопонимание с ребенком, то пусть у вас появится такой же дневник, но со своими настроениями (цвета должны совпадать с детскими). Родители ненавязчиво делятся с ребенком, показывая ему свои настроения, оговаривая вслух причину, рассуждая, оценивая степень переживания.

Ежедневные дневниковые записи и беседы помогут школьнику понять причину семейных и школьных конфликтов, разобраться в себе, в своих эмоциональных циклах, рационализировать эмоции, сделать их осознанными.

Части суток, события	Цвет	Причина переживаний	Степень переживаний (от 0 до 10 баллов)
ночь			
утро			
школа (уроки):			
русский			
математика			
другие уроки			
вечер			

## ДНЕВНИК УСПЕХОВ

Гиперактивным школьникам трудно совершать волевые действия без стимулирующих поощрений, положительных перспектив. Для таких детей

отчаявшиеся родители вводят доморощенную жетонную терапию, основанную на финансовых поощрениях. Например, получил «пять» в школе — получи пять рублей, «четыре» — четыре рубля и т.п. Возникает домашняя бухгалтерия со всеми вытекающими из нее негативными последствиями.

Однажды родители с ужасом рассказывали, как десятилетняя доченька за чашку чая для бабушки потребовала пять рублей. Да, с такими методами и не такое бывает! Ведь материальное имеет сложности в насыщении. Таким детям всегда чего-то хочется, и с нравственным воспитанием в их семьях происходит что-то неладное.

Попробуем использовать жетонную терапию, но так, чтобы она способствовала позитивному развитию личности школьника.

Сначала следует разобраться, чего мы хотим от ученика? Каким его хотят видеть отец, мать и другие близкие родственники? Это можно узнать из беседы или попросить каждого составить «идеальный» образ ребенка.

Для начала нужно выяснить, что получается у ребенка. То есть найти качество, которое уже существует. Например, ребенок умеет самостоятельно... (есть, одеваться, собирать портфель и т.п.). Выделите это качество и запишите в дневник успехов под номером «один».

Далее нужно найти в личностном образе значимое качество, которое существует частично (проявляется периодами), запишите его под номером «два».

Третье качество — это то, что необходимо сформировать.

Каждое качество обсуждается с ребенком детально, уточняется, по каким критериям будет оно оцениваться. Например: «Если собрал портфель самостоятельно, все разложил в ячейки, проверил наличие заточенных карандашей — это «четыре балла», а что-то забыл — это «три балла» и т.п. Оценки дети вместе с родителями ставят в дневник вечером (только не перед сном).

Это отмечается в дневнике.

Всю неделю школьник совершенствует эти умения. Взрослые приободряют ученика: «Портфель уже собираешь на «5», нужно научиться подробнее записывать домашнее задание по английскому языку и самостоятельно решать задачи. В конце недели, если будут успехи, тебя ждет сюрприз».

В качестве сюрприза предлагайте детям в выходные дни любимые духовные развлечения, встречу с другом или прогулку с папой. Главное — чтобы ребенку это нравилось.

Если результат терапии положительный, то на следующей неделе «первое качество» убирается, добавляется новое.

Эмоциональный дневник и дневник успехов требуют от родителей тактичности, систематичности и терпения.