

## Памятка родителям. Как избежать школьных стрессов:

- Не торопитесь ругать детей за школьные провинности. Попробуйте выяснить, что за этим кроется. Быть может это и есть первый признак школьного стресса.
- Необходимо общаться с детьми, т.к. одиночество усиливает стресс. Давать ребенку возможность проговаривать школьные проблемы и трудности. Поддерживать тесный эмоциональный контакт с детьми в ходе учебной деятельности.
- Найдите время выслушать детей, узнать, какие превратности выпали на их долю. Не обязательно отвечать им, но дайте им возможность поделиться с вами своими горестями и радостями. Дети почувствуют себя более уверенно.
- Учите детей правильно прорабатывать отношения с окружающими, давайте им личный пример позитивного общения, не высказывайтесь об окружающих дурно, помните, что дети копируют Ваше поведение.
- Старайтесь поддерживать дома доброжелательную обстановку, не давайте ребенку лишний повод думать, что в семье свои проблемы и всем не до него.
- Включайте в режим дня комплекс физических упражнений, т.к. они уменьшают негативные последствия стресса. Снимают не только мышечное, но и психологическое напряжение, улучшают общее самочувствие.
- Взаимодействуйте с учителями, ведь только в тесном контакте: педагог-родитель-ребенок, возможно свести до минимума школьный стресс.
- Прививайте интерес к получению знаний, знания не должны быть получены из-под палки. **Помните: «Процесс обучения — не повинность, а радость. Знание, полученное без радости, не будет усвоено».**



**Говорите своему ребенку:**

1. «Я люблю тебя».
2. «Люблю тебя, несмотря ни на что».
3. «Я люблю тебя, даже когда ты злишься на меня».
4. «Я люблю тебя, даже когда я злюсь на тебя».

5. «Я люблю тебя, даже когда ты далеко от меня. Моя любовь всегда с тобой».
6. «Если бы я могла выбрать любого ребенка на Земле, я бы все равно выбрала тебя».
7. «Люблю тебя как до луны, вокруг звезд и обратно».
8. «Спасибо».
9. «Мне понравилось сегодня с тобой играть».
10. «Мое любимое воспоминание за день – когда мы с тобой что-то делали вместе».

### **Рассказывайте:**

11. Историю их рождения или усыновления.
12. О том, как вы ухаживали за ними, когда они были маленькие.
13. Историю о том, как вы выбирали им имена.
14. О себе в их возрасте.
15. О том, как встретились их бабушки и дедушки.
16. Какие ваши любимые цвета.
17. Что иногда вам тоже бывает сложно.
18. Что когда вы держите их за руку и сжимаете ее 3 раза, это секретный код, который означает «Я люблю тебя».
19. Какой у вас план.
20. Чем вы сейчас занимаетесь.

### **Слушайте:**

21. Вашего ребенка в машине.
22. Что ваш ребенок рассказывает про свои игрушки, и подумайте, насколько это для него важно.
23. Вопрос, по которому ваш ребенок действительно нуждается в вашей помощи.
24. На одну секунду дольше, чем позволяет ваше терпение.
25. Чувства, которые стоят за словами вашего ребенка.

### **Спрашивайте:**

26. «Почему ты думаешь, это случилось?»
27. «Как думаешь, что будет если..?»
28. «Как нам это выяснить?»
29. «О чем ты думаешь?»
30. «Какое у тебя самое приятное воспоминание за день?»
31. «Как думаешь, какое «оно» на вкус?»

### **Показывайте:**

32. Как сделать что-то, вместо того чтобы запрещать это делать.
33. Как свистеть в травинки.
34. Как резать еду.
35. Как складывать белье.
36. Как искать информацию, когда вы не знаете ответа.
37. Привязанность к вашему супругу.
38. Что заботиться о себе, ухаживать за собой – очень важно.

### **Выделите время:**

39. Чтобы понаблюдать за строительными площадками.
40. Чтобы посмотреть на птиц.
41. Чтобы ваш ребенок помог вам готовить.
42. Ходить в какие-то места вместе.
43. Чтобы выполнять задания в темпе вашего ребенка.
44. Чтобы просто посидеть с вашим ребенком, пока он играет.

### **Порадуйте своего ребенка:**

45. Сделайте сюрприз и уберите в его комнате.
46. Положите шоколад в блины.
47. Выложите еду или закуску в форме смайлика.
48. Сделайте какие-то звуковые эффекты, когда помогаете ему что-то делать.
49. Играйте с ним на полу.

### **Отдавайте:**

50. Смотрите на вашего ребенка добрыми глазами.
51. Улыбайтесь, когда ваш ребенок заходит в комнату.
52. Отвечайте взаимностью, когда ваш ребенок вас касается.
53. Давайте вашему ребенку возможность справиться со своим недовольством (гневом, злостью), прежде чем оказать ему помощь.

## **ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Родители должны помочь детям и подросткам обрести истинные ценности. Вместе мы справимся!

1. Говорите открыто о ценностях (Важно, чтобы дети поняли, почему такие ценности как честность, ответственность, самостоятельность являются важными при принятии правильных решений в жизни).
2. Ваше поведение, поступки влияют на развитие системы ценностей у детей. (Дети копируют поведение своих родителей. Научите детей понимать и принимать различия между тем, что можно делать родителям и детям).

3. Посмотрите на соответствие между вашими словами и поступками. (Дети быстро замечают, когда родители говорят неправду или уклоняются от своих обязанностей. Например, прося ребёнка сказать по телефону, что вас нет дома, вы даёте урок двойной морали: иногда можно быть нечестным и солгать).
4. Вы должны быть убеждены, что ребёнок понимает ваши семейные ценности. (Родители часто заблуждаются, считая, что дети <<впитывают>> семейные ценности без обсуждения).
5. Будьте благоразумны ( Избегайте нереальных угроз типа <<Твой отец убьёт тебя, когда ты придёшь домой!>> )

### **УМЕЙТЕ РАЗГОВАРИВАТЬ С РЕБЁНКОМ И СЛУШАТЬ ЕГО:**

- Будьте хорошим слушателем.
- Не уклоняйтесь от щекотливых и болезненных тем.
- Хвалите и одобряйте,
- Выражайтесь ясно и просто.
- Ведите себя соответственно словам.

Педагог-психолог

Барсукова Алена Андреевна