**Памятка для родителей**

* Только в союзе со школой можно добиться желаемых результатов в воспитании и обучении детей. Учитель – ваш первый советчик. Поддерживайте его авторитет.
* Старайтесь посещать каждое родительское собрание и занятие. Оперативно реагируйте на приглашение прийти в школу. Если не можете прийти, сообщите, пожалуйста, об этом учителю заблаговременно.
* Систематически интересуйтесь школьными делами ребенка, радуйтесь успехам, не огорчайтесь временными неудачами.
* В случае необходимости оказывайте ребенку разумную помощь. Помощь и контроль не должны обижать ребенка.
* Нацеливайте ребенка на умение отвечать на вопросы: «Почему?», «Как?», «Можно ли было сделать это по – другому?».
* Терпеливо и заинтересованно выслушивайте рассказы ребенка. Делиться с близкими своими переживаниями – естественная потребность.
* Оказывайте школе посильную помощь в организации досуга детей. Не ждите просьбы учителя. Проявите инициативу. Ваша помощь школе поможет овладеть искусством семейного воспитания и положительно скажется на ваших отношениях с детьми.
* Не жалейте времени на чтение книг по семейному воспитанию. Они помогут вам избежать ошибок.

**Как избежать развития агрессивности у детей**

1. Наладьте взаимоотношения со своим ребенком, чтобы он чувствовал себя с вами спокойно и уверенно:
**\*** Слушайте своего ребенка;
**\*** Проводите вместе с ним как можно больше времени;
**\*** Делитесь с ребенком своим опытом: рассказывайте ему о своем детстве, о трудностях, радостях, ошибках и переживаниях;
**\*** Если в семье несколько детей, постарайтесь уделять свое «безраздельное» внимание каждому из них в отдельности, а не только всем одновременно.
2. Следите за собой, особенно в те минуты, когда вы находитесь под действием стресса, раздражены:
**\*** Не прикасайтесь к ребенку;
**\*** Лучше уйдите в другую комнату;
**\*** Отложите совместные дела с ребенком (если это возможно);
**\*** Избегайте резких движений, двигайтесь намеренно медленнее;
**\*** Дышите глубже и медленнее, намеренно сбавьте громкость и тон голоса, не хлопайте дверью.
3. Если вы расстроены, то дети должны знать о вашем состоянии. Прямо говорите детям о своих чувствах, желаниях, потребностях, используя «Я – сообщение», вместо того, чтобы срывать свое недовольство на детях:
**\*** «Извини, я очень устала на работе. У меня не все ладиться. Был очень трудный день. Сейчас я попью чаю, немного отдохну, а потом мы с тобой поговорим».
**\*** «Я очень расстроена, у меня ужасное настроение. Я хочу побыть одна. Пожалуйста, поиграй в соседней комнате»
**\*** «Извини я сейчас очень раздражена. Ты абсолютно ни при чем и ни в чем не виноват. Сейчас я приведу себя в порядок и приду к тебе».
4. В те минуты, когда вы расстроены или разгневаны, сделайте для себя что – нибудь приятное, что могло бы вас успокоить.

**Воспитание культуры поведения у детей**

* Не демонстрируйте своему ребенку показную вежливость и чуткость. Очень скоро он начнет вам подражать и поступать так в первую очередь по отношению к вам.
* Не грубите и не сквернословьте сами. Ваша привычка станет привычкой вашего ребенка.
Не говорите о чужих людях плохо и неуважительно. Если вы покажете в этом пример своему ребенку, ждите, что он очень скоро он скажет то же самое о вас.
* Будьте тактичны по отношению к другим людям. Это хороший урок добра и человечности для вашего ребенка.
* Не бойтесь извиняться перед кем – то в присутствии своего ребенка. В этот момент вы ничего не теряете, лишь приобретаете его уважение.
* Проявляйте благородство даже тогда, когда вам не хочется его проявлять, учите благородству своего ребенка. Помните, что поведение – это зеркало, в котором отражается истинный облик каждого!

**Обязанности родителей**

* Создавать благоприятные условия для выполнения учащимися домашних заданий и их самообразования.
Обеспечивать ребенка необходимыми предметами для успешного обучения и воспитания, в том числе спортивной формой и т.д.
* Совместно с образовательным учреждением контролировать обучение ребенка.
Нести материальную ответственность согласно Гражданскому кодексу Российской Федерации за ущерб, причиненный образовательному учреждению по вине обучающегося.
* Посещать родительские собрания раз в четверть и общешкольные родительские собрания по мере созыва.

**Если ребенок устал**

**Первые признаки утомления у детей:**

* снижение качества работы (количества правильных ответов, повышение числа ошибок);
* резкое ухудшение почерка;
* изменение поведения ребенка: он становится или беспокойным, или вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается;
* изменение регуляции физиологических функций (внешне это не проявляется, хотя иногда отмечается повышенная потливость, покраснение лица);
* появление жалоб на усталость: у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силен, что они не могут заснуть.

**Преодоление ранней усталости у детей:**

* после занятий в школе ребенку обязателен отдых, желательно на свежем воздухе;
* оптимальное время для выполнения домашнего задания – с 16.00 до 18.00;
* лучшим отдыхом от любого вида работы является смена вида деятельности (с интеллектуальной на физическую и наоборот), поэтому во время занятий через 20 – 25 минут необходимо делать перерыв – физкультпаузу (5 – 10 минут);
* на рабочем месте ученика поддерживается нормальный световой режим, температура воздуха – 18-190С, исключаются отвлекающие факторы;
* важным моментом является одобрение деятельности ученика, подчеркивание наметившихся успехов. Дозировать деятельность следует так, чтобы возникающее в ее результате утомление полностью исчезало за время отдыха.

**Тревожность перед экзаменом или контрольной. Как с этим справиться?**

* Если ваш ребенок старательно делает все домашние задания, хорошо отвечает на уроках, но не может сконцентрироваться и показать свои хорошие знания во время теста или контрольной, значит, он подвержен особому виду тревожности, тестовой тревожности.
* Как проявляет себя тревожность. Во-первых, тревожность настолько сильнее обычного волнения, что не дает сосредоточиться. Во-вторых, тревожность может вызывать желудочные и головные боли. Некоторые дети могут чувствовать слабость и головокружение, учащенное сердцебиение, тошноту, их может бросать в пот.
* Но тревожность не надо путать с таким состоянием, когда голова занята другими проблемами, и это мешает сосредоточиться и показать себя с лучшей стороны.
* Зацикливание на неприятных мыслях только усиливает состояние тревожности. Мысли «что, если я плохо выучил(а)», «что, если я все забыл(а)», «что, если тест будет слишком сложным» мешают сосредоточиться и совсем не оставляют времени, чтобы подумать о тесте или экзамене. Получается замкнутый круг, чем больше ребенок думает о том, что его беспокоит, тем больше он волнуется.
* Что вызывает тревожность? Тревожность – это реакция организма на стрессовую ситуацию. Во время стресса в организме вырабатывается гормон адреналин, который и отвечает за такие симптомы, как учащенное сердцебиение и потливость.
* Кто больше всего подвержен тревожности? Дети, слишком требовательные к себе и не позволяющие себе делать ошибки, подвержены тревожности в большей степени. Тревожности также подвержены дети, которые знают, что они не готовы к тесту, и им не безразлична их оценка, дети, которые считают материал слишком трудным или чувствуют себя уставшими и не выспавшимися.
* Что можно сделать, чтобы справиться с тревожностью:
- Научите детей использовать стресс в своих интересах. Вместо того, чтобы жаловаться на свою судьбу и обсуждать с друзьями, какой страшный будет тест, необходимо воспользоваться ситуацией как напоминание, что к тесту нужно хорошо подготовиться. Чувство подготовленности вселяет уверенность и не дает тревожности взять над ребенком верх.
- Научите ребенка получать знания самостоятельно. Объясните, что ходить на уроки это еще не все. Нужно регулярно выполнять домашние задания, но не из-за того, что за невыполнение будут ругать, а чтобы самому что-то знать. Что более важно, так это стимулировать желание ребенка найти и изучить самостоятельно, заинтересовавший его, материал. Это сэкономит время на подготовку к контрольной, так как большая часть материала уже будет изучена и запомнена.
- Ребенок должен научиться не думать плохо о предстоящем тесте подобно тому, что «я никогда хорошо не пишу тесты». Ведь мысли подобные этой только усиливают тревожность и беспокойство.
- Научите ребенка принимать ошибки спокойно. Если его не удовлетворяет результат, то никто кроме него самого в этом не виноват, значит нужно лучше подготовиться в следующий раз. Объясните, что ошибки – это неотъемлемая часть процесса обучения, мы должны научиться их понимать, спокойно к ним относиться и в другой раз не делать.
- Научите ребенка заботиться о себе, высыпаться, заниматься спортом, правильно питаться и не забывать поесть перед тестом, что просто необходимо, чтобы голова работала хорошо.
* Помните, что обучение умению справляться с тревожностью займет у вас не один день, поэтому будьте терпеливы и настойчивы.