

## **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА РОДИТЕЛЯМ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ**

1. Говорите сыну или дочери: «Людам должно быть с тобой легко». Не бойтесь повторять это.
2. Когда вы ругаете ребенка, не употребляйте выражений: «Ты всегда», «Ты вообще», «Вечно ты». Ваш ребенок вообще и всегда хорош, он лишь сегодня сделал что-то не так, об этом и скажите ему.
3. Не расставайтесь с ребенком в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
4. Старайтесь, чтобы ребенок был привязан к дому, возвращаясь, домой, не забывая сказать: «А все-таки, как хорошо у нас дома».
5. Внушайте ребенку давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
6. Наши разговоры с детьми нередко бедны, поэтому каждый день читайте с детьми вслух (даже с подростком) хорошую книгу, это сильно обогатит ваше духовное общение.
7. В спорах с ребенком хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, что они вечно не правы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.

### **РЕКОМЕНДАЦИИ ПСИХОЛОГА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

Мне бы хотелось остановиться на рекомендациях, которым необходимо следовать на этапе подготовки, чтобы не отбить у ребенка желание учиться.

Избегайте чрезмерных требований. Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Не забывайте, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу. Ребенок пока ещё учиться управлять собой, организовывать свою деятельность и очень нуждается в поддержке, понимании и одобрении со стороны взрослых. Задача пап и мам запастись терпением и помочь ребенку.

Право на ошибку. Важно, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если у него что-то не получается, не ругайте. Иначе он будет бояться ошибаться, поверит в то, что ничего не может. Даже взрослому, когда он учиться чему-то новому, не всё сразу удаётся. Если заметили ошибку, обратите внимание ребенка на неё и предложите исправить. И обязательно хвалите. Хвалите за каждый даже совсем крошечный успех.

Не думайте за ребёнка. Помогая ребенку выполнять задание, не вмешивайтесь во все, что он делает. Иначе ребенок начнет думать, что он не способен справиться с заданием самостоятельно. Не думайте и не решайте за него, иначе он очень быстро поймет, что ему незачем заниматься, родители всё равно помогут всё решить.

Не пропустите первые трудности. Обращайте внимание на любые трудности своего ребенка и по мере необходимости обращайтесь к специалистам. Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, обязательно займитесь лечением, так как будущие учебные нагрузки могут существенно ухудшить состояние ребенка. Если вас что-то беспокоит в поведении, не

стесняйтесь, обращайтесь за помощью и советом к психологу. Если у ребенка проблемы с речью, посетите логопеда.

Устраивайте праздники. Обязательно устраивайте маленькие праздники. Повод для этого придумать совсем не сложно. Радуйтесь его успехам. Пусть у Вас и вашего ребенка будет хорошее настроение.

#### **Дети холерического темперамента:**

- Активны, быстро берутся за дело и доводят его до конца.
- Любят массовые игры и соревнования, часто сами организуют их.
- Активны на уроке, легко включаются в работу.
- Им трудно совершать деятельность, требующую плавных движений, медленного и спокойного темпа.
- Проявляют нетерпение, резкость движений, порывистость, поэтому он может сделать много ошибок, неровно писать буквы, не дописывать слова и т.д.
- Несдержанны, вспыльчивы, неспособны к самоконтролю в эмоциогенных обстоятельствах.
- Обидчивы и гневливы, состояния обиды и гнева могут быть устойчивыми и продолжительными.

#### **Рекомендации педагогам и родителям:**

- Выбатывать у ребенка умение тормозить себя, нежелательные реакции.
- Надо постоянно и настойчиво требовать спокойных и обдуманных ответов, спокойных и нерезких движений.
- Воспитывать сдержанность в поведении и отношениях с товарищами и взрослыми.
- В трудовой деятельности воспитывать последовательность, аккуратность и порядок в работе.
- Поощрять инициативность.
- Говорить подчеркнуто спокойным, тихим голосом.

#### **Занятия и увлечения.**

Главное - повернуть эту бешеную энергию в нужное русло. Холерикам особенно рекомендуется заниматься подвижными видами спорта - это даст выход стремлению к лидерству, тренировки научат контролировать свои движения, рассчитывать силы. Холерику необходимо много жизненного пространства, чаще бывайте с ним на природе и не забывайте о том, что, предоставленный сам себе, бесстрашный холерик может запросто попасть в неприятное приключение. Лучше уж исследуйте незнакомые места вместе с ним.

Чтобы компенсировать излишнюю торопливость и невнимательность, помогите ему осознать, что часто качество гораздо важнее скорости. Ваш девиз - лучше меньше, да лучше! Для укрепления тормозных процессов занимайтесь с ним конструированием, рисованием, ручным трудом, рукоделием. Помните, что вам придется постоянно следить за тем, чтобы он проверял свою работу и доделывал ее до конца. Старайтесь не раздражаться, если он отвлекается, и всячески поощряйте любое проявление старательности и терпения. Учите его проговаривать сначала вслух, потом про себя этапы работы и следовать своему плану.

#### **Общение.**

Особенно важно научить его налаживать отношения в коллективе – вы ведь не можете быть рядом с ним постоянно. Побуждайте ребенка анализировать свое поведение, разбирайте с ним конфликтные ситуации, обсуждайте книги и фильмы, проговаривайте варианты верного поведения.

Самоконтролю поможет и элементарный счет про себя, и дыхательная гимнастика. Покажите ему способ выхода накопившихся эмоций – пусть колотит спортивную грушу, бросает в угол подушку: все лучше, чем срывать гнев на людях.

Его стремление быть первым тоже можно использовать в мирных целях. Дайте ему роль объясняющего, учителя, и у вас будет хороший шанс, играя на самолюбии лидера, приучить его быть более терпеливым и внимательным. Только не пускайте это на самотёк – постоянно подчеркивайте, что взрослый, опытный человек умеет контролировать свои эмоции и учитывать интересы других людей.

Ребенок-холерик любит читать о героических подвигах и приключениях – восхищайтесь выдержкой, терпением и дальновидностью его любимых персонажей, покупайте книги, где герои побеждают именно за счет силы воли и умения ладить с окружающими людьми. Ни в коем случае не стыдите его при всех, не ставьте в пример "хорошего мальчика Васю", это вызовет только злость.

Вы узнали в этом описании свое чадо? Тогда наберитесь терпения и постарайтесь понять, что холерик и сам бы рад научиться держать себя в руках – помогите ему.

### **Дети-сангвиники**

- Отличаются большой живостью.
- Всегда готовы принять участие в любом деле и часто берутся сразу за многое.
- Могут быстро охладеть к начатому делу.
- Принимают горячее участие в играх, но в процессе игры склонны постоянно менять свою роль.
- Могут легко обидеться и заплакать, но обиды забывают быстро.
- Слезы быстро сменяются улыбкой или смехом.
- Эмоциональные переживания чаще неглубоки.
- Подвижность нередко оборачивается отсутствием должной сосредоточенности, поспешностью, иногда поверхностностью.

### **Рекомендации педагогу:**

- Воспитывать усидчивость, устойчивые интересы, более серьезное отношение к любому делу.
- Учить быть ответственным за свои обещания
- Дать почувствовать преимущества верности в дружбе, в симпатиях.

Рекомендации педагогам и родителям: занятия и увлечения. Сангвиникам тоже необходим подвижный образ жизни, но в спорте они не будут сильно стремиться к результату. Их интересует сам процесс, найдите ему хорошего дружелюбного тренера и не старайтесь сделать из него профессионального спортсмена вопреки его желанию. Родители должны делать основной упор в занятиях на умении сосредотачиваться на выполняемой работе и доводить ее до

конца. Конструкторы, паззлы, рукоделие, конструирование моделей и другие игры, которые требуют внимания и тщательности, помогут развить собранность и аккуратность. С сангвиниками можно быть требовательным и, конечно, не следует перегибать при этом палку. Вы вполне можете попросить его переделать заново работу и оценить самому результат.

Не стоит поддерживать сангвиника в его стремлении к частой смене деятельности. Помогите ему глубже изучить предмет, которым он занялся. Обычно таким детям важно помочь перешагнуть порожек очередных затруднений, и они с новыми силами примутся за работу. Если этого не сделать, ребенок так и будет бросать очередное увлечение, как только оно потребует от него непривычных усилий.

Очень важно поощрять настойчивость таких детей, старательность и целеустремленность и постепенно повышать планку требований, добиваясь устойчивости и результативности.

Не позволяйте ему слишком часто пропускать занятия, если он посещает кружок, следите за тем, чтобы он не забывал про "мелочи" в работе, указывайте ему, насколько неряшливо и ненадежно выглядит его изделие, если оно выполнено без соблюдения "ненужных", по мнению ребенка, правил, терпеливо учите его оформлять домашнее задание или рисунок. И, конечно, хвалите его, радуйтесь его успехам, удивляйтесь результатам и рассказывайте, как интересно будет потом, когда он еще больше продвинется в своих занятиях.

Общение. Обсуждайте с ребенком его отношения со сверстниками и близкими людьми, побуждайте его задуматься о том, что в его поведении может обидеть или обрадовать окружающих. Попробуйте заинтересовать его занятиями в театральном кружке.

Ваш ребенок – как раз то самое "солнышко"? Тогда простите ему непостоянство – это не порок, а особенность темперамента. Помогите ему подкорректировать свой характер, и он вырастет надежным, устойчивым к стрессам, общительным и успешным человеком.

#### **Дети флегматического темперамента**

- Чувства слабо выражены.
- Спокойное и ровное поведение.
- Малообщительные, никого не трогают, не задевают.
- Если их вызывают на ссору, они обычно стараются ее избежать.
- Не склонны к подвижным и шумным играм.
- Не обидчивы и обычно не расположены к веселью.

#### **Рекомендации педагогам и родителям:**

- Помочь преодолеть их некоторую лень.
- Развивать большую подвижность и общительность.
- Не допускать, чтобы они проявляли безразличие к деятельности, вялость, инертность.
- Чаще заставлять работать на уроке.
- Вызывать у них эмоциональное отношение к тому, что делают они сами и их товарищи.

**Занятия и увлечения.** Не бойтесь доверять ребенку, он достаточно ответственен и основателен, чтобы выполнить порученное дело. Вашим девизом

должна стать известная народная поговорка - тише едешь, дальше будешь. Правда, время от времени тормозите не в меру медлительного флегматика, чтобы он окончательно не заснул. Рассказывайте ему интересные новости из окружающего мира, развивайте творческое мышление рисованием, музыкой, шахматами. Его могут заинтересовать те виды спорта, которые не требуют быстрой реакции.

**Общение.** Крайне важно научить его понимать чувства и эмоции других людей. Разбирайте с ним мотивы поступков его сверстников, родных или любимых героев. Обсуждая, старайтесь, чтобы больше говорил он, а не вы, помогите ему сформировать свое мнение и защищать его, иначе он будет вести себя стереотипно, подстраиваясь под поведение окружающих и заимствуя их точку зрения.

С другой стороны, если вовремя не показать флегматику, что существуют люди с другими взглядами на жизнь, он будет добиваться, чтобы окружающие методично соблюдали все те правила, которые установил для себя он сам. Упрямого зануду - вот кого вы рискуете вырастить, если не научите его терпимости. Такая "белая ворона" может и не расстроиться, если большинство сверстников не общаются с ним. Тех, кто не хочет жить так, как он, флегматик спокойно причислит к категории "неправильных" людей, и не будет переживать из-за отсутствия внимания к своей персоне. Поэтому часто у других людей больше проблем с флегматиком, чем у флегматика с ними. Помогите ему научиться понимать и принимать взгляды, отличные от его собственных.

#### **Дети с меланхолическим темпераментом**

- Ведут себя тихо и скромно, часто смущаются, когда к ним обращаются с вопросами.

- Их нелегко развеселить или обидеть, но вызванное чувство обиды у них сохраняется долго.

- Они не сразу берутся за работу или включаются в игру, но если возьмутся за какое-либо дело, то проявляют в этом постоянство и устойчивость.

#### **Рекомендации педагогам и родителям:**

- Мягкость, тактичность, чуткость и доброжелательность в отношениях с этими детьми.

- На уроках чаще спрашивать, создавая во время ответа спокойную обстановку.

- Большую роль играют одобрение, похвала, подбадривание, что способствует укреплению веры в себя.

- Развивая работоспособность, помнить, что эти ребята быстро переутомляются.

- Развивать общительность.

**Занятия и увлечения.** Меланхолик с трудом включается в коллективные игры, но, сумев преодолеть себя, с удовольствием веселится вместе со всеми. Помогите ему включиться в игру, научите его знакомиться, порепетируйте первые фразы, с которыми он подойдет к незнакомым сверстникам. Убедите его, что неудача не делает его хуже остальных. Ваш девиз в общении с меланхоликом - "Людям свойственно ошибаться".

Для меланхолика важно постоянно получать поддержку близких людей. Хвалите, хвалите и еще раз хвалите, ищите даже в неудачах позитивные моменты. Например, если что-то не удалось, хвалите его за то, что он вообще решился заняться этим делом. Переключайте его внимание на результат деятельности, а не на оценку. Просите продемонстрировать вам его достижения, восхищайтесь и радуйтесь за него. Подчеркивайте, что вы уверены в его силах и знаете, что он сможет справиться с задачей. Говорите ему об этом, напоминайте о прошлых успехах.

Научите его воспринимать ошибку как подсказку к будущим успехам, спокойно разберите без отрицательных оценок, в чем была неудача, и обсудите, как действовать в следующий раз. Поручайте ему дела, с которыми он наверняка справится и результат которых сможет оценить как можно больше окружающих. Если он рисует, сделайте с ним смешную стенгазету для школьного праздника, играет - выучите с ним популярную песню; попросите учительницу прочитать перед всем классом его лучшее сочинение, если он хорошо пишет... Это поможет ему набраться уверенности для решения более сложных задач.

**Общение.** Такие дети чаще всего чувствуют себя "белой вороной" в коллективе и страдают от этого, несмотря на то, что не испытывают большой потребности в общении. Неуверенному в себе меланхолику трудно войти в новый класс, участвовать в общих делах и развлечениях. Постарайтесь стать для него тем самым близким человеком, которому он может довериться. Не разглашайте его тайн, не критикуйте слишком сильно. Философствуйте вместе с ним, обсуждайте ситуации, которые вы наблюдали, демонстрируйте, что вам очень интересно слушать его рассказы о себе, его мысли об окружающем мире. Учите его находить выход из конфликтных ситуаций, отстаивать свое мнение, но ни в коем случае не давите на него.

Если меланхолик чувствует себя уютно в коллективе, он может играть роль мозгового центра, эдакого серого кардинала, и пользоваться уважением за свою выдумку и изобретательность.