

Шпаргалка для родителей

Как снять дневное напряжение и утомление Вашего ребенка

Условия:

- ❖ лучшее время для занятий с ребенком с 15 по 17 часов с перерывами каждые 25-30 мин;
- ❖ не напоминайте ребенку о его дневных неудачах;
- ❖ предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;
- ❖ поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;
- ❖ организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20–30 мин.;
- ❖ после прогулки лучше всего принять теплый душ;
- ❖ перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;
- ❖ сон ребенка позволяет восстановить его силы;
- ❖ продолжительность сна должна быть не менее 8–10 часов;
- ❖ если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;
- ❖ на ночь поцелуйте малыша и пожелайте ему спокойного сна.

Упражнения на снятие переутомления (после школы, перед сном). Лучше, если первое время родители будут помогать ребенку выполнять задания:

1. Соединить руки перед грудью и медленно, но сильно жать на ладони (повторить 7–8 раз);
2. Помассируйте каждый палец на руке по направлению от ладони к фаланге (1–2 раза);
3. Попытайтесь соединить за спиной руки в замок (2–3 раза);
4. Энергично разотрите мочки ушей, потяните мочку вниз, надавив на нее несколько раз (1–2 раза);
5. Сделайте глубокий вдох, руки перед грудью, на выдохе выкрикивайте гласные звуки («А»- руки вперед, «О»- руки вверх, «У»- руки в стороны и т.д.);

Постарайтесь поддерживать связь с учителями, классным руководителем, интересуйтесь успехами своего ребенка, а если заметите отклонения в поведении, обратитесь за помощью к специалисту

Психологическая поддержка в семье – это поддержка ребенка родителями:

- ✓ в ходе которой родители сосредотачиваются на достоинствах ребенка с целью повышения его самооценки;
- ✓ помогают ребенку поверить в свои силы и способности;
- ✓ помогают ребенку избежать ошибок, обсуждая с ним то, что произошло за день и его ощущения (чувства) от этих событий;
- ✓ поддерживают ребенка особенно в тех случаях, когда он был неуспешен.

Чтобы поддержать ребенка необходимо:

- подчеркивать его сильные стороны;
- показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите;
- демонстрировать ребенку свою любовь (до 9 лет обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе);
- проводить больше времени с ребенком;
- внести юмор в общение с ребенком;
- замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них;
- позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно;
- избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
- верить в своего ребенка, у каждого есть право на ошибку;
- оценивая поступок ребенка, не оценивать его личность.

У ребенка такие же потребности, как и у Вас: в безопасности, защищенности, получении удовлетворения от общения с Вами и другими людьми!