

# БЕЗОПАСНОСТЬ ПОМОГАЕТ В УЧЁБЕ

Опыт показывает, что ребенок, который чувствует себя дома в безопасности, в школе настроен более оптимистично и лучше справляется с учебой. Хорошие отношения – залог уверенности в себе.

Иногда взрослые устают быть родителями. Хочется, чтобы ребенок поскорее вырос и стал полностью самостоятельным. И вот ребенок слышит: «Ты прямо как дитё малое! Ну как можно быть таким глупеньким! Ты никогда ни с чем не можешь справиться!

## РЕБЕНОК ПЕРЕСТАЕТ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ В БЕЗОПАСНОСТИ ПО СЛЕДУЮЩИМ ПРИЧИНАМ

- частые колкости в его адрес
- унижительные высказывания
- постоянное недовольство
- оскорбительные шутки
- угрозы
- ребенка тормозат и дёргают
- ему причиняют физическую боль
- плохие отношения с братьями-сестрами
- брат или сестра дразнят ребенка
- нерешенные конфликты в семье

## ИЗ-ЗА НАПРЯЖЕННОЙ ОБСТАНОВКИ ДОМА РЕБЕНОК В ШКОЛЕ

- раздражителен
- сердит и агрессивен
- сам дразнит других или другие дразнят его
- ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном
- испытывает грусть и апатию

# «Я ТЕБЯ ЛЮБЛЮ»

Когда ребенок чувствует, насколько он важен для своих родителей и что они любят его именно таким, какой он есть, он не боится совершить ошибку и яснее понимает свои способности и потребности.

Каждый человек нуждается во внимании и хочет быть любимым. Любовь для ребенка не выражается в деньгах или вещах. Ошибочно думать, что ребёнку и без слов понятно, что Вы его любите.

Нужно обязательно находить время для ребенка и искренне интересоваться тем, что он делает. Только так мы сможем стать поддерживающими родителями и определить для ребенка необходимые (подходящие, правильные) поведенческие рамки.

## РЕБЕНКУ ВАЖНО ЗНАТЬ, ЧТО О НЕМ ДУМАЮТ РОДИТЕЛИ

- Ребенку нужно слышать слова « я тебя люблю ».
- Одобряя действия ребенка, сформулируйте свои чувства и их причину. Например: «Я так горжусь твоим участием в этих соревнованиях», «Я так рад(а), что ты сам положил свою одежду в шкаф, мне уже не надо тратить на это время».
- Если ребенок совершил ошибку, Вам все равно следует сказать, что Вы чувствуете и почему. Например: «Я так расстроилась, что ты ушел и не сказал мне, куда идешь, ведь мне пришлось тебя долго ждать и из-за этого я опоздала».



# УЧЕБА ЭТО РАБОТА ПОМОГИ, РЕБЕНКУ!

# ПУСТО В ЖИВОТЕ – ПУСТО В ГОЛОВЕ

Регулярное питание – одно из условий нормального развития организма ребенка. Мозг ребенка, особенно во время учебы, нуждается в достаточном количестве питательных веществ для усвоения знаний.

Если ребенок отправляется в школу, не позавтракав, потом в школе не получает нормального обеда, а только жует купленные в буфете чипсы, то нельзя ожидать от него хорошей успеваемости. В этом случае в его организме, в том числе и в мозгу, просто недостаточно энергии для усвоения новых знаний, их систематизации и запоминания.

## КОГДА РЕБЕНОК В ШКОЛЕ ГОЛОДЕН ОН

- испытывает усталость и сонливость
- беспокоен и угрюм
- расстроен и раздражен
- ему трудно сосредоточить внимание на чем-то одном

Так учёба никогда не наладится.

# НЕДОСТАТОК СНА ОСЛАБЛЯЕТ ОРГАНИЗМ

Нервной системе требуется отдых для восстановления. Недостаток сна сказывается, в первую очередь, на детях.

Большинству взрослых наверняка знакомо ощущение «недосыпа». Работа буксует, ничего не запоминается, требующая сосредоточенности деятельность нагоняет сон. Некоторым взрослым удаётся сохранить работоспособность в лучшем случае пару дней. Работоспособность же ребёнка или подростка падает уже на следующий день.

## ПОСЛЕДСТВИЯ НЕДОСТАТКА СНА

- ухудшение успеваемости
- потеря радости от учёбы
- плохое настроение
- раздражительность и капризность
- трудно сосредоточить внимание на чем-то одном

Когда ребенок допоздна сидит за компьютером или смотрит телевизор, это быстро и отрицательно сказывается на его обучаемости.

# КОМПЬЮТЕР И ТЕЛЕВИЗОР НАМ НЕ ВРАГИ

Компьютер и телевизор расширяют кругозор ребенка. Но этот информационный фон может стать утомительным – ребенок перестаёт сосредотачиваться на учебе. Пользоваться компьютером и смотреть телевизор ребёнок должен в специально отведённое время. Вместо ежедневных споров о том, сколько еще времени ребенок может провести за компьютером или перед телевизором, постарайтесь изменить дома учебную среду ребенка.

**Родителям совершенно не обязательно ломать голову над этим в одиночку. Решение придет в ходе обсуждения проблемы с ребенком:**

- Договоритесь с ребенком (и остальными членами семьи) о подходящем для обсуждения времени.
- Начните разговор, когда у Вас хорошее настроение.
- Объясните ребенку, о чем пойдет речь.

Например: «Я устаю на работе и мне не нравится вечером дома приказывать тебе делать уроки. По-моему, и тебе надоело со мной об этом спорить. Я считаю, что проведение времени за компьютером или перед телевизором является частью проблемы. Я вижу, что ты стараешься делать уроки, но все время отвлекаешься. Давай вместе подумаем о том, что можно в этой ситуации изменить в лучшую сторону».

**Вместе с ребёнком придумайте несколько возможных решений.**

- Допускаются любые идеи, причем их надо записать, чтобы не забыть о сказанном.
- Примите совместное решение о том, какое из предложенных решений было бы наиболее приемлемым и осуществимым для всех. Например, компьютер можно перенести в специальный уголок, подальше от стола, за которым ребенок делает уроки. Вместе с компьютером с письменного стола исчезнет все, что с ним связано: программы, игры. Когда ребенок делает уроки, телевизор следует выключить или приглушить звук.

