

ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

ПРАВИЛА БЛАГОПРИЯТНЫХ ВЗАИМООТНОШЕНИЙ РОДИТЕЛЕЙ С РЕБЁНКОМ

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других. Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это невыгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском банке счастливых воспоминаний.
- Помните! Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.
- И вообще, хоть иногда ставьте себя на место своего ребенка, и тогда вам будет понятнее, как вести себя с ним.

РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ

ПО ЭФФЕКТИВНОМУ ВЗАИМОДЕЙСТВИЮ С ДЕТЬМИ

- Нельзя использовать негативную оценку деятельности ребёнка. Ребёнку нельзя говорить: «Ты не умеешь, ты не можешь...». В этих случаях ребёнок не может сохранить побуждение к данному виду деятельности, утрачивает уверенность в себе.
- Нельзя позволять, чтобы негативная оценка деятельности ребёнка распространялась на его личность. Это блокирует развитие ребёнка и формирует комплекс неполноценности. Невротическое развитие ребёнка начинается с переживания низкой самооценки, вызванной отношением взрослых.
- Очень важна интонация, эмоциональная окраска высказывания, обращённого к ребёнку. Дети реагируют не только на содержание высказывания, но и на эмоциональную окраску, в которой заключено отношение к ребёнку.
- Недопустимо сравнивать ребёнка (его дела и поступки) с кем-то другим, его нельзя никому противопоставлять, такие сравнения являются, с одной стороны, психотравмирующими, а с другой - они формируют негативизм, эгоизм и зависть.
- Родители должны создать такую систему взаимоотношений с ребёнком, в которой он будет воспринимать себя только благоприятно (как норму). Лишь в этом случае он сможет нормально реагировать на чужие успехи без снижения самооценки.
- Главная функция семьи заключается в том, чтобы способность социальной адаптации ребёнка исходила из его возможностей. Родители должны учиться регулировать степень психологической нагрузки на ребёнка, которая не должна превышать его возможностей.
- В отношениях к ребёнку недопустим резкий переход от только положительных оценок к резко отрицательным, от наказующего тона к ласковому задабриванию.
- Родители должны развивать контроль за своим общением с детьми, за своими эмоциями и их внешним проявлением.

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ИСПОЛЬЗОВАНИЮ КОМПЬЮТЕРА РЕБЕНКОМ

- Ребёнок не должен играть в компьютерные игры перед сном.
- Ребёнок не должен работать на компьютере более 1,5 - 2 часов.
- Родители должны контролировать приобретение ребёнком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.
- Если ребёнок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать в каком компьютерном клубе он бывает и с кем там общается.
- Если ребёнок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ к нему без разрешения родителей.
- Не усаживайте ребёнка за уроки сразу после общения с компьютером и не разрешайте смотреть телевизор: пусть хотя бы на четверть часа он выйдет на свежий воздух, а вы тем временем проветрите комнату.
- Следите за тем, чтобы увлечение компьютером не подменило живое общение ребёнка со сверстниками. Наоборот, пусть компьютер помогает этому - скажем, набрать и отпечатать приглашительные билеты на домашнее торжество, поздравительную открытку, генеалогическое дерево вашей семьи и пр.
- Работая с компьютером, через 30-40 минут делайте небольшие перерывы, во время которых полезно посмотреть на деревья, аквариумных рыбок.
- При работе за компьютером важно не забывать моргать. Это снимает напряжение с глаз. Есть правило «20-20-20», которое необходимо соблюдать, т.е. через каждые 20 минут моргать 20 раз на протяжении 20 секунд.
- Работа ребёнка за компьютером должна носить исследовательский характер. Используйте информационные технологии как средство познания и изучения мира, адаптации ребёнка к меняющимся условиям бытия.

ЭТО НАДО ЗНАТЬ! 5 ПРАВИЛ БЕЗОПАСНОСТИ

- **Родители, внимание!**
- Компьютер следует расположить в углу или задней поверхностью к стене.
- В помещении, где используется компьютер, необходима ежедневная влажная уборка. Поэтому пол в нем не надо закрывать паласом или ковром.
- До и после работы на компьютере следует протирать экран слегка увлажненной чистой тряпкой или губкой.
- Считается, что наши зеленые друзья - кактусы - тоже помогают уменьшить негативное влияние компьютера.
- Не забывайте почаще проветривать комнату, а аквариум или другие емкости с водой увеличивают влажность воздуха.