

13. Техника «ТРАНСФОРМЕР». Спросите у ребёнка, чего он хочет. Например, робот-трансформер. Условия обговариваются заранее. 1-ый день, хорошо сделал уроки и получил хорошие отметки – это буква «Т». 2-ой день, хорошо сделал уроки и получил хорошие отметки - буква «Р» и т.д. Если плохо выполнил, буква не пишется. Если, вещь дорогая, то условия другие. Возможно, одна буква в неделю или в месяц. Как все буквы будут собраны, ребёнок получает желаемое.

14. Создать совместно с ребёнком "КОРОБКУ СПОКОЙСТВИЯ". Чтобы "коробка спокойствия" получилась по-настоящему полезной - наполните ее вместе с ребенком, расспросив его о том, на что ему нравится смотреть, какие звуки он любит слышать, какие прикосновения, запахи и вкусы ощущать. Пусть он знает, где лежит его "коробка спокойствия", и как ей можно пользоваться, когда он расстроен и беспокоится о чем-либо, чтобы снять напряжение. Главное, постарайтесь положить туда предметы для каждого из 5 чувств. - **Осязание.** Маленький контейнер с мягким пластилином или глиной, крутящийся спиннер, кубик рубик, мягкая игрушка, кусочек приятной на ощупь ткани, антистрессовый мячик с резиновыми шипами для сжимания рукой. - **Слух.** Различные аудиозаписи на диске или в плеере - музыка, аудиокниги, звуки природы. А еще запись вашего голоса или разговора с ребенком. Найдите то, что действует на него успокаивающе. Может быть, вашему ребенку нравится звук колокольчиков или весеннего дождя. - **Обоняние.** Эфирные масла, лосьоны или небольшие мешочки с пряностями, такими как корица, могут обеспечить успокаивающий запах для детей. Это также может быть кусочек любимого мыла или ароматные травы. - **Вкус.** Травяной чай, жвачка, мята или карамель - любимые вкусы и успокаивают, и придают сил. - **Зрение.** Фотографии близких и родных людей, домашних животных, любимых мест или счастливых событий создадут приятный и спокойный визуальный ряд. Ободрающая записка от мамы, папы. - **Всё вместе.** Бутылочка мыльных пузырей сочетает в себе контроль дыхания и наблюдение за красивыми пузырями. Книжки-раскраски с цветными карандашами или фломастерами тоже обеспечивают положительный успокаивающий опыт от разных органов чувств. Рисование помогает детям переключиться с беспокойства на воображение и творчество.



Памятка для родителей

Учиться с радостью



Составитель: Педагог-психолог Полухина Е.А.

г. Катайск, 2019 год

Постарайтесь, чтобы учение, не было мучением. А приносило вашей семье только радость.

1. Когда идёте с ребёнком учить уроки, обязательно отдохните перед этим, приведите себя в порядок. Если мама идёт с ребёнком учить ребёнка и выглядит при этом плохо (уставшая, в кухонном переднике и т.д.). Ребёнок думает: -Как мне мама тебя жалко и ему становится грустно, и не до уроков.

2. Находитесь всегда в спокойном не раздражённом состоянии. А если вы ещё обладаете способностью шутить во время уроков – это супер.

3. На рабочем столе и в детской комнате должен быть порядок. То, что окружает ребёнка в период обучения, напрямую связано с результатом его обучения.

4. Младшим школьникам рекомендовано параллельно со школьным дневником, вести творческий дневник. Ребёнок приходит со школы и зарисовывает в творческом дневнике 3 позиции того, что было сегодня в школе и потом рассказывает. В дневнике можно так же писать свои мечты и желания. В какой-то момент школьный дневник и творческий соединяются. Ребёнок научится правильно работать в школьном дневнике, не тревожиться при слове «Дневник».

5. Поставьте себя на место ребёнка. Да, бывает сложно и трудно учиться. Ребёнку нужна поддержка родителя, но не осуждение. Расскажите свою историю из школьной жизни, как вам было иногда сложно учиться и как вы с этим справлялись.

6. Хвалим ребёнка. Сейчас на минутку вспомним свою работу, когда мы продуктивно работаем. Наша продуктивность начинается с похвалы, когда нас начальство словесно одобряет, стимулирует нас добавкой к зарплате и т.д. А бывает наоборот, начальство нами постоянно недоволено, всё мы делаем не так и наша продуктивность снижается, работать нет желания. С детьми происходит аналогично. Если мы ребёнка не замечаем, постоянно критикуем за учёбу, ругаем, то желание учиться отпадает само собой. А

если же хвалим, подбадриваем, и стимулируем за успехи, то и ребёнок нас и себя начинает радовать успехами в учёбе.

7. Не сравниваем ребёнка с другими детьми. Сравниваем его только с самими собой и с его достижениями.

8. Если ваш ребёнок активный, после каждого выученного предмета, дайте ему снять напряжение (попрыгать, побегать и др.).

9. Усердие. Усердие, как качество личности – способность проявлять большое старание, крайнее прилежание, рвение и ответственность за результаты труда. Важно показать ребёнку, как делать сложные дела и при этом не сдаваться и доводить дело до конца.

10. Если у ребёнка возникают трудности в учёбе, это означает, что нужна ваша помощь, не отказывайте. Определите, какая ведущая модальность (особенность восприятия) у вашего ребёнка. Каждый человек воспринимает информацию при помощи пяти органов чувств: обоняние, осязание (кинестетическая модальность), вкус, зрение (визуальная модальность), слух (аудиальная модальность). Один из органов чувств является ведущим в обучении. На него делайте основной упор.

11. У каждого ребёнка есть черновик. Большинство детей не любят черновик, т.к. приходится писать сначала в нём, а только потом переписывать в чистовик. Чтобы сформировать позитивное отношение к черновику и снизить тревожность ребёнка, после переписывания ребёнок может его зачеркнуть, раскрасить и т.д. Черновик мы превращаем в креативное поле.

12. Вечерняя «кофе медитация» для детей. Это когда перед сном перечисляют всё хорошее, что за день было. Не нужно говорить о том, что ребёнок не сделал или кого то обидел. Представьте, что когда вы с ребёнком перед сном разговариваете, перед вами ровное поле, куда вы засеиваете маленькие зёрнышки с мыслью, что они прорастут на следующий день. Запомните, вечером о плохом - не говорим.

