****

**Родительское собрание в пятом классе Тема: «Социальная адаптация учащихся пятых классов к новым условиям обучения в школе»**

**Цель:**психологическое просвещение родителей, оценка адаптационного периода пятиклассников.  
**Задачи:**  
• ознакомить родителей с психологическими особенностями адаптационного периода;  
• проанализировать трудности, которые могут возникнуть у пятиклассников.  
**Подготовительная работа к собранию**  
Педагог-психолог проводит мониторинг социально-психологической адаптации пятиклассников к новым условиям обучения в школе с помощью следующих методик:   
1. Анкета для оценки мотивации разработанная Лускановой Н.Г.   
3. Опросник «Мотивы учения»  
4. методика "Дерево" Л.П. Пономаренко  
**Ход собрания**  
Добрый день уважаемые мамы! Я рада приветствовать Вас на нашем родительском собрании, тема которого «Социальная адаптация учащихся пятых классов к новым условиям обучения в школе» Итак, у Вашего ребёнка начальная школа уже позади. Он повзрослел, он стал учащимся пятого класса.   
Начало обучения учащегося в пятом классе совпадает с младшим подростковым возрастом. Но так же пятиклассников ожидает смена системы обучения: вместо одного учителя, учителя по разным предметам преподающие в разных кабинетах и классный руководитель.  
Успешная социальная адаптация учащегося пятого класса во многом зависит не столько от его интеллектуальной готовности, но и главным образом от того, как хорошо пятиклассник может наладить свои взаимоотношения и умеет общаться со своими сверстниками и педагогами. Как хорошо он усвоил школьные правила и соблюдает их, и может ли ориентироваться в новых условиях обучения.  
Если для обучающихся начальной школы наиболее частые проблемы связаны с учебной деятельностью, то переход из начальной школы в среднюю школу связан в большей мере с проблемами межличностных отношений и личностного развития учащихся. Для учащегося младшего подросткового возраста очень важно мнение одноклассников и педагогов о нем и о его поступках. Его постоянно преследует страх не соответствовать ожиданиям окружающих его людей, что приводит к тому, что очень способный учащийся не проявляет в должной мере все свои возможности.  
Итак, давайте сейчас с Вами рассмотрим некоторые проблемы социальной адаптации пятиклассников.  
**Первая проблема это - новые условия обучения**  
Когда ребенок учится в начальной школе, он ориентирован на одного учителя. Только у него он старался завоевать авторитет. Уже в середине первого класса этот педагог знал, какие способности у вашего ребёнка, мог помочь разобраться ему в сложной теме, с помощью чего он может его поддержать и ободрить. Ваш ребенок мог спокойно приобретать знания в одном кабинете, у него был один основной педагог, вокруг его были одни и те же одноклассники, а требования к ведению тетрадей и выполнению различных заданий были одинаковые. Все для него было понятно и привычно. А первая учительница - как вторая мама, которая вовремя и направит и подскажет.  
При переходе в среднее звено ученик в первую очередь сталкивается с тем, что у него стало много учителей по разным предметам, и каждый предмет изучается в отдельном классе, которых много.   
У ребенка рушится его привычный мирок, и, конечно, привыкнуть ко всему этому не так просто. Надо запомнить всех новых преподавателей, запомнить, где располагается тот или иной кабинет. А на это все требуется немало времени. И по школе приходиться побегать, потому что ему некому напомнить, какой будет следующий урок , и в каком кабинете он будет проводиться. Ко всему выше перечисленному, не следует забывать, что учащемуся надо заново завоевывать авторитет у всех преподающих у него педагогов, со всеми педагогам и выстраивать отношения. Хочешь не хочешь, а начнешь волноваться, даже можно испугаться - а от сюда и высокая тревожность.  
**Вторая проблема это - изменение требований**  
Период социальной адаптации пятиклассников еще усложняется и тем, что у разных учителей-предметников разные требования. Одни требуют завести общую тетрадь, другой - простую, но их должно быть несколько У преподавателя свои требования которые отличаются от требований учителя математики. Учитель английского языка требует завести тетрадочку-словарь, учитель биологии требует выписывать все термины в тетрадь. На уроках литературы больше ценится высказывания собственных мыслей, а на уроках истории требуют документально подтверждённых истин. И все эти новые требования надо не только запомнить, но и постараться соблюдать, не запутавшись, где что надо делать.  
**Третья проблема это - отсутствие постоянного контроля классного руководителя**  
В начальных классах у ученика был один учитель начальных классов, который выполнял функции и учителя, и классного руководителя, который все контролировал и мог во время подсказать, если, что не так. Одному ученику напомнит, что бы он ни забыл сделать домашнее задание, другому напомнит, чтобы он не забыл принести карандаши, у третьего спросит как здоровье, зная, что у него частые головные боли и может остаться после уроков, чтобы ему помочь выполнить какое либо задание. Иными словами в начальной школе, педагог отслеживал выполнение всего домашнего задания всеми без исключения учениками. При переходе учащихся в среднюю школу такой индивидуальный подход к учащемуся исчезает. У каждого учителя-предметника большая нагрузка у него много учащихся из различных параллелей. Поэтому запомнить все без исключения особенности всех своих учащихся он не в состоянии. Поэтому у пятиклассников может сложиться впечатление, что они никому из учителей-предметников не нежены, и что можно просто-напросто «похалявить» что-то не выполнить и в общей массе учащихся это пройдет незамеченным. Со стороны, классного руководителя появляется некоторая «безнадзорность». Он не может постоянно следит за поведением учащихся на переменах. Не может полностью организовать их досуг после уроков.  
А сейчас я предлагаю Вам сравнить на практике, чем же отличается жизнь учащегося начальной школы от жизни учащегося среднего звена, а сделаем мы это с помощью психологической игры «Экзамен для родителей»  
**Игра «Экзамен для родителей».**  
Родителям учащихся пятых классов предлагается ответить на несколько вопросов:  
1. Как Вы думаете, сколько учебных предметов изучал  
ваш ребёнок в четвертом классе? (11)  
2. А сколько учебных предметов он изучается сейчас в пятом классе? (15)  
3. Вспомните, пожалуйста, сколько педагогов было у вашего ребёнка в четвертом классе? (4)  
4. А сколько учителей-предметников обучает его сейчас в пятом классе? (13)  
5. Самое наибольшее количество уроков в день в четвертом классе? (5)  
6. Вспомните, пожалуйста, учебные дни недели, которые является самыми трудными и напряжёнными у вашего ребенка в пятом классе? (5 «А» четверг, пятница 6 уроков, 5 «Б» вторник, пятница 6 уроков, 5 «В» среда, пятница 6 уроков)  
Вот Вам и наглядный пример как изменилась жизнь Ваших детей при переходе в среднее звено.  
А сейчас я предлагаю Вам определить с помощью теста «Как вы думаете, все ли благополучно у вашего ребенка в школе?» есть ли у Вашего ребенка проблемы в школе на этапе социальной адаптации к новым условиям обучения  
**Тест для родителей**  
**«Как вы думаете, все ли благополучно у вашего ребенка в школе?»**  
Попробуйте определить, есть ли у вашего ребенка проблемы в школе.  
Если Вы согласны с утверждением, то поставьте “+”  
Если утверждение к вам не относится, то поставьте “-”  
1. Моему ребенку нравится учиться в школе.  
2. Я думаю, что мой ребенок охотно перешел бы в другую школу.  
3. Если бы был выбор, он не хотел бы учиться дома.  
4. К сожалению, мой ребенок никогда не рассказывает мне и родственникам о школе с радостью.  
5. В классе у него много друзей.  
6. Ему не нравятся учителя в школе.  
7. Он активно участвует во внеклассных мероприятиях, проводимых в школе.  
8. Мой ребенок не расстраивается, когда отменяют уроки (по болезни учителя или др. причине).  
9. Мой ребенок редко делает уроки без напоминания.  
10. Другие интересы и хобби не мешают его учебе в школе.  
Подсчитайте количество совпадений:  
1 “+”, 2 “-”, 3 “+”, 4 “-”, 5 “+”, 6 “-”, 7 “+”, 8 “-”, 9 “-”, 10 “+”.  
8-10 баллов - У вашего ребенка хорошее отношение к школе и скорее всего у него в ближайшее время не возникнет проблем. Учиться ему интересно, все ладится. Вам пока опасаться неожиданностей из школы не приходится.  
6-7 баллов - В школе дела обстоят неплохо. Чтобы закрепить это положение, почаще давайте понять ребенку, что вы внимательны к его успехам и радуетесь вместе с ним.  
4-5 баллов - Будьте внимательны! В школьной жизни что-то неблагополучно. Постарайтесь выяснить сейчас, пока ситуация не ухудшилась, в чем или в ком источник школьных переживаний вашего ребенка.  
1-3 балла - Ребенку крайне необходима ваша помощь. У него негативное отношение к школе, связанное с конфликтами, снижением успеваемости. Нужно срочно выяснить причины, зайти в школу, поговорить с учителями, другими специалистами и совместно наметить конкретные шаги к исправлению ситуации.  
А сейчас я ознакомлю Вас с результатами психологического мониторинга социально-психологической адаптации пятиклассников к изменившимся условиям обучения  
Проводился он с помощью следующих методик:   
1. Анкета для оценки мотивации разработанная Лускановой Н.Г.   
2. Опросник «Чувства в школе»  
3. Методика «Дерево» Л.П. Пономаренко  
4. Анкета для выявления тревожности пятиклассников в период адаптации   
*Педагог-психолог знакомит родителей с результатами мониторинга*   
Чем же мы можем помочь своим детям, позвольте дать Вам ряд **рекомендаций.**

**Рекомендации родителям**

**• Воодушевляйте ваших детей на рассказы о своих школьных делах.**  
Не ограничивайтесь обычными вопросами типа: «Как дела в школе?" или "Как прошел день в школе?» Старайтесь каждую неделю выбирать время для беседы со своим ребенком о его школьных делах.  
Старайтесь запоминать имена сверстников, детали и события, о которых ребенок рассказывает вам, старайтесь использовать их в дальнейшем для начала подобных бесед о школе. Обязательно старайтесь спрашивать ребенка о делах в классе, его педагогах и одноклассниках, школьных предметах.  
**• Старайтесь регулярно беседовать с преподавателями вашего ребенка** о его поведении, успеваемости, и, конечно же, о его взаимоотношениях с одноклассниками.  
Обязательно побеседуйте с классным руководителем вашего ребенка, если чувствуете, что вы не знаете о его проблемах, связанных со школой или о его школьной жизни. Даже если нет особенного повода для Вашего беспокойства, проконсультируйтесь у классного руководителя вашего ребенка не реже, чем раз в месяца.  
**• Старайтесь помогайте вашему ребенку выполнять домашние задания**, но не в коем случае не выполняйте их сами.  
Установите специальное время вместе с ребенком , когда вы будете выполнять домашние задания, и обязательно следите за их выполнением. Это поможет вашему ребенку сформировать хорошую привычку к обучению. Если ваш ребенок обращается к вам за помощью, при выполнении домашнего задания, помогите ему, но не выполняйте его вместо него.  
**• Особенные усилия следует прилагать для поддержания спокойной и стабильной атмосферы в вашем доме.**

**Релаксация «Секрет счастья»**(выполняется под спокойную музыку)  
А сейчас я хочу предложить Вам простой рецепт счастья. Если Вам покажется, что Ваше терпение на исходе, что у Вас больше нет сил, и Вы не знаете, когда это все закончится, воспользуйтесь простым рецептом счастья: - Возьмите чашу терпения, влейте в нее полное сердце любви, добавьте две горсти щедрости, посыпьте добротой, плесните немного юмора и добавьте как можно больше ВЕРЫ. Все это хорошо перемешайте, намажьте на кусок отпущенной Вам жизни и предложите своему ребенку.  
Уважаемые родители, сегодня вы получили некоторые представления о трудностях, с которыми сталкиваются ваши дети, при переходе в среднюю школу, постарались почувствовать проблемы своих пятиклассников.  
Вы увидели что, переход в среднее звено школы – это новый этап в жизни вашего ребенка, и оттого как Вы будете оказывать свою поддержку свои детям, будет завесить успешность ваших детей в адаптационный период, и во всей последующей школьной жизни вашего ребенка. Мы, все взрослые, педагоги и родители должны постараться помочь своим детям понять и принять новую систему требований, наладить взаимоотношения с педагогами, найти им свое место в классном коллективе. Поверьте, это очень возможно. И ваши дети непременно будут стремиться к лучшему, и непременно будут стараться приносить вам только радость.  
**Литература**

1. Дюкина О Родительское собрание 5 класс. – ВАКО, 2012 г.  
2. Коблик Е. Г. Первый раз в пятый класс: Программа адаптации детей к средней школе. – М.: Генезис, 2003 г.  
3. Петлякова Э. Инновационные родительские собрания. – Феникс, 2012 г  
4. Симонова О. Родительские собрания с психологом 1 – 11 классы. Планета, 2011г.  
5. Чибисова М Пилипенко Н Психолог на родительском собрании. – М.: Генезис, 2009 г.  
6. Цукерман Г.И. Переход из начальной школы в среднюю, как психологическая проблема. – Вопросы психологии, 2001г. - №5.

**Если возникают проблемы с учителями**

В школьном конфликте есть три действующих лица: это ребенок, учитель и, как ни странно, родитель. Именно в этой связке всегда необходимо решать школьные проблемы. Если вы заметили, что ваш ребенок не хочет посещать школу в целом или занятия какого-то конкретного преподавателя, негативно отзывается о педагоге или ожидает его отрицательной оценки, это повод обратить внимание на то, что в школьной жизни вашего чада появились сложности.

**Причины проблем**

Причин сложностей во взаимоотношениях может быть много. Вот некоторые из них: — неуспеваемость ученика; — завышенные требования учителя; — стремление ученика выделиться, привлечь к себе внимание сверстников, а порой и родителей, завоевать авторитет; — конкуренция с учителем; — нестандартное поведение ученика, выходящее за рамки привычного, понятного для учителя; — учительские «любимчики» и «нелюбимчики» — заработанная репутация ребенка в учительской среде; — давление со стороны родителей (иногда проблемы с учителями – это протест родителям).

**Что делать?**

Оказать помощь в таких ситуациях можно по-разному.

**Разбор ситуации**

Разберите ситуации, предварительно дайте ребенку выговориться, выплеснуть раздражение на учителя. Оставайтесь нейтральным, не включайтесь в осуждение. Важно определить, какую роль играет в данном взаимодействии ребенок. Он обижает или обижают его. Задача родителей — как можно более беспристрастно разобраться в ситуации, при этом доверяя ребенку. Не надо ставить под сомнение то, что он вам рассказывает, или же слепо верить, безапелляционно обвиняя учителя. Не бойтесь сказать своему ребенку, что он не прав. Также не стоит становиться на позицию учителя, только по причине солидарности взрослых. Заняв какую-либо позицию, обязательно объясните свое решение ребенку.

**Эмоциональная поддержка**

Очень важно, чтобы в этот сложный период ребенок понимал, что вы рядом и принимаете его со всеми неудачами. Это ощущение не получится дать в результате одного разговора по душам. Его придется накапливать, доказывать, оправдывать и подкреплять. И только тогда вашему ребенку не страшно будет ошибиться, не оправдать ожиданий. Для родителей также важно быть открытыми к любой информации о своем ребенке.

**Расстановка приоритетов**

Определите, что для вас важнее – доверительные отношения с ребенком или дипломатические отношения с учителем. Порой родитель, принимающий позицию солидарности со старшими только по принципу возрастных особенностей, может навсегда утратить авторитет в глазах своего подрастающего ребенка, который борется за свои интересы, свободу, независимость.

**Человеческий фактор**

Нельзя забывать про человеческий фактор, личностные предпочтения со стороны учителей. Иногда главным авторитетом среди взрослых становится педагог, хочется его одобрения, любви (чаще у младших школьников). Поэтому важно объяснить, что учитель дает знания и совершенно не обязательно должен любить всех своих учеников. Любить его будете вы.

**Чего делать нельзя**

Если вы поняли, что для вашего ребенка сложные отношения с учителем — дело крайней важности, не следует преуменьшать значимости и называть все делом житейским. Ведь именно сейчас формируется все мироощущение, изучение своих стремлений, становление ценностей.

Никогда не позволяйте себе в присутствии детей обсуждать пусть даже неправильное поведение учителей, осуждать или критиковать педагогов.

**Профилактика**

Поддерживайте партнерские отношения с учителями. Порой ваша инициатива в общении с педагогом может предупредить назревающие трудности. Объясните необходимость относиться к учителю, принимая его индивидуальные особенности. Очень часто взаимоотношения учитель-ученик носят эмоциональный характер. Это связано и с тем, что подчас детишкам не хватает родительского внимания и заботы. В этом случае учитель становится значимым человеком в жизни. А когда преподаватель не может или не хочет любить, принимать и поддерживать, возникают сложности. Поэтому важной профилактической и жизненно необходимой мерой должна быть ваша родительская любовь, принятие, уважение.

**Школьных вам успехов!**

**Советы школьного психолога ученикам.**

**Совет первый.**

· Заниматься лучше с утра. · Если вы учитесь с утра, в первую смену, то после школы вам следует пообедать, немного отдохнуть, погулять и затем садиться заниматься, обязательно в одни и те же часы.

**Совет второй.**

· Очень важно правильно настроить себя на подготовку к экзаменам, заинтересоваться тем, что вы делаете. · Вам необходимо убедить себя в том, что занятие, которое вы делаете, необходимо для вас, а не для учителей и родителей.

**Совет третий.**

· Все хорошо сегодня идет, только вот один вопрос вызывает затруднения. · Что ж, отложите его на некоторое время, поучите пока другой, отдохните и снова беритесь за первый, сложный для вас вопрос.

**Совет четвертый.**

· Не забудьте про такое важное правило: если сел за занятия, не отвлекайся! · Приступая к работе, наведи порядок на столе, чтобы ничто не отвлекало. · Сразу приготовьте и положите перед собой стопкой все нужные учебники и тетради. · Свет на твой рабочий стол должен падать слева.

**Совет пятый.**

· Умственная работа тяжелее физической работы. · По усталости ума люди делятся на два типа. · Огромное большинство во вторые полчаса работают лучше, чем впервые. · Так что если работа сначала идет несколько вяло, не страшно, дальше будет лучше, бросать дело не стоит.

**Как ускорить умственную работу**

Любая умственная работа (в том числе и домашние задания) должна

быть выполнена как можно лучше и как можно в более короткие сроки.

Научиться экономить время в школьные годы — это значит в будущем более

продуктивно решать производственные и жизненные проблемы и задачи.

Но экономить время — не значит излишне торопиться и суетиться.

Достоинство часов не в том, что они «бегут», а в том, что они идут верно.

Есть два основных способа экономить время:

— ускорить действия;

— применить продуктивные методы работы.

Оба способа по-своему хороши.

1 Ускорить действие — это значит не тратить время на «раскачку» перед

началом работы, а сразу приступить к делу. Для этого нужно просто

соблюдать элементарные способы рациональной организации труда. Все

необходимое (учебники, тетради, справочники, канцелярские

принадлежности) должно быть на своем месте, «под рукой». Не допускай

вялости и ненужных пауз во время работы. Нельзя во время выполнения

умственной работы подсматривать на телевизионный экран, краем глаза и

вполуха следя за очередными бандитскими разборками. Отговорки, что это

не мешает работе, несостоятельны. Есть аксиома: два дела делать

одновременно продуктивно нельзя. У вас возражения?

Тогда попробуйте перемножить на листке 456 на 789 и одновременно вслух

читать, допустим, известное стихотворение Н. Заболоцкого:

Не позволяй душе лениться!

Чтоб воду в ступе не толочь,

Душа обязана трудиться

И день и ночь, и день и ночь!

Попробовали? Не получилось? Вот то-то.

Сосредоточенность, внимательность и необходимое напряжение

обеспечат выполнение умственной работы в короткий срок.

2 Применить продуктивные способы умственной деятельности — это

значит обеспечить «внутреннее» ускорение темпов работы. Надо постоянно

искать такие способы работы, которые ведут к цели кратчайшим путем.

Так, при письме надо запоминать не отдельное слово, а словосочетания и

отдельные фразы. Ни в коем случае не следует держать палец левой руки на

строке списывания. Нужно учиться (используя объемное зрение) быстро

находить глазами в тексте нужное место,«фотографировать» посильный для

запоминания кусок текста, а затем записывать его под диктовку.

При заучивании текста не спешите посмотреть забытое слово, попытайтесь

вспомнить его. Запоминайте по возможности большие фрагменты текста.

Ищите удобные для себя нетрадиционные формы заучивания.

**Как начать утро и настроиться на рабочий лад.**

Почему мы хотим поговорить о начале рабочего дня? Ты сам уже, наверное,

заметил, Что с глупыми людьми общаться неинтересно. Поэтому, чтобы

стать таким же интересным, как мама и папа, старшие друзья, тебе нужно

хорошо учиться. Для этого ты каждый день ходишь в школу. Твой школьный

день можно смело назвать рабочим днём, как у мамы и папы, в общем, как у

взрослых.

А рабочий день совершенно необходимо начинать в хорошем настроении,

чтобы он успешно прошёл и принёс радость, исполнение желаний и планов.

Для этого ты, по известной примете, встаёшь с правой ноги. А почему

именно так? Потому что правая сторона считается положительной, как бы

со знаком « + ». Поэтому встать с правой ноги считается хорошей приметой,

которая должна принести удачу. А ты помнишь, что говорят о людях,

которые приходят сердитые и ничего у них не получается: « Не с той ноги

встал, наверное». Но самое главное, конечно, встать с хорошими мыслями.

Давай разберёмся, какие же это мысли. Для этого вспоминаем – тебе нужно

провести удачно день. В плохом настроении сделать это никак не

возможно. Тебя будят утром, хотя очень не хочется открывать глаза,

настроение портится, и жизнь начинает казаться мрачной и тяжелой штукой.

Но ведь на самом деле она светлая, весёлая и приятная. Для того чтобы она

стала такой для тебя, проснувшись, подумай: « Я встаю сегодня в хорошем

настроении, и день обязательно пройдет удачно. Все мои задумки

исполнятся, мечты сбудутся. А если случится что-то неприятное, я смогу

разобраться, почему это произошло, и сумею исправить ошибку. Я понимаю,

что учёба – мой долг, она необходима и приносит мне пользу. Поэтому я с

радостью собираюсь и иду в школу». Нужные слова ты можешь придумать

сам, главное сохрани их добрый положительный смысл. Чтобы закрепить

положительный настрой, тебе нужно сделать то, что в плохом настроении

делается с большой неохотой. Это – зарядка, душ, уход за собой. Почитай

журналы и выбери несложные упражнения, действующие на мускулатуру

всего тела. Выполняй их по 3-4 раза, чтобы не устать, а стать бодрым.

Потом смело иди в душ. Чтобы не одеваться второпях, приготовь одежду

вечером. Она должна быть чистой и выглаженной. Чтобы день прошёл

успешно, необходимо иметь уверенность, что у тебя всё в порядке: и мысли,

и физические силы, и одежда. Если ты будешь вовремя ложиться спать, тебе

будет легко вставать рано утром, и плохого настроения не будет.

Ну вот, хороший настрой на день тебе обеспечен – и можно спокойно

приниматься за учёбу.

**КАК ГОТОВИТЬ ДОМАШНИЕ ЗАДАНИЯ?**

**ПАМЯТКА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ**

1. Активно работай на уроке: внимательно слушай, отвечай на вопросы.

2. Задавай вопросы, если чего-то не понял или с чем-то не согласен.

3. Точно и как можно подробнее записывай, что задано по каждому предмету.

4. Научись пользоваться словарями и справочниками. Выясняй значение незнакомых слов, находи нужные факты и объяснения, правила, формулы в справочниках.

5. Если у тебя есть компьютер, научись с его помощью находить нужную

информацию, производить нужные расчеты с помощью электронных таблиц

и т.п.

6. Если то, что проходили на уроке, показалось тебе трудным, повтори материал в тот же день, даже если следующий урок будет через несколько дней.

7. Приступая к выполнению каждого задания, думай не только о том, что

надо сделать (то есть о содержании задания), но и о том, как (с помощью

каких приемов, средств) это можно сделать.

8. В случае необходимости обращайся за помощью ко взрослым или к одноклассникам.

9. Приступая к выполнению уроков, раскрой дневник, посмотри, все ли

задания записаны.

10. Продумай последовательность выполнения заданий по отдельным предметам и прикинь, сколько времени тебе понадобится для выполнения каждого задания.

11. Убери со стола все лишнее - то, что может отвлекать. Приготовь то, что

нужно для выполнения первого задания (учебник, тетради, карты,

карандаши, словари, справочники и т.п.). После того как подготовишься к

первому уроку, все убери и приготовь то, что нужно для выполнения

следующего, и т.п.

12. Между уроками делай перерывы.

13. Сначала постарайся понять материал, а затем его запомнить.

14. Прежде чем выполнять письменные задания, пойми и выучи правила, на

которые оно направлено.

15. При чтении параграфа учебника задавай себе вопросы: о чем или о ком

говорится в этом тексте, что об этом говорится.

16. Ищи связь каждого нового понятия, явления, о котором ты узнаешь, с

тем, что ты уже знаешь. Соотноси новое с уже известным. Следи за тем,

чтобы это были не случайные, внешние связи, а главные связи, связи по смыслу.

17. Если материал, который надо выучить, очень большой или трудный,

разбей его на отдельные части и прорабатывай каждую часть в отдельности.

Используй метод ключевых слов.

Начиная разговор о рекомендациях в воспитании детей, хочу обратить Ваше внимание на то главное, что является основой основ воспитания – любовь к ребенку. Никакой совет психолога, никакая рекомендация в отношении воспитания ребенка не действует, если в отношениях нет любви. Причем, любовь не за то, что ребенок красивый, умный, способный, отличник, помощник и так далее, а просто так, просто за то, что он есть! Любите его не за ум, талант, красоту или одарённость, а просто за то, что он есть! Говорите о своей любви к ребенку. Не стесняйтесь проявлять свою любовь к ребенку, дайте ему понять, что будете любить его всегда и при любых обстоятельствах. Обнимайте своего ребенка не менее четырех раз в день, а лучше 8. Известный семейный терапевт Вирджиния Сатир рекомендовала обнимать ребенка несколько раз в >день, говоря, что четыре объятия совершенно необходимы каждому просто для выживания, а для хорошего самочувствия нужно не менее восьми объятий в день! Объятия – знаки любви, они питают ребенка.

Ни при каких обстоятельствах не говорите ребенку «Я тебя не люблю!». Эта фраза не должна звучать в вашем доме, чтобы ребенок не натворил. Чаще обращайтесь к ребенку по имени. У ребенка может быть семейное имя – имя, которое звучит в кругу семьи – это может быть производное от его имени Ната, Тата, Нюша или Зайчик, Солнце и т.д. Помните о том, что дети являются нашим отражением. Они берут пример с нас и поступают чаще всего так, как мы поступаем в нашей жизни. Если вы решили провести с ребенком воспитательную беседу…

Речь в этом случае может быть строгой, но не в коем случае резкой или грубой. В беседах избегайте многословия, чтобы не потерять главный смысл. Только спокойный и доверительный тон может донести до ребёнка мысли и требования родителей. Обращаясь к ребенку с просьбой или вопросом, желательно установить с ним контакт глаз: либо Вы наклонитесь к нему, либо приподнимите ребенка до уровня ваших глаз. Всегда слушайте ребёнка внимательно, смотря в его глаза, только тогда он будет .чувствовать, что его проблемы и внутреннее состояние действительно Вас волнуют.

Иногда родители не правильно используют поощрения: убрал игрушки — вот тебе шоколадка, получил «пятерку» — получи деньги на развлечения и сладости. В результате ребенок привыкнет выполнять какую-либо работу или стремиться к достижению цели, только если за этим последует вознаграждение. Старайтесь максимально больше проводить с ребёнком своё свободное время, чтобы он всегда себя чувствовал нужным и любимым. Часто родители жалуются: «Нет времени», важно не сколько времени Вы проведете со своим ребенком, а как Вы это свободное время (пусть даже 5 минут), организуете. Использовать в повседневном общении приветливые фразы. Например, мне с тобой хорошо. Я рада тебя видеть. Хорошо, что ты пришел. Мне нравится как ты… Я по тебе соскучилась. Давай посидим, поделаем вместе. Как хорошо, что ты у нас есть. Ты мой хороший. Что укрепляет уверенность ребенка, его чувство самоценности, его самооценку. Выполняйте свои обещания! Потому что верить больше не будут! А восстановить доверие ребенка очень непросто.