

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ АТМОСФЕРА В СЕМЬЕ.

1.Каждый день спрашивайте ребёнка о его школьных делах, предметах, педагогах.

2.Не реже, чем раз в 2 месяца консультируйтесь с классным руководителем об успеваемости, поведении вашего ребёнка

3.Не связывайте оценки за успеваемость ребёнка со своей системой наказаний

4.Знайте программу и особенности школы, где учится ваш ребёнок

5.Помогите ребёнку выполнять домашние задания. Но не делайте их сами

6.Помогите ребёнку почувствовать интерес к тому, что преподают в школе

7.Обращайте внимание на все изменения настроения вашего ребёнка

8.Ведь дети могут считать себя и своё поведение причиной семейных проблем

9.Позаботьтесь о том, чтобы смеха, приятных слов, ласк в вашей семье было больше

10.Дети живут настоящим моментом : радуются элементарным вещам, быстрее взрослых забывают неприятности

11.Дайте возможность детям свободно выражать свои эмоции

12.Устраивайте философские уроки, говоря простые истины: « В ЖИЗНИ ЕСТЬ МЕСТО ВСЕМУ – ХОРОШЕМУ И ПЛОХОМУ»

Спокойствие домашней атмосферы поможет вашему ребёнку более эффективно решать проблемы в школе .

У родителей - оптимистов дети редко жалуются на плохое настроение. У них почти никогда не бывает депрессии!

Что можно порекомендовать с целью сохранения психического, а значит и физического здоровья школьников?

1. Сохраняйте спокойствие и достоинство. Найдите в себе силы для решения ситуации, не нужно впадать в панику. Криком, битьем, угрозами вы ничего не добьетесь. Исправить ситуацию можно, если вы отнесетесь к ней спокойно и обдуманно, так же, как вы раньше относились к другим неприятностям.

2. Разберитесь в ситуации. Постарайтесь определиться, сумеете ли Вы сами справиться с ситуацией, или же необходимо обратиться за помощью к специалистам.

3. Сохраните доверие ребенка к себе. Поговорите со своим ребенком на равных. Отсутствие общения приводит к нарастанию непонимания, отдаляет вас и ребенка друг от друга. Для сохранения доверия может быть разговор – воспоминание о вашем детстве, юности, неудачного лечения психических травм.

4. Знайте как можно больше о том, что происходит с Вашим ребенком. Дайте понять, что Вы в курсе событий.

5. Измените свое отношение к ребенку. Ваш ребенок - уже достаточно взрослый, чтобы отвечать за свои поступки.

6. Не позволяйте собой манипулировать. Введите санкции или ограничения. Введение ограничений поможет ребёнку убедиться в том, что он вам не безразличен. А Вы не забудьте подчеркнуть, что действуете так, любя и тревожась за него, и поступаете так в его интересах.

7. Не исправляйте за ребенка его ошибки. Заглаживая ошибки своего ребенка, родители усиливают его чувство безнаказанности. В результате ребенок не сталкивается с последствиями своего поведения и не делает выводов, становится безответственным.

8. Меньше говорите, а больше делайте. Обещания, угрозы «посадить» ребенка, «сдать» его в больницу, быстро становятся для него привычными, вырабатывают безразличие к своему поведению. Он их просто не слушает или делает вид, что слушает. Такое отношение к Вашим словам формируется у ребенка потому, что Вы не выполняете ни одно из своих «страшных» обещаний. Поэтому, выслушав Ваши очередные угрозы, он легко дает обещание исправиться, стать «нормальным» человеком. Он давно перестал верить в реальность Ваших угроз. Но когда Вы выполняете то, что обещали, он становится гораздо более управляемым и послушным.

9. Восстановите доверие к ребенку. Прекратите обсуждать уже произошедшее. Не напоминайте ребенку о его проступке, так как навязчивые разговоры могут сыграть провокационную роль.

10. Помогите ребенку изменить жизнь к лучшему. Найдите время для общения с ребёнком и совместных занятий. Поощряйте его увлечения, интересы, помогите найти ему дело по душе. Не оставляйте достижения детей без внимания.

На детей влияют не только преднамеренные воспитательные воздействия, но и все особенности поведения родителей, в том числе и не осознаваемые ими. Что родители говорят, о чём говорят, кого винят, как относятся к чему-либо - всё это впитывается в ребёнка, и позднее он демонстрирует подобные модели поведения.

Помните!

1. Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.
2. Если ребёнок живёт во вражде, он учится агрессивности.
3. Если ребёнка высмеивают, он становится замкнутым.
4. Если ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины.
5. Если ребёнок растёт в терпимости, он учится принимать других.
6. Если ребёнка подбадривают, он учится верить в себя.
7. Если ребёнка хвалят, он учится быть благодарным.
8. Если ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.
9. Если ребёнок живёт в безопасности, он учится верить в людей.
10. Если ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.
11. Если ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Итак, в современной ситуации психологическое здоровье представляет собой не только сохранность психических свойств и процессов, но и способность быть личностью - контролировать свое поведение, управлять им, уметь любить, уметь ставить цели и достигать их, стремиться к саморазвитию, самосовершенствованию. И одним из важнейших факторов укрепления физического и психического здоровья школьника является семья.

Педагог – психолог

Гуенко И.В.