

«Памятка для родителей школьника»

Уважаемые родители:

1. Ребенку необходим режим дня, полноценное питание.
2. Важно знать расписание уроков, дополнительных занятий своего ребенка.
3. Обсуждайте с ребенком проблемы, выясняйте причины неудач, вместе ищите выход из ситуации.
4. Обращайтесь к учителю, если видите, что проблему самостоятельно решить не удается.
5. Искренне интересуйтесь школьной жизнью, успехами, неудачами своего ребенка.
6. Помните: в школе всегда готовы оказать помощь в воспитании вашего ребенка.

Заповеди для родителей:

1. Проводите больше свободного времени и «не рядом» с детьми, а «вместе». Чаще общайтесь с ребенком, помогайте делать уроки, играть, рисовать и т.д.
2. Не ругайте, не оскорбляйте ребенка в присутствии посторонних людей.
3. Научите ребенка делиться своими проблемами.
4. Не стройте ваши взаимоотношения с ребенком на запретах, физических и психических наказаниях.
5. Постарайтесь хоть иногда смотреть на мир глазами вашего ребенка.
6. Чаще разговаривайте с ребенком, отвечайте на каждый его вопрос, не оставляйте просьбы ребенка без внимания.
7. Хвалите своего ребенка, внушайте веру в свои способности.
8. Всем сердцем любите своего ребенка. Будьте ему другом, опорой, защитой.
9. Доверяйте ребенку, будьте с ним честными и принимайте таким, какой он есть.
10. Будьте последовательны в своих действиях, не запрещайте ребенку без всяких причин то, что вы разрешали раньше.
11. Пересмотрите свое отношение к ребенку и исключите гиперопеку и эмоциональную прохладность.
12. Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него людей.

Рекомендации для родителей школьника:

1. Обязательно проявляйте искренний интерес к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню, общайтесь со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
2. Не допускайте физические меры воздействия, запугивание ребенка, грубую критику в адрес педагогов, одноклассников особенно в присутствии других людей. Формируйте у ребенка позитивное отношение к школе, учителям и одноклассникам.
3. Обоснованно и систематически контролируйте учебную деятельность, школьную жизнь.
4. Поощряйте ребенка за малейшие школьные успехи и достижения.
5. Развивайте у ребенка ответственность, самостоятельность, навыки регуляции своего поведения.
6. Предъявляйте требования ребенку, соответственно его возрасту и способностям. (Завышенные требования ведут к повышению уровня тревожности, заниженные – к понижению мотивации и успеваемости).

Как сохранить физическое и психологическое здоровье ребёнка, а также урегулировать его эмоциональное состояние.

Роль родителей – сложная работа, требующая терпения, усилий и постоянства. Каждый ребёнок нуждается во внимании, поддержке и понимании со стороны родителей независимо от их возраста.

Особенно уязвимое время – школьная пора, когда дети сталкиваются со стрессом, эмоциональным непостоянством, психологическим напряжениям, а также физической утомляемостью. В этой цепочке одно напрямую зависит от другого.

Задача родителя – обеспечить комфортное пребывание ребенка в данной среде, а также найти пути корректировки эмоционального, психологического и физического состояния младшего школьника. Режим является важнейшим условием успешной работы в данном направлении.

Режим дня - это рациональное распределение времени на все виды деятельности и отдыха в течение суток. Основной его целью служит обеспечить высокую работоспособность на протяжении всего периода бодрствования. Режим необходимо соблюдать ежедневно.

Строится режим на основе биологического ритма функционирования организма.

Режим дня состоит из следующих компонентов:

- ❖ бытовые процессы (одевание, раздевание, сон, еда, умывание);
- ❖ занятия (школа, секции, кружки);
- ❖ прогулка;
- ❖ игры.

Все эти составляющие необходимо разумно включить в распорядок дня вашего ребенка. При правильном распределении видов деятельности, вы снизите риск подвержения ребёнка негативным внутренним воздействиям, таким как вспышки гнева, беспочвенные агрессивные реакции, апатию, частую смену настроения и мн.др.

Ребёнок должен ложиться спать, просыпаться, есть в одно и то же время. Приемы пищи по времени могут отличаться не более чем на 1 час. Так же допускается в выходные дни время пробуждения ото сна и время погружения в сон передвигать на 1 час. При этом ежесуточная норма сна у детей 9-10 часов, а максимальное время отбоя – 22:00. Сон играет важную роль в жизнедеятельности организма.

Чтобы обеспечить здоровый сон, необходимо ввести некоторые коррективы и ограничения в момент бодрствования:

- ❖ Не употреблять за 3 часа до сна тяжелую пищу (мясные продукты, сладости, крупы; за 2 часа до сна ограничьтесь овощами, фруктами, молочными продуктами);
- ❖ Отказаться за 5 часов до сна от напитков, тонизирующих ритм организма (чай, кофе; отдайте своё предпочтение морсам, сокам, воде);
- ❖ Ввести ограничение на гаджеты (телефон, телевизор и т.п. – повышают мозговую деятельность, не давая организму расслабиться и войти в состояние сна);
- ❖ Проветривать помещение за 40-50 минут до сна (духота – враг полноценного сна);
- ❖ Рассчитать благоприятное время для отбоя и пробуждения (зная свою норму для высыпания, рассчитайте во сколько вам необходимо лечь, чтобы проспать нужное кол-во часов и проснуться вовремя; но время отбоя должно быть на 15-20 минут раньше – это время необходимо для полного расслабления организма перед сном);
- ❖ Уделите время себе за 1 час до сна – релаксируйте (ванна, массаж и т.п.).

Основные виды релакса:

- ❖ Прослушивание спокойной музыки;
- ❖ Массаж;
- ❖ Ароматерапия;
- ❖ Спокойная прогулка;
- ❖ Дыхательная гимнастика;
- ❖ Снятие мышечных зажимов;