

## **Рекомендации родителям учащихся коррекционных классов по сохранению психологического здоровья детей .**

### **Если Ваш ребенок рассеян...**

- Принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Не ругайте за то, что он рассеян.
- Уберите с рабочего стола посторонние предметы, устраните шумы, способные отвлечь его от интеллектуальной деятельности.
- Научите ребенка планировать свою деятельность. При выполнении учебных заданий научите его пользоваться алгоритмами (программой действий) и на первых порах помогите их составить.
- Поддерживайте четкий распорядок дня.
- Используйте зрительные опоры для подкрепления устных инструкций, заданий.
- Давайте ребенку только одно задание и достаточное количество времени для его выполнения.
- Не отвлекайте его во время работы.
- Учите ребенка ставить цель, планировать действия в соответствии с целью, выполнять действия, сличать результат запланированного.
- Займите ребенка такими видами деятельности, которые способствуют развитию усидчивости и сосредоточенности (вязание, вышивание, выжигание и т. п.).
- Поручайте рассеянному ребенку ответственные задания, требующие поэтапного достижения цели. В случае необходимости осторожно направляйте его.

### **Если ребенок тревожен и испытывает страхи...**

- Принимайте ребенка таким, какой он есть, давая ему возможность измениться.
- Ваш ребенок должен чувствовать стабильность, спокойствие, доброжелательность.
- Насыщайте ребенка позитивными эмоциями: чаще смотрите «добрыми глазами», осуществляйте тактильный контакт в соответствии с возрастом ребенка. Оказывайте внимание его проблемам, слушайте ребенка «активно».
- Относитесь к страхам и тревогам ребенка с пониманием: не смейтесь, не пытайтесь насильно преодолеть страх.
- Запаситесь терпением. Если ничего не помогает, нужно общаться с ребенком так, как если бы он был на несколько лет младше (уровень защиты для ребенка тогда был больше).
- Удалите из окружения ребенка тревожных и истеричных людей.
- Не рассказывайте ребенку страшные истории не только на ночь, но и днем.
- Не читайте газетную хронику происшествий. Не смотрите страшные кинофильмы. Занимайте ребенка какой-либо деятельностью в течение дня.
- Заранее проиграйте с ребенком ситуацию, вызывающую тревогу. Разберите ее во всех подробностях, с трудными моментами, тщательно продумайте и прорепетируйте его собственное поведение.
- Объясните ребенку что собой представляет пугающий объект, как он устроен «откуда берется».
- Запаситесь терпением, так как мгновенных результатов добиться трудно.
- Если страхи у ребенка не проходят и имеют навязчивый характер, прибегните к

помощи специалиста.

### **Если ребенок агрессивен...**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Ликвидируйте все агрессивные формы поведения среди близких, помня, что ребенок всегда подражает тому, за чем привык наблюдать.
- Предъявляя ребенку требования, учитывайте не свои желания, а его возможности.
- Гасите конфликт еще в зародыше, направляя интерес ребенка в другое русло.
- Расширяйте кругозор ребенка, учите правильному общению со сверстниками и взрослыми. Включайте ребенка в совместную деятельность.
- Игнорируйте легкие проявления агрессивности ребенка, не фиксируйте на них внимание окружающих.
- Включите в агрессивные действия в контекст игры и придайте им новый, социально приемлемый и эмоционально наполненный смысл.

### **Если ребенок гиперактивен...**

- Любите и принимайте ребенка таким, какой он есть.
- Четко придерживайтесь режима дня.
- Строго разграничьте целенаправленную и бесцельную подвижность.
- Организуйте целенаправленную активность через игру. Игра обязательно должна быть со смыслом.
- Приобщайте ребенка к организованным подвижным играм, в которых он может расходовать избыточную энергию.
- Приобщайте ребенка к командным играм, где необходимо подчиняться определенным требованиям, ставить перед собой цель и стремиться выполнить ее.
- Ограничьте просмотр остросюжетных телепередач.
- Ограничьте количество беспокойных и шумных приятелей.
- Не принимайте у себя большое количество гостей и старайтесь ограничить ребенка от шумных компаний.
- Хвалите ребенка в каждом случае, если он этого заслуживает, подчеркивайте его успехи. Это даст ребенку уверенность в своих силах.
- Говорите с ним сдержанно, спокойно, мягко.
- Будьте последовательны в наказаниях и поощрениях ребенка.
- Если возникла необходимость отчитать, проработать - делайте это не грубо, а взволнованно и эмоционально.
- Наказывать гипердинамичного ребенка можно только неподвижностью.
- Следите за дисциплиной, устраняйте влияние всепрощающих взрослых.

### **Если Ваш ребенок застенчив...**

- Выражайте безусловное расположение к ребенку.
- Общайтесь с застенчивым ребенком доброжелательным тоном. Только такое общение не спровоцирует тревожность.
- Чаще поощряйте застенчивых. Поощряйте не только проявление способности и знаний, но также эмоций и чувств.

- Всегда сами предлагайте помощь ребенку, так как он сам не способен самостоятельно ее попросить.
- Заранее разъясните ребенку новую ситуацию и что от него требуется, так как застенчивые дети тревожны в непредсказуемых положениях.
- Позволяйте ребенку делать ошибки. Объясните ему, что неудача - это либо неправильно выбранная цель, либо неправильно выбранное средство.
- Не предъявляйте ребенку требований, не адекватных его возможностям.
- Поощряйте совместную игру застенчивого ребенка с другими детьми.
- Развивайте умение общаться с другими людьми. Чаще посылайте его в магазины или с какими-либо поручениями к вашим друзьям, соседям.
- Общайтесь с застенчивым ребенком на уровне его роста «глаза в глаза», то есть в буквальном смысле склоняйтесь к нему, чтобы ваши глаза встретились в процессе разговора.
- Создайте атмосферу доверия в доме: пусть дети имеют возможность говорить о своих проблемах открыто и безбоязненно.
- Не давайте обещаний, которых не можете выполнить.

### ***Рекомендации родителям.***

- Поддерживайте в ребенке стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе. Следите за состоянием здоровья и занимайтесь реабилитацией всех выявленных отклонений.
- Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе. Объясните их необходимость и целесообразность.
- Ваш ребенок пришел в школу, чтобы учиться, у него может что-то не сразу получаться, это естественно, ребенок имеет право на ошибку.
- Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.
- Не пропускайте трудности, возможные у ребенка на начальном этапе овладения учебными навыками. Если у первоклассника, например есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.
- Поддерживайте первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.
- Если вас что-то беспокоит в поведении ребенка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.
- С поступлением в школу в жизни вашего ребенка появился человек более авторитетный, чем вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своем педагоге.
- Ученье – это нелегкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребенка, но не должно лишать ее многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.

## **Проблемы общения со сверстниками**

Родителям следует рассказать, как взрослый может целенаправленно строить общение небольшой группы детей. Поначалу ребенка надо учить общаться и сотрудничать с одним-двумя партнерами. Общий принцип участия взрослого в детском общении: как можно более незаметная помощь, подсказка в случае конфликта или выпадения из общего дела. Предположим, дети не могут сами придумать, чем им заняться. Тогда взрослый должен подсказать им какую-нибудь интересную игру. Как только они начали играть, он отходит в сторону, представляя дальнейшую инициативу им самим. Но вдруг снова возникает затруднение - например, двое ребят поспорили, кому из них достанется самая интересная роль. Тут взрослый снова вмешивается, помогает решить спор (скажем, предлагает ввести в игру еще одну не менее привлекательную роль) и снова отодвигается на задний план.

Детям проще всего общаться со старшим ребенком: он охотно берет на себя роль ведущего, и от остальных требуется лишь выполнение его указаний. Младшие почти никогда с этим не спорят, признавая безусловный авторитет возраста. Поэтому ребенку, у которого есть трудности в общении, полезно для начала обеспечить возможность контактов со старшими детьми. Следующий этап в развитии навыков общения - это контакты с младшими. Теперь уже он сам выступает в роли старшего, и авторитет возраста обеспечивает успех его пока еще не очень умелым попыткам организовать какое-либо совместное занятие. Самое трудное - это общение со сверстниками. Тут уж приходится самому находить "золотую середину" между командованием и подчинением, все время соотносить свои намерения с желаниями других детей.

Начиная с предпубертатного возраста можно рекомендовать, помимо игровых, рациональные средства анализа ситуаций общения, моделировать и разбирать с ребенком различные случаи конфликтов, искать способы их конструктивного разрешения.