

Памятка для родителей

Создание благоприятной семейной атмосферы

Помните: от того, как родители разбудят ребенка, зависит его психологический настрой на весь день.

Время для ночного отдыха каждого ребенка требуется сугубо индивидуальное. Показатель один – чтобы ребенок выспался и легко проснулся, когда его будят родители.

Если у вас есть возможность дойти до школы вместе с ребенком, не упускайте её. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.

Научитесь встречать детей после уроков. Не стоит первым задавать вопрос: «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задать контрольные вопросы: «Что было интересного в школе?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в школе?».

Радуйтесь успехам ребенка. Не раздражайтесь в момент его временных неудач.

Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о своих событиях в его жизни.

Ребенок должен чувствовать, что он любим.

Необходимо исключить из общения окрики, грубые интонации, создайте в семье атмосферу радости, любви и уважения.

Воспитание трудолюбия у детей в семье.

Чаще поощряйте ребенка за самостоятельность, инициативу, качество выполненной работы. Если не все у него получилось – не раздражайтесь, а терпеливо объясните еще раз.

Привлекайте ребенка к большим семейным делам и приучайте начатую работу доводить до конца. Каждый член семьи, в том числе и ребенок, должен иметь обязанности по обслуживанию семьи.

Не наказывайте ребенка трудом.

О воспитании доброты

1. Общение – суть жизни человека. Если мы хотим видеть наших детей добрыми, надо доставлять ребенку радость общения с нами – это радость совместного познания, совместного труда, совместной игры, совместного отдыха.
2. Доброта начинается с любви к людям (прежде всего к самым близким) и природе. Будем развивать в детях чувство любви к окружающим.
3. Научим детей ненавидеть зло и равнодушие.
4. Как можно больше любви к ребенку, как можно больше требовательности к нему.
5. Давайте совершать добрые, хорошие поступки, дети учатся доброте у нас.
6. Научимся владеть собой.

Родители хотят видеть своих детей успешными и с самого начала школьной жизни стремятся использовать любую возможность для их развития: языковые группы, подготовительные курсы при консерватории, индивидуальные занятия с учителем по математике...

Однако специалисты считают, что шансы школьника оправдать ожидания семьи часто зависят лишь от его выносливости. О том, к чему могут привести школьные перегрузки и как с ними бороться, рассказывает Майя Соколова, кандидат медицинских наук, детский невролог Клиники головной боли и вегетативных расстройств академика Александра Вейна.

От чего они устают?

Причин для переутомления у школьников предостаточно. Избыток информации приводит к тому, что ребенок просто перестает ее воспринимать и ничего не запоминает. Да и общение с учителями

и сверстниками – независимо от того, приятные оно вызывает эмоции или нет – требует от него большого напряжения.

Причем уставать интеллектуально дети начинают еще в начальной школе: к первокласснику предъявляются новые – повышенные – требования, умственные нагрузки увеличиваются, ответственность возрастает.

Следующий опасный рубеж – старшие классы. В переходном возрасте у подростков меняется гормональный фон – организм и так постоянно находится в состоянии стресса, а интеллектуальные перегрузки вдвойне усложняют его работу.

Неудивительно, что старшеклассники часто жалуются на головную боль, сонливость и апатию.

Родители редко обращают на это внимание: «Какие твои годы, чтобы болела голова, да и чего ей болеть?» И лишь особенно дотошные мамы отправляются с ребенком к врачу. На приеме выясняется, что нагрузка в школе переходит все разумные границы, а жалобы ребенка – закономерное следствие переутомления.

Синдром непоседы

Предупредить последствия переутомления можно, если вовремя обратить внимание на главные проблемы этого возраста – синдром дефицита внимания с гиперактивностью.

Ребенку не сидится на месте. Он не может долго слушать учителя, начинает какое-то дело и тут же переключается на другое. Потом все бросает и хватается за третье. То плачет, то смеется.

Часто дерется, что-нибудь ломает. Перед сном становится легковозбудимым, начинает играть, и его очень сложно уложить спать. Измученные мама и папа ведут его к психологам, врачам. Там школьнику ставят диагноз: синдром дефицита внимания с гиперактивностью (СДВГ). Родителям «непоседы» объясняют, что, как ни парадоксально, такая необузданная активность может быть следствием умственного переутомления.

Школьник с дефицитом внимания отнюдь не глупее своих одноклассников, а в чем-то даже сообразительнее и шустрее. Но он никогда не записывает домашнее задание, постоянно отвлекается на уроках, учится нестабильно: в его дневнике пятерок и троек поровну. У него часто возникают проблемы со сверстниками. Он не может «вести себя хорошо», не потому, что не хочет, а потому что не может.

Специалисты объясняют, что голова таких детей может продуктивно работать лишь в течение 10–15 минут, после чего ребенок «отключается» на 3–5 минут, чтобы накопить энергии. Для того чтобы поддерживать активность мозга в этот период, школьник интенсивно двигается: бегаем по классу, дергает соседку по парте за косички и пускает бумажные самолетки в окно.

В такой ситуации нужно вовремя обратиться к врачу, который составит индивидуальную психотерапевтическую программу коррекции и поможет родителям правильно организовать режим дня ребенка. В противном случае, увеличение нагрузок в старших классах приведет к большим проблемам со здоровьем.

10 советов для здорового ума и твердой памяти

Не требуйте лишнего

Не стоит предъявлять ребенку завышенных требований. Сколько бы он ни занимался, если ваша «программа» его не заинтересует, усвоить ее школьнику будет сложно. Не корите его за отсутствие феноменальных успехов, ведь психоэмоциональная нагрузка от этого только возрастет. Предложите ребенку на выбор несколько путей самореализации: спорт, творчество, хобби.

Установите режим дня

Умственные нагрузки можно облегчить, если соблюдать правильный распорядок дня. Младшие школьники не должны ложиться спать позднее 22 часов и делать уроки «на ночь глядя». Режим дня нужен и в каникулы, чтобы потом легче было перестроиться на рабочий лад.

Укрепляйте иммунитет

Посоветуйтесь с врачом и составьте для ребенка программу закаливания и спортивных занятий. Не забывайте также о приеме поливитаминных комплексов в осенний и весенний период. Эти меры помогут школьнику избавиться от частых болезней, которые усиливают усталость. Помните: чтобы прийти в себя после болезни, включиться в работу, детям нужно не меньше двух недель.

Отключите компьютер

Первоклассник не должен работать за компьютером и смотреть телевизор больше одного часа в сутки. Если ребенок учится в старших классах и вынужден работать за компьютером часами, убедите его делать перерывы и выполнять гимнастику для глаз и спины.

Позаботьтесь об отдыхе

От усталости помогает чередование умственных и физических нагрузок. Просидев час за учебниками, школьник нуждается в прогулке на свежем воздухе, активных играх и общении с друзьями.

Заварите чай

После школы или перед сном давайте ребенку травяной чай, он оказывает расслабляющее действие, помогает эмоционально разрядиться. Особенно полезен при умственных перегрузках чай с мятой, мелиссой, валерианой и пустырником. Не давайте детям лекарственные препараты без рекомендации врача!

Сделайте массаж

Умственному переутомлению способствуют и проблемы с осанкой. Мышечный каркас школьника еще не окреп, а от долгого сидения за столом ребенок сутулится – в мышцах возникает напряжение, которое провоцирует головную боль. Запишите школьника на лечебную физкультуру и плавание. А расслабиться после учебного дня ему помогут мягкие поглаживающие движения в области шейно-воротниковой зоны, волосистой части головы и мышц лица.

Проверьте зрение

Ребенок должен регулярно посещать офтальмолога, ведь причиной умственного переутомления могут быть и проблемы со зрением. Из-за того, что школьник недостаточно четко видит окружающие предметы, он постоянно находится в напряжении и сильнее устает.

Не забывайте о правильном питании

Для нормальной работы головного мозга необходимо, чтобы питание было полноценным и разнообразным. Особенно полезны «для головы» молоко, творог, кефир, сыр, мясо, рыба, яйца, зелень, бобовые, грибы, орехи, семечки, бананы и морепродукты.

Будьте для ребенка примером

Старайтесь сами вести здоровый образ жизни и правильно питаться. Пример родителей лучше любых советов научит школьника следить за своей физической и умственной формой.