

# Памятки для родителей «Как помочь своему ребенку»







## 10 заповедей для родителей

Не требуй от ребенка платы за то, что ты для него делаешь

Не унижай

Родитель, помни:  
ты-  
первый педагог!

Умей любить чужого ребенка. Никогда не делай чужому того, чего не хотел бы чтобы сделали твоему

Не вымещай на ребенке свои обиды, чтобы в старости не есть горький хлеб, ибо что посеешь, то и взойдет

Не относись к его проблемам свысока

Помни, что для ребенка сделано недостаточно, если не сделано все

Люби своего ребенка любым: неталантливым, неудачливым и т.д. Общайся с ними, радуйся, потому что ребенок-это праздник.

Не думай, что ребенок твой: он Божий.

Не жди, что твой ребенок будет таким, как ты хочешь. Помоги ему стать собой



# 11 СОВЕТОВ КАК ПРЕВРАТИТЬ ЧТЕНИЕ В УДОВОЛЬСТВИЕ

**1. Начинайте читать малышу, когда он еще не умеет разговаривать. А когда он станет читать сам, сохраняйте ритуал «чтения после обеда» или «на ночь». Читайте с ребенком вслух, по ролям, по очереди - к взаимному удовольствию.**

**2. Воспользуйтесь психологическим принципом «неоконченного действия»: читая вслух, остановитесь на самом интересном месте (ах, прости, я должен (должна) уйти, мы остановились вот тут) и оставьте ребенка наедине с книгой... а через некоторое время спросите: ну, расскажи, что там было дальше, мне это очень интересно!**

**3. Читайте сами «про себя» у него на глазах. Он должен видеть, что вам это нравится. Иногда именно так возникает желание тоже познать это удовольствие. внушительно, чем книга.**



# Страхи школьников

**1. Боязнь ошибки:** В этом случае страх перед школой возникает из-за того, что родители предъявляют ребенку явно завышенные требования, чтобы он был лучшим в классе. А ребенок понимает, что не может оправдать их ожиданий в силу каких-то причин, часто даже не зависящих от него. И начинает бояться, что сегодня за контрольную работу он вместо "5" получит "4" или плохо ответит у доски.

**2. Страх самих родителей перед школой.** Т.е. родители в детстве сами испытывали такой страх и теперь, сами того не желая, передают его ребенку. Они педантично контролируют выполнение домашних заданий, преувеличивают тяжести обучения в школе, пугают возможными трудностями. В результате ребенок становится неуверенным в себе и начинает сомневаться в своих силах.

**3. Трудности адаптации.** В этом случае страх перед школой возникает из-за того, что ребенок не ходил в детский сад или настолько замкнут, что у него мало необходимого опыта общения со сверстниками. Ему трудно устанавливать контакты со своими ровесниками, в том числе и из-за чрезмерной опеки взрослых.

**4. Конфликты со сверстниками.** Если ребенка не понимают в классе у него нет друзей или его бьют (как например, мальчиков) или насмеваются над ним (как например, у девочек), то у такого ребенка естественным образом не возникает желание посещать то место, где его обижают. В данном случае - это нежелание посещать школу.

Страх перед школой у разных детей может проявляться по-разному. Одни - начинают прогуливать занятия, другие - педантично выполняют домашние задания, стремясь каждый раз приготовить уроки наилучшим образом, третьи - начинают "болеть" при первой же возможности. Родителям важно вовремя распознать такой страх своего ребенка перед школой, чтобы своевременно помочь ему решить возникшие проблемы.





# Советы родителям

- Полезно вместе с ребенком составить памятку "Садимся за уроки".
- Школьник через некоторое время достигнет того, что все пункты памятки станут для него привычными.
- Приступать к выполнению домашнего задания лучше всего через 1 час или 1,5 часа после возвращения из школы, чтобы успеть отдохнуть от занятий. Если ребенок занят какими-либо другими делами (например, посещает кружки, секции), то можно садиться и позже. Но в любом случае нельзя откладывать это на вечер.
- Если ученик включается в работу сразу, ему целесообразно делать сначала наиболее трудные уроки и переходить к более легким. Если же он втягивается медленно, то ему следовало бы начать с более легких и лишь постепенно переходить к трудным.
- Для успешного выполнения задания необходим четкий ритм занятий. Например, после 25 минут занятий следует сделать перерыв на 5 – 10 минут, во время которого следует выполнить несколько физических упражнений.
- И главное – сохраняйте такт и не забывайте хвалить вашего ребенка!

# СОВЕТЫ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ



Дорожите любовью своего ребенка. Помните, от любви до ненависти только один шаг, не делайте необдуманных шагов! Не унижайте своего ребенка.

Унижая его самого, вы формируете у него умение и навыки унижения, который он сможет использовать по отношению к другим

Не угрожайте своему ребенку. Угрозы взрослого порождают ложь ребенка, приводят к боязни и ненависти.

Не налагайте запретов. В природе ребенка — дух бунтарства. То, что категорически запрещено, очень хочется попробовать, не забывайте об этом



Не опекайте своего ребенка там, где можно обойтись без опеки; дайте возможность маленькому человеку самостоятельно стать большим.

Не идите на поводу у своего ребенка, умеете соблюдать меру своей любви и меру своей родительской ответственности



Развивайте в себе чувство юмора. Учитесь смеяться над своими слабостями, разрешайте своему ребенку смеяться вместе с вами. Учите своего ребенка смеяться над собой! Это лучше, чем, если над ним будут смеяться другие люди. Не читайте своему ребенку бесконечные нотации, он их просто не слышит!

Будьте всегда последовательны в своих требованиях. Хорошо ориентируйтесь в своих «да» и «нет». Не лишайте своего ребенка права быть ребенком! Дайте ему возможность побыть озорником и непоседой, бунтарем и шалуном.



Период детства весьма скоротечен, а так много нужно успеть попробовать, прежде чем станешь взрослым. Дайте возможность своему ребенку быть им во время детства, иначе период детства будет продолжаться и в его взрослой жизни. Это может обернуться серьезными последствиями и для вашего ребенка, и для вас, родители!

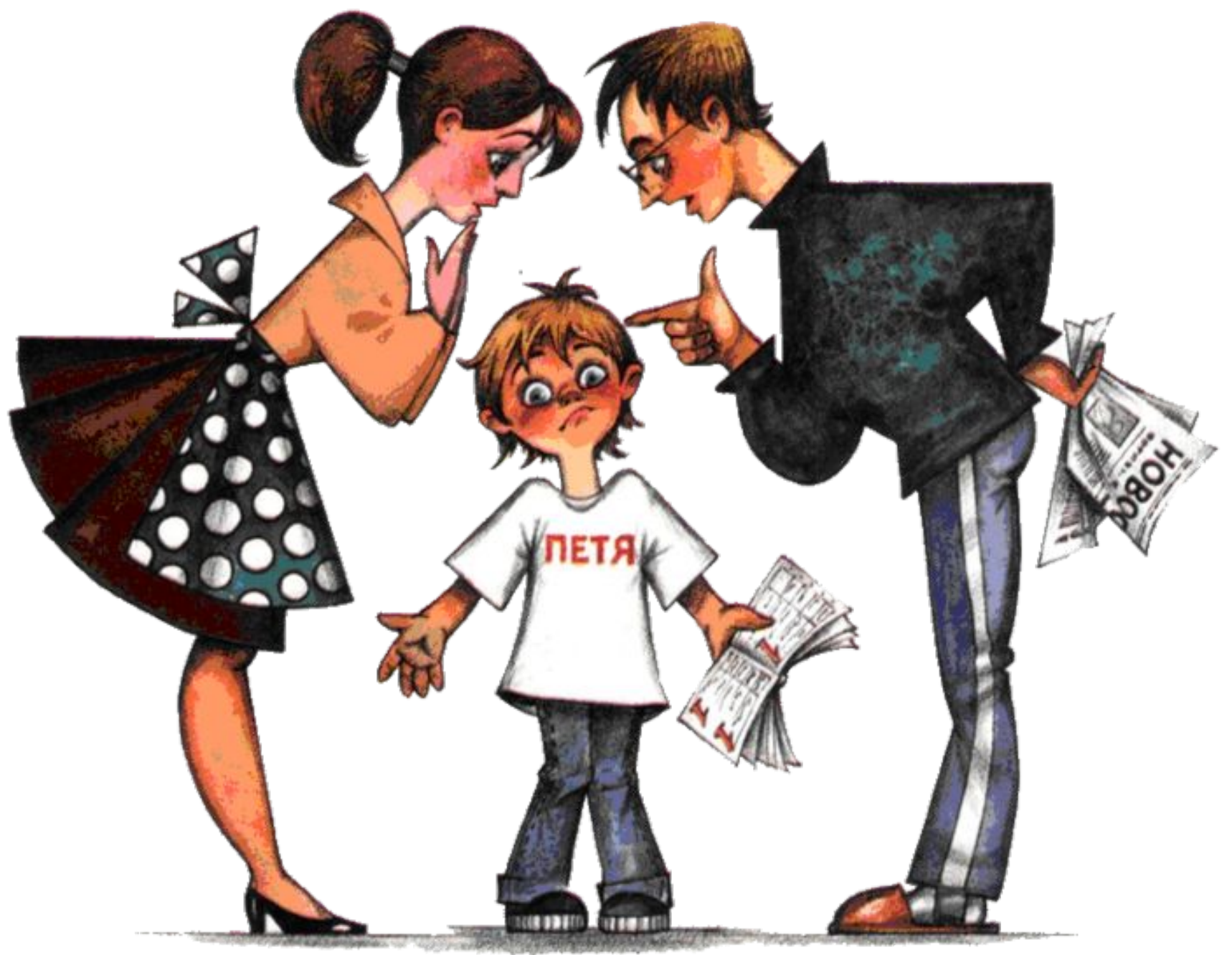
Помните, что самое большое родительское счастье — видеть состоявшихся, умных и благодарных детей!

# Памятка родителям

1. Любите своего ребенка, и пусть он **никогда** не усомнится в этом.
2. Принимайте ребенка таким, какой он есть, - со всеми его достоинствами и недостатками.
3. Опирайтесь на лучшее в ребенке, верьте в его возможности.
4. Старайтесь внушать ребенку веру в себя и свои силы.
5. Стремитесь понять своего ребенка, заглянуть в его мысли и чувства, ставьте себя на его место.
6. Создайте условия для успеха ребенка, дайте ему возможность почувствовать себя сильным, умелым, удачливым.
7. Не пытайтесь реализовать в ребенке свои несбывшиеся мечты и желания.
8. Помните, что воспитывают не слова, а личный пример.
9. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.
10. Не рассчитывайте на то, что ребенок вырастет таким, как вы хотите.
11. Помните, что ответственность за воспитание своего ребенка несет именно **ВЫ**.









МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

# ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПЕРВОКЛАССНИКОВ

6

## ? КАКОЙ СТУЛ И СТОЛ ВЫБРАТЬ ДЛЯ ПЕРВОКЛАССНИКА.

1

Выбирайте стул с регулируемой высотой сидения и положением спинки. Это поможет подстроить стул под рост, особенности тела ребенка и сохранить его правильную осанку.

2

- Высота стола зависит от роста ребенка: 52 см – при росте до 120 см, 60 см – при росте ребенка больше 120 см.
- Габариты письменного стола можно считать оптимальными, если его край оказался точно на уровне груди сидящего ребенка, а ноги стоят под прямым углом.
- Глубина рабочей поверхности: 60–80 см. Ширина рабочей поверхности: 120–160 см.



3

### ЛАМПА

слева (для правши)  
справа (для ребенка-левиши)

### ЧАСЫ

чтобы делать  
десятиминутные  
перерывы каждый час

### КРАЙ СТОЛА

должен находиться  
на несколько  
сантиметров ниже  
уровня груди, чтобы  
сидящий ребенок  
мог опираться о  
поверхность локтями,  
не горбясь при этом  
и не задирая локти

### СТОЛ

должен стоять  
левым боком к окну,  
чтобы стена комнаты  
была за ребенком,  
а не перед ним.

### ПОДСТАВКА ДЛЯ УЧЕБНИКОВ

под углом 30–40° к поверхности стола



### СТОПЫ

должны полностью  
касаться пола, а колени  
сгибаться под прямым углом

!

Выбирая стол, возьмите с собой ребенка, только так вы выберете стол, который идеально ему подходит





ОРУДИЕМ И ПОСРЕДНИКОМ ВОСПИТАНИЯ  
ДОЛЖНА БЫТЬ ЛЮБОВЬ...

**В. Г. БЕЛИНСКИЙ**