

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как провести каникулы с пользой?»

- Чтобы облегчить своему ребёнку переход от каникулярного времяпровождения к школьным будням, нужно придерживаться режима дня и во время каникул.

- Конечно, идеально, если бы прежний распорядок дня сохранился (подъём в 7.00, ночной сон с 21.30). Но это вряд ли выполнимая рекомендация.

- Постарайтесь хотя бы в последние 3-4 дня каникул приблизить режим дня к школьному.

Возможно, для этого придётся настоять на том, что фильм, который заканчивается в 23.30, ребёнок смотреть не будет.

- Пообещайте, что он сможет посмотреть его завтра, при дневном повторе. Вытерпите все эти «Ну, мама, пожалуйста!» и «Я на тебя обиделся».

Вы-то знаете, что так действительно будет лучше.

- Предложите интересную замену фильму: например, перед сном поиграйте в такую игру.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Мобилизуемся на учёбу! После каникул...»

- В каникулы дети поздно ложатся спать, долго смотрят телевизор или играют в компьютерные игры. Если все пустить на самотёк, адаптироваться к школе потом очень трудно.

- Многие родители думают, что ребёнок в первый же учебный день сам по себе настроится на учёбу, сконцентрируется и станет внимательным. «Надо, значит надо!» - говорят взрослые. Они думают, что стоит, как в сказке, произнести заклинание: «Горшочек! Вари!», и мысли настроятся на школьные будни, подготовку уроков, написание контрольных. Но... не варит «горшочек»! Точнее, варит не так быстро, как нам бы этого хотелось. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к школе после каникул.

- Во время каникул резко меняется распорядок всего дня: и сна, и питания, и прогулок. Ребята, как правило, «отсыпаются» до 9-10 часов утра, затем завтракают, много проводят времени на свежем воздухе (мы, по крайней мере, на это надеемся), а спать ложатся поздно, желая посмотреть все интересные фильмы, которых много в праздничные дни.

- Если в таком режиме ребёнок продолжает существовать до

последнего дня каникул, то, конечно, переход к учёбе даётся ему очень нелегко. Отвыкший вставать в 7.00, первые школьные дни он почти спит на уроках.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Как помочь ребенку преодолеть неуверенность в себе»

- Никогда не подчеркивайте вслух такое свойство характера ребенка, как застенчивость. Не демонстрируйте его застенчивость посторонним людям.
- Поощряйте игры ребенка с младшими по возрасту детьми. Это придаст ему уверенность в своих силах.
- Не ставьте ребенка в неловкие ситуации, не критикуйте его и не иронизируйте над ним; наоборот, вселяйте в него уверенность в своих силах.
- Стимулируйте общение своего ребенка с другими детьми, чаще приглашайте их в дом.
- Не сравнивайте качества характера своего ребенка с качествами детей, которые бывают у вас дома.
- Поощряйте инициативу ребенка в преодолении застенчивости, заметьте ее и вовремя оцените.

Не мешайте своему ребенку ошибаться и не подменяйте его жизненный опыт • своим.

- Говорите с ребенком по душам, дайте ему возможность выговориться, поделиться наболевшим. Спрашивайте его, если он сам ничего не говорит. Делайте это тактично и тепло.
- Будьте рядом с ним, если он в этом нуждается.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«10 советов родителям, чьи дети говорят бранные слова»

Мы как раз заходили в магазин, когда трехлетняя дочурка решила порадовать меня новым, недавно где-то услышанным словом.

Ангелина громко и четко выговорила бранное выражение, не оставив ни малейших сомнений в том, ЧТО именно она сказала. Это было так неожиданно...

В растерянности я смотрела на улыбающуюся дочурку и не знала, как реагировать.

Отругать ее? Промолчать? Объяснить, что так говорить не следует?

- Как бы вы ни старались оберегать ребенка от нехороших слов рано или поздно он все равно их услышит. А значит, и повторит, даже толком не понимая значения.

Все дело в том, что детишки очень интересуются новыми словами и стараются сразу же употребить их в речи.

Поскольку бранное слово малыш воспринимает как простое сочетание букв, ни чем не отличающееся от других буквосочетаний, то и произнести его может без малейшего смущения хоть в магазине, хоть в троллейбусе, хоть дома. Ни в коем случае не ругайте ребенка за это.

Лучше вообще ни как не реагируйте, тогда, возможно, бранное слово забудется само собой.

- Нередко взрослые, услышав неприличное выражение из уст ребенка, начинают смеяться.

Не стоит этого делать. Такая реакция взрослых вызывает у малыша желание повторить бранное слово, чтобы опять рассмешить окружающих.

А ведь настанет момент, когда вам придется ругать ребенка за то, что сейчас поощряется.

- Если вы сделали все возможное, чтобы ребенок забыл неприличное выражение, а он повторяет ругательство снова и снова, постарайтесь объяснить ему, что воспитанные дети таких слов не говорят (“Ведь ты же у меня самый воспитанный, правда?”).

Расскажите малышу сказку о том, что на свете живут разные слова.

Среди них есть слова-волшебники, слова-помощники, приносящие добро и радость, но есть и злые слова, слова-разбойники, которые причиняют боль.

- Внимательно следите за собственной речью, даже если ребенок находится в другой комнате. Эти “ушки на макушке” способны услышать куда больше, чем вам кажется.

Бесполезно запрещать произносить слова, которые ваше чадо слышит в доме. Обращайте внимание на содержание того, что вы смотрите по телевизору в присутствии ребенка.

- Если даже вы совершенно уверены, что бранное слово ребенок принес из детского сада, я бы не советовала вам “выяснять отношения” с воспитателями. Их попытки найти виноватого могут лишь усложнить ситуацию.

- Зная, что вашего ребенка “просветил” живущий по соседству Петя Иванов, не рассказывайте ребенку, что Петя плохой, невоспитанный мальчик и не запрещайте с ним дружить.

Нельзя держать ребенка в изоляции, “уничтожая” каждого неподходящего знакомого.

Ваш малыш должен учиться жить в этом мире, а тут есть не только положительные герои.

Поэтому просто скажите ему, что воспитанные люди таких слов не говорят, и предоставьте самому решать, насколько воспитан его приятель Петя.

- Бывает, что малыш обращается к родителям с просьбой объяснить значение того или иного слова. Не стоит выяснять у ребенка, где он этого “нахватался”. Просто скажите, что это нехорошее слово и вы больше не хотите его слышать.

- Случается, что некое грубое слово произносится в присутствии вас и ребенка (например, кто-то ругается в транспорте).

Как быть? Даже если малыш никак не отреагировал, вы все равно не можете быть уверены, что он не услышал бранного слова.

Возможно, ваш ребенок просто молча “усваивает” новые сведения.

Поэтому лучше переключите его внимание на что-то происходящее за окном, чтобы более яркие впечатления вытеснили “лишнюю” информацию.

Если же ребенок обратил внимание на ругательство, непременно прокомментируйте ситуацию.

Скажите, например, что воспитанные люди так не говорят ни при каких обстоятельствах.

- Если же, несмотря ни на что, ребенок все чаще повторяет гадкие словечки, задумайтесь: может, за словесной агрессией скрываются его личные переживания, гнев или страх и малыш нуждается в вашей помощи и защите? Возможно, ребенок таким образом протестует против несправедливых наказаний, как бы объясняя: “Если ты будешь меня обижать, от этого я не стану лучше”.

- Помните: необходимо, чтобы дети росли в спокойной, дружественной атмосфере, обладали чувством собственного достоинства, могли постоять за себя и знали, что их правильно

оценивают.

Относитесь к ребенку с уважением и дайте ему понять, что он должен с уважением относиться к окружающим.

Каждый ребенок, каким бы маленьким он ни был, способен понять честные слова и оценить искренность отношений.

В семьях, где царит теплая атмосфера, а взрослые в общении друг с другом используют только “хорошие слова”, употребление ребенком бранных выражений будет временным явлением, которое быстро пройдет.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«10 ошибок в воспитании, которые все когда-нибудь совершали»

Все родители воспитывают детей в меру своего умения и понимания жизни и редко задумываются о том, почему в определенных ситуациях поступают так, а не иначе. Однако у каждой мамы в жизни бывают моменты, когда поведение любимого ребенка ставит в тупик.

А может быть, сами взрослые, применяя радикальные методы воспитания, делают нечто такое, из-за чего потом бывает стыдно.

В своих ошибках вы не одиноки, все родители их время от времени совершают. Но всегда лучше учиться на чужих ошибках, не правда ли?

- **Ошибка первая - обещание больше не любить.**

"Если ты не будешь таким, как я хочу, я больше не буду тебя любить"

Мнение родителей:

Почему дети так часто спорят по поводу любой нашей просьбы? Может быть, они делают нам назло, как быть? Призывать к здравому смыслу? Да они просто не слышат, что взрослые им говорят. Угрожать? Это больше не действует. В таких случаях многие используют своеобразную козырную карту: "Теперь мамочка больше не будет любить тебя". Как часто многие из нас произносят эту фразу.

Мнение психологов:

Обещание больше не любить своего малыша - одно из сильнейших средств воспитания. Однако эта угроза, как правило, не осуществляется. А дети прекрасно чувствуют фальшь. Единоразовый обманув, вы можете на долгое время потерять доверие ребенка - малыш будет воспринимать вас как людей лживых.

Намного лучше сказать так: "Я буду тебя все равно любить, но твоё поведение я не одобряю".

- **Ошибка вторая - безразличие**
"Делай что хочешь, мне все равно"
Мнение родителей:

Зачем напрягаться? Спорить, искать аргументы, доказывать что-то малышу, нервничать? Ребенок сам должен научиться решать свои проблемы. И вообще, ребенка надо готовить к взрослой жизни, пусть он скорее станет самостоятельным. А нас оставит в покое.

Мнение психологов:

Никогда не надо показывать малышу, что вам все равно, чем он занимается. Кроха, почувствовав ваше безразличие, немедленно начнет проверять, насколько оно "настоящее". И, скорее всего, проверка будет заключаться в совершении поступков изначально плохих. Ребенок ждет, последует ли за проступком критика или нет. Словом, замкнутый круг. Поэтому лучше вместо показного безразличия постараться наладить с ребенком дружеские отношения, даже если его поведение вас совершенно не устраивает.

Можно сказать, например, так: "Знаешь, в этом вопросе я с тобой совершенно не согласен. Но я хочу помочь тебе, потому что люблю тебя. В любой момент, когда тебе это понадобится, ты можешь спросить у меня совета".

- **Ошибка третья - слишком много строгости**

"Ты должен делать то, что я тебе сказала, потому что я в доме главная"

Мнение родителей:

Дети должны слушаться старших беспрекословно - это самый важный в воспитании принцип. Дискуссии здесь не допустимы. Не важно, сколько ребенку - 6 или 16 лет. Детям нельзя давать поблажек, иначе они окончательно сядут нам на шею.

Мнение психологов:

Дети обязательно должны понимать, почему и зачем они что-то делают. Слишком строгое воспитание, основанное на принципах, которые не всегда понятны ребенку, напоминает дрессировку. Ребенок может беспрекословно исполнять все, когда вы рядом, и "плевать" на все запреты, когда вас рядом нет. Убеждение лучше строгости. В случае необходимости можно сказать так: "Ты сейчас делаешь так, как я говорю, а вечером мы спокойно все обсудим - почему и зачем".

- **Ошибка четвертая - детей надо баловать**

"Пожалуй, я сделаю это сама. Моему малышу это пока не по силам"

Мнение родителей:

Мы готовы все сделать для нашего малыша, ведь дети всегда должны получать самое лучшее. Детство - такая короткая пора, поэтому оно должно быть прекрасно. Нравоучения, неудачи, неудовлетворенность - в наших силах избавить малышей от всех трудностей и неприятностей. Так приятно угадывать и исполнять любое желание ребенка.

Мнение психологов:

Избалованным детям очень тяжело приходится в жизни. Нельзя держать единственное чадо под колпаком родительской любви, в дальнейшем это может привести к множеству проблем. Поверьте, когда родители убирают буквально каждый камушек с дороги малыша, от этого ребенок не чувствует себя счастливее. Скорее, наоборот - он ощущает себя совершенно беспомощным и одиноким.

"Попробуй-ка сделать это сам, а если не получится, я тебе с удовольствием помогу", - вот один из вариантов мудрого отношения к дочери или сыну.

• Ошибка пятая - навязанная роль

"Мой ребенок - мой лучший друг"

Мнение родителей:

Ребенок - главное в нашей жизни, он такой смысленный, с ним можно говорить обо всем. Он понимает нас, прямо как настоящий взрослый.

Мнение психологов:

Дети готовы сделать все, чтобы понравиться своим родителям, ведь папа и мама для них главнейшие люди на свете. Малыши даже готовы погрузиться в сложный мир взрослых проблем, вместо того чтобы обсуждать свои интересы со сверстниками. Но при этом их собственные проблемы так и остаются нерешенными.

• Ошибка шестая - денежная

"Больше денег - лучше воспитание"

Мнение родителей:

Мы слишком стеснены в средствах, поэтому не можем себе позволить даже побаловать ребенка, постоянно приходится ему во всем отказывать, он донашивает старые вещи и т.п. Словом, будь у нас больше денег, мы были бы лучшими родителями.

Мнение психологов:

Любовь не купить за деньги - звучит довольно банально, но это так. Часто бывает, что в семьях с невысоким достатком взрослые делают все, чтобы ребенок ни в чем не нуждался. Но вы не должны чувствовать угрызения совести за то, что не можете исполнять все его желания. На самом деле любовь, ласка, совместные игры и проведенный вместе досуг

для малыша намного важнее содержимого вашего кошелька. И, если разобраться, совсем не деньги делают ребенка счастливым, а осознание того, что он для вас САМЫЙ-САМЫЙ.

- **Ошибка седьмая - наполеоновские планы**

"Мой ребенок будет заниматься музыкой (теннисом, живописью), я не позволю ему упустить свой шанс"

Мнение родителей:

Многие взрослые мечтали в детстве заниматься балетом, учиться игре на пианино или играть в теннис, но у них не было такой возможности. И теперь главная цель пап и мам - дать детям самое лучшее образование. Не важно, если малышам этого не очень-то и хочется, пройдет время, и они оценят старания взрослых.

Мнение психологов:

К сожалению, дети не всегда оценивают усилия родителей. И часто блестящее будущее, нарисованное взрослыми в своем воображении, разбивается о полное нежелание ребенка заниматься, скажем, музыкой. Пока малыш еще маленький и слушается взрослых, но затем... желая вырваться из клетки родительской любви, начинает выражать протест доступными ему способами - это может быть и прием наркотиков, и просто увлечение тяжелым роком в ночные часы.

Поэтому, заполняя день ребенка нужными и полезными занятиями, не забывайте оставить ему немного времени и для личных дел.

- **Ошибка восьмая - слишком мало ласки**

"Поцелуй и прочие нежности не так уж и важны для ребенка"

Мнение родителей:

Приласкать младшую сестренку? Какая ерунда! Поцеловать маму? Пообниматься с папой? Да на это нет времени. Многие взрослые считают, что ласки в детском возрасте могут привести в дальнейшем к проблемам в сексуальной ориентации. Короче, никаких объятий и поцелуев - есть более нужные и серьезные вещи.

Мнение психологов:

Дети любого возраста стремятся к ласке, она помогает им ощущать себя любимыми и придает уверенности в своих силах.

Но помните, желание приласкаться должно все-таки в большинстве случаев исходить от самого ребенка. Не навязывайте детям свою любовь активно - это может оттолкнуть их.

- **Ошибка девятая - ваше настроение**

"Можно или нет? Это зависит от настроения"

Мнение родителей:

Неприятности на работе, плохие отношения в семье, как часто взрослые "выпускают пар" на ребенка. Многие уверены, что в этом нет ничего страшного. Достаточно потом пригласить малыша и купить давно обещанную игрушку, и все будет в порядке.

Мнение психологов:

Родители должны показывать малышу, что их радуют его хорошие поступки и расстраивают плохие. Это создает у детей сознание в непоколебимости жизненных ценностей.

Когда взрослые в угоду своему эгоизму и настроению сегодня разрешают что-то, а завтра это же запрещают, ребенок может понять только одно: все равно, что я делаю, главное, какое у мамы настроение.

Однако если вы чувствуете, что себя не переделать, лучше заранее договориться с ребенком: "Итак, когда у меня хорошее настроение, тебе не будет позволено делать все, что ты захочешь.

А если плохое - постарайся быть ко мне снисходительным".

• Ошибка десятая - слишком мало времени для воспитания ребенка

"К сожалению, у меня совсем нет времени для тебя"

Мнение родителей:

Многие взрослые очень загружены на работе, но каждую свою свободную минутку стараются проводить с детьми: они отводят их в сад и в школу, готовят для них, стирают, покупают все, что им нужно. Дети должны сами понимать, что у родителей просто нет времени поиграть и почитать с ними.

Мнение психологов:

Взрослые часто забывают простую истину - если уж родили ребенка, надо и время для него найти. Малыш, который постоянно слышит, что у взрослых нет на него времени, будет искать среди чужих людей родственные души.

Даже если ваш день расписан по минутам, найдите вечером полчаса (в этом вопросе качество важнее количества) посидеть у кровати малыша, поговорите с ним, расскажите сказку или почитайте книжку. Крохе это необходимо.

Новое исследование показало, что чем выше уровень благосостояния родителей - тем лучше учатся их дети.

В рамках исследования, проведенного социологами из Университета Нью-Йорка, сравнивались оценки школьников и достаток их родителей. Авторы исследования утверждают, что между этими показателями существует жесткая связь. При этом богатство или бедность родителей оказывают большее влияние на детей в более старшем возрасте, этот показатель сравнительно мало воздействует на

оценки по чтению, но весьма значительно - на оценки по математике.

Авторы исследования утверждают, что причиной успехов детей из состоятельных семей не является богатство как таковое.

По их мнению, богатство трансформируется в такие важные факторы, как настрой и поведение родителей, с которых берут пример дети; более благоприятная домашняя обстановка; загруженность детей различными экскурсиями, кружками и дополнительными курсами; выбор лучших школ для обучения и пр.

Это повышает степень самооценки детей и заставляет их добиваться успеха - эти изменения личности ребенка позитивно отражаются на его школьных оценках.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Наказание ребенка»

Наказывать и ругать ребенка нельзя

- Когда ребенок болен, плохо себя чувствует или еще не оправился после болезни
- Когда ребенок ест
- После сна или перед сном
- Во время игры
- Во время учебы или работы
- Сразу после физической и/или душевной травмы (падение, травма, драка, плохая отметка, любая неудача)
- Когда ребенок не справляется: со страхом, с невнимательностью, ленью, раздражительностью, с любым недостатком
- Когда ребенок проявляется неспособность, неловкость, бестолковость, т.е. во всех случаях, когда у него что-то не получается
- Когда нам непонятны внутренние мотивы поступка ребенка
- Когда мы сами не в себе: устали, огорчены или раздражены.

"Все современное воспитание направлено на то, чтобы ребенок был удобен. Последовательно, шаг за шагом, оно стремится усыпить все, что является волей и свободой ребенка, стойкостью его духа, силой его требований.

Вежлив, послушен, хорош, удобен, а и мысли о том нет, что будет внутренне безволен и жизненно немощен"

Януш Корчак.

ДОРОГИЕ РОДИТЕЛИ, ПОЖАЛУЙСТА, ПОМНИТЕ ОБ ЭТОМ!

- Сравнивайте своего ребенка не с другими детьми, а с тем, каким он был вчера. Дайте ребенку ощущение роста своих возможностей.
- Постарайтесь найти такую сферу деятельности, в которой Ваш ребенок успешен. Хвалите ребенка почаще.
- Вы и ребенок должны верить: все успехи постоянны, а неудачи временны.

- Не делайте ребенку замечания у всех на глазах, поговорите с ним наедине.

- Постарайтесь не фиксировать внимание ребенка на оценке. Лучше оценивать его старание и желание учиться.

- Все школьные вопросы решайте с ребенком спокойно и доброжелательно, не заставляйте и не настаивайте.

- Помогите ребенку правильно организовать свое рабочее место, приучайте его следить за своими вещами.

- Поощрение всегда более эффективно, чем наказание.

В свою очередь наказание должно выражаться в лишении ребенка приятного и привлекательного, а не в негативном воздействии.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **«Правила семейного воспитания»**

- Власть любимого дитяти не должна противоречить правильному воспитанию.

- Отклонения в поведении детей требуют коррекции, терпения и воспитания.

- Личный пример – условие выполнения ребёнком ваших требований.

- Каждая мелочь воспитывает (от аккуратного застёгивания пуговиц до вежливого обращения с людьми)

- Переговоры за круглым столом способствуют лучшему пониманию.

- Родительская ласка – магическое средство воспитания.

- В семье нет места для мести.

- Вместо нотаций проведите беседы о жизни: притча, жизненный опыт, пример, семейная история.

- Сначала думайте, а потом действуйте. Приучайте к этому своих детей.

- Совет, данный в присутствии других, воспринимается как упрёк. Это постоянно нужно иметь в виду при общении с детьми.

- Сила собственного негативного опыта велика: стоит разрешить самому ребёнку разбить нос, расцарапать коленки, чтобы навсегда избавить его от поручений на эту тему.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«50 способов сказать ребёнку « Я ЛЮБЛЮ ТЕБЯ!»»

1. Молодец!
2. Хорошо!
3. Удивительно!
4. Гораздо лучше, чем я ожидал
5. Лучше, чем все, кого я знаю
6. Великолепно!
7. Прекрасно!
8. Грандиозно!
9. Незабываемо!
10. Именно этого давно мы ждали
11. Это трогает меня до глубины души
12. Сказано здорово – просто и ясно
13. Остроумно
14. Экстра – класс
15. Талантливо
16. Ты – одарённый
17. Ты сегодня много сделал
18. Отлично!
19. Уже лучше
20. Ещё лучше, чем я мог подумать
21. Потрясающе!
22. Замечательно
23. Поразительно
24. Неподражаемо
25. Несравненно
26. Красота!
27. Как в сказке!
28. Очень ясно
29. Ярко, образно
30. Очень эффективно.
31. Прекрасное начало
32. Ты – просто чудо!
33. Ты на верном пути
34. Здорово!
35. Ты в этом разобрался
36. Ты ловко это делаешь
37. Это как раз то, что нужно
38. УХ!!!

39. Поздравляю
40. Я тобой горжусь
41. Я просто счастлив
42. Мне очень важна твоя помощь
43. Работать с тобой – просто радость.
44. Ты мне необходим
45. Для меня важно всё, что тебя волнует, радует, тревожит
46. С каждым днём у тебя получается всё лучше.
47. Научи меня делать так же.
48. Тут мне без тебя не обойтись
49. Я знал, что это тебе по силам
50. Я горжусь тем, что тебе это удалось

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Пути преодоления конфликта между родителями и подростком»

Порой родители подавляют желания подростка, и он вынужден отступить, подчиниться, затаив обиду на взрослых, порой родители уступают подростку, испытывая чувства возмущения, бессилия и обиды.

Оба эти метода не лучше, хотя бы потому, что кто-то неизбежно оказывается в проигрыше.

Но возможен и беспроеигрышный вариант, который воплощает поиск решения, удовлетворяющего потребности обеих сторон – и родителей, и ребёнка.

Поиск решения достигается при помощи особой методики – «шесть шагов».

• Первый шаг

Определение проблемы. Здесь необходимо выяснить причины неприемлемого поведения ребенка или взрослого. С этой целью полезнее всего внимательно его выслушать, а затем сообщить ему о своих потребностях и переживаниях.

• Второй шаг

Поиск возможных вариантов решения. Искать их надо вместе. Сначала полезно перебрать все приходящие в голову варианты, даже если они, на первый взгляд, кажутся непригодными. Это может быть своеобразный «мозговой штурм», когда предлагается любая идея и ни одна не критикуется.

• Третий шаг

Обсуждение и оценка предложенных вариантов решения. Исходный принцип здесь один; должны быть удовлетворены

потребности обеих сторон – и ребенка, и взрослого.

- **Четвёртый шаг**

Выбор лучшего решения. При этом нужно задавать друг другу вопросы: «Если мы используем эту идею, что получится? Будет ли каждый доволен? В чем ошибка этого варианта решения?»

- **Пятый шаг**

Определить, как выполнить это решение: что надо сделать.

- **Шестой шаг**

Оценка, насколько хорошо намеченный способ действия разрешает проблему. При этом полезно спросить друг друга: «Исчезла ли проблема? Вы довольны тем, что мы сделали?»

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

«Сохранение социально-психологического здоровья детей и подростков»

- Противопоставьте образам смерти и разрушения, которые несут экран и некоторая музыка, образы жизни и радости, т.е. свои любовь, теплоту и внимание к собственному ребёнку.

Делайте это постоянно, ведь информационно-поражающий поток бомбардирует сознание наших детей ежедневно и ежечасно.

- Помните, что до 7 лет у детского сознания нет защитного барьера от виртуальной агрессии, которая разрушает тело и душу вашего ребёнка.

Только после 12 лет дети могут хотя бы отчасти научиться разделять реальности – виртуальную и действительную.

- Знайте, что виртуальные образы привлекают внимание вашего ребёнка и создают психологическую зависимость, прежде всего, потому, что они искусственно стимулируют перевозбуждение нервной системы и дисгармонию мозговых ритмов, их сбой, происходящие благодаря скорости, яркости, эффекту »мелькания», увлекающему сюжету и необычным переживаниям.

- Анализируйте сюжеты компьютерных игр, в которые играет ваш ребёнок. Чаще всего это будут сцены насилия, подавления, жестокости, убийства противника. Случается, что ребёнок совершает акт виртуального убийства до несколько сотен (!) раз за одну игру.

- Обратите внимание на то, что в виртуальной действительности отсутствует масштаб человеческих чувств: убивая и подавляя, ребёнок не переживает обычных эмоций (боли, сочувствия, сопереживания).

Наоборот, привычная человеческая шкала перевернута: ребёнок получает удовольствие от удара, оскорбления, убийства.

- Учитывайте факторы вредного физиологического воздействия электромагнитного излучения при работе ребёнка с компьютером:

- Повышенная утомляемость, раздражительность, истощаемость нервной системы;

- Расстройства сна, нарушение памяти;

- Рост аллергических реакций организма;

- Специфические боли в запястьях и пальцах при работе с клавиатурой.

- Помните, что рекомендованное специалистами максимальное время с компьютером строго ограничено: для детей после 6 лет – 10 минут; младших школьников – 15 минут; учащихся 5-6 классов – 20 минут; 8-9 классов – 25 минут; для старшеклассников – не более 30 минут в день.

- Прислушайтесь к информации из медицинских источников: массовая работа детей с компьютерами и видеоприставками уже привела к тому, что количество близоруких детей увеличилось в 10 раз.

- Присмотритесь к линии поведения, наслаждаемой многочисленными мультсериалами, фильмами для самых маленьких, компьютерными играми для более старших детей.

Из виртуально мира в детское сознание врываются ложные и опасные ценности: культ силы, агрессии и асоциального поведения.

Всё это приводит в итоге к увеличению и без того неестественно высокой гиперактивности наших детей.

- Не лишайте вашего ребёнка живого, полноценного и радостного детства! Компьютерная грамотность как технология настоящего и будущего должна остаться всего лишь технологией, а не средством разрушения неокрепшего детского сознания.

Виртуальные миры не причинят вред вашему ребёнку только в том случае, если он уже умеет жить в мире ярких человеческих эмоций.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

**«Пять шагов психологической поддержки вашего
взрослеющего ребёнка при выборе профессии»**

Уважаемые родители!

- В первую очередь найдите «золотую середину» между инициативой ребёнка и вашим активным участием.

Крайние позиции: «Пусть всё решит сам!» и «Что он без меня решит!» - в конечном счете приведут к отчуждению между вами.

- Оценивайте способность вашего ребенка быть ответственным и самостоятельным, различая, что он уже может, а чему ещё только учится. «Золотую середину» в выборе профессии, особенно трудно найти тогда, когда ваш подрастающий ребенок очень активен, имеет много интересов или, наоборот, избегая ситуаций самостоятельного выбора.

- Важно выяснить, чем руководствуется ребенок, выбирая профессию, какие её стороны его особенно привлекают.

Престижность, возможность добиться успеха и славы, высокие заработки, стремление быть похожим на кого-то, любопытство...

Сам по себе мотив выбора профессии не может быть верным или нет, гораздо важнее выяснить, не испытывает ли ребенок внутреннего конфликта мотивов, не стремится ли к взаимоисключающим целям.

- Искреннее желание человека обладает столь большой силой, что если ваш ребенок выбирает профессию, на которую сейчас у него пока нет внутренних ресурсов - ваш долг помочь ребенку реализовать пока ещё скрытые способности, распознать тот потенциал, который может раскрыться позже.

- Помогите ребенку соотнести профессиональные намерения с минусами профессии. В ходе такого сопоставления ваш ребенок станет думать о своем выборе гораздо реалистичнее.

- Помогите ребенку сделать свой профессиональный выбор более конкретным – пусть он вместе с вами попробует построить план своей карьеры.

Возможно, этот план не будет реальным проектом, важно, чтобы ребенок продумал сделанный им выбор во времени.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ **«Ошибки в выборе профессии»**

- **Отождествление профессии со школьным предметом**

! Помни, что школьный предмет – это ещё не профессия. Интерес к нему не обязательно говорит о том, что понравится и связанная с ним работа.

- **Ориентация на мнение случайных людей**

! Вряд ли стоит прислушиваться к советам по поводу выбора профессии, исходящем от тех, кто толком не знает ни тебя, ни рекомендуемой профессии.

- **Выбор профессии по внешнему впечатлению о ней**

! Выбирая профессию, нельзя обращать внимание только на её внешнюю привлекательную сторону, нужно узнать как можно больше о содержании труда.

- **Выбор профессии «за компанию»**

! Если профессия нравится твоему другу – из этого ещё не следует, что она понравится и тебе.

- **Недостаточный учёт своих способностей**

! Делать своей профессией целесообразно то, что у тебя хорошо получается. Это звучит банально, но почему - то иногда упускается из виду.

- **Перенос отношения к человеку на отношение к его профессии**

! «Хороший человек» - это не профессия. Если тебе симпатичен кто – то это ещё не значит, что нужно выбирать профессию, какой обладает он.

- **Выбор исключительно по признаку престижности**

! Выбирать профессию, руководствуясь модой, не вполне логично. Ведь к тому времени, когда ты закончишь обучение и начнёшь работать, мода, скорее всего, уже изменится.

- **Игнорирование медицинских противопоказаний**

! Желательно проконсультироваться с врачом, насколько интересующие тебя профессии совместимы с твоим состоянием здоровья.

Материалы использованы с сайта www.zarobr.ru