

Советы психолога о режиме дня

Соблюдение режима дня – один из немаловажных факторов успеха пребывания в школе. Но всегда ли хочется его соблюдать? И так ли он важен, этот режим?

Тот, кто соблюдает режим, воспитывает в себе силу воли, приучается к дисциплине, ценит и чувствует время, контролирует свой день, даже не глядя на часы.

Если установленный распорядок ничем не нарушается, режим становится настолько привычным, что следовать ему будет очень легко не только в будни, но и в праздники, и даже в каникулы!

Если ребенок учится **в первую смену**, пусть он отдохнет после школы часа два. За выполнение домашних заданий принимайтесь не позднее 16 часов.

Приходится много заниматься, и глаза, конечно, устают. Для сохранения зрения очень большое значение имеет правильное освещение. Источник света – то есть твоя настольная лампа – должна находиться слева от тебя, чуть спереди. Лучше, если лампа будет прикрыта абажуром.

Домашние задания выполняются в определенной последовательности. Начинайте с самого **трудного**. Сначала делайте **письменные уроки**, а потом – **устные**. Чтобы не переутомляться, **через каждые полчаса делайте перерыв**. Перерыв используй для того, чтобы сделать несколько гимнастических упражнений. В конце перерыва умойся холодной водой.

Сон должен продолжаться **не менее 9 часов**. Помните: учеба будет успешной только в том случае, если ребенок отлично себя чувствует.

В наши дни трудно обойтись без компьютера, планшета. Он есть у многих. Что ж – это не плохо, если ребенок будет соблюдать правила, которые помогут избежать вредных последствий излучения от экрана.

Помните, без перерыва за компьютером можно сидеть **не больше 30 минут**. А в день общее время не должно превышать двух часов, так как переутомление значительно снизит работоспособность. Ребенок не будет способен сконцентрироваться на чем-либо важном, повысится уровень раздражительности.

Ребенок превратится из жизнерадостного чада в болезненного ворчуна? А ведь ваш ребенок ещё столько интересного в жизни не узнал, многому не научился!

Знаешь поговорку: **«Посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу»?! Привычка к режиму дня поможет разумно распределять силы ребенка. Поможет не переутомляться, чувствовать всегда свежим и жизнерадостным!**

Удачи Вам!

Педагог-психолог: Васильева М.С.

ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ

Выполнение ребенком домашних заданий является проблемной сферой для многих семей. Часто дети с особыми потребностями в обучении не справляются с подготовкой уроков самостоятельно (отвлекаются, делают уроки не на должном уровне или тем или иным способом избегают этого), нуждаются в помощи и контроле со стороны родителей.

Типичные ошибки родителей. Есть две типичные ошибки, которые родители совершают, помогая ребенку в чем-то или контролируя его действия.

Первая: стараются помочь ребенку, когда он об этом не просил. Руководствуются при этом лучшими побуждениями: чтобы ребенок достиг более хорошего результата, «быстр получается!» и проч.) либо из-за чрезмерного стремления родителей научить ребенка самостоятельности, стойкости, волевым качествам. Основные правила оказания помощи и контроля Чем меньше помощи и контроля, тем лучше. С тем, с чем ребенок может справиться сам, пусть он справляется сам.

Помогать и контролировать можно по-разному. Иногда достаточно просто обратить внимание ребенка на что-то («Посмотри, всё ли у тебя правильно», «Что тебе еще нужно сделать?», «Напоминаю, что после обеда нужно садиться за уроки»), но бывают и ситуации, когда взрослому приходится фактически делать уроки вместе с ребенком. Важно, чтобы помощь и контроль были дозированными и оказывались по минимуму. К более «массированной» помощи следует прибегать только после того, как не помогла помощь в меньшем объеме. Важно, от кого исходит инициатива. Лучше принимается та помощь, о которой человек (любого возраста, не только ребенок) попросил сам. Помощь, которую нам оказывают без нашей просьбы, воспринимается как давление.

Аналогичная ситуация и с контролем: он приносит пользу в том случае, если ребенок столкнулся с тем, что ему самому сложно проконтролировать себя, что он не справляется с этой задачей самостоятельно и просит помочь (например, «Мама, проверь этот пример!»). В этом случае внешний контроль будет восприниматься как помощь, а не как вторжение и давление. Следовательно, нужно создавать такую ситуацию, чтобы ребенок сам попросил помочь ему в чем-то и проверить, напомнить и т.д. Если ребенок не просит помочь, а, напротив, с увлечением самостоятельно выполняет какое-то задание, то не следует вмешиваться, даже если у него не очень хорошо и быстро получается, «почерк корявый», «очевидная глупая ошибка» и т.п.

Вспомните себя: Вы ведь тоже не сразу научились всему, что умеете сейчас, не сразу все делали без ошибок. Если ребенок просит помочь ему, то надо обязательно помочь (руководствуясь правилами, описанными выше).

Есть такой психологический термин «зона ближайшего развития» - это действия, которые на сегодняшний день ребенок не способен выполнить самостоятельно, но способен выполнить с помощью взрослого. То, что сегодня входит в «зону ближайшего развития», в скором времени станет областью самостоятельности ребенка (при условии, что взрослый сможет мягко и своевременно ослабить и свести к нулю свой контроль). А в «зону ближайшего развития» войдут другие действия, задачи, навыки.

Фактически именно таким образом происходит расширение сферы самостоятельности и компетентности ребенка.

Совместные действия должны осуществляться в спокойной обстановке, тон родителя должен быть доброжелательным. Если просьба ребенка о помощи оборачивается нервотрепкой, скандалом, то в следующий раз он приложит максимум усилий, чтобы обойтись без Вас, даже если понимает, что сам не справляется. Лучше избегать также иронии, которую многие дети воспринимают как издевку или высмеивание, а также не допускать того, чтобы совместные занятия излишне затягивались.

Если ребенка заставлять «доделать, что надо», когда он очевидно устал, то такое выполнение задания сопровождается сильным эмоциональным дискомфортом, вырабатывается своего рода «рефлекс избегания». Существенным является отношение к ошибкам. Часто ошибки ребенка вызывают раздражение у родителя и ссоры. У ребенка в таком случае формируется страх ошибок, который не помогает, а напротив, мешает их исправлять или не допускать. Ошибку лучше воспринимать как своего помощника, сигнализирующего о том, что вот над этим и этим еще нужно поработать.

Если ребенок раз за разом совершает похожие ошибки, и объяснения ему не помогают, рекомендуется действовать по следующему алгоритму:

1. Задать вопрос «Как ты это делаешь? Что ты делаешь, чтобы...?».
2. Записать дословно, что отвечает ребенок. Не перебивать, не корректировать раньше времени.
3. Найти ошибку (вместе с ребенком, насколько позволяют возможности).
4. Исправить ошибку вместе с ребенком.
5. Новый правильный способ оформить в виде наглядного материала (лучше, чтобы ребенок это сделал по максимуму сам; если не получается, то нужно, чтобы он хотя бы участвовал) и разместить на рабочем месте (чтобы можно было смотреть).
6. Включить первым или последним пунктом в новый способ обращение к этому наглядному материалу.

Важно:

- Не сравнивать его умения с умениями других детей.
- Не кричать, лучше определить причину отсутствия у ребенка умения выполнить заданное упражнение.
- Создать условия для успешного выполнения ребенком домашнего задания.
- Не пытаться выполнять за своего сына или дочь домашнее задание, это сослужит им плохую службу.
- Поощрять упорство и проявление характера достижении цели.
- Требовать от своего ребенка внимательного прочтения инструкций по выполнению учебных заданий, формулировки вопросов.
- Учить его детальному изучению содержания материалов учебника, его справочных материалов, правил и инструкций.
- Развивать его внимание и внимательность при выполнении домашних заданий.

- Хвалить ребенка за своевременно и качественно выполненное домашнее задание.

- Демонстрировать его достижения перед другими членами семьи, братьями и сестрами.

- Для того, чтобы облегчить своему ребенку выполнение домашних заданий, покупайте ему энциклопедии, словари и справочные пособия по различным предметам, справочники на информационных носителях.

- Формировать привычку доводить начатое дело до конца, даже если придется чем-то жертвовать.

- Если вы считаете, что ваш ребенок испытывает перегрузку по какому-либо из учебных предметов, обратитесь за разъяснением и помощью к педагогу.

- Покупайте своему ребенку логические игры, способствующие формированию усидчивости, терпения и ответственности.

- Не отмахивайтесь от вопросов ребенка. Этим вы усугубляете проблемы, связанные с подготовкой домашнего задания.

Помните, что будущее вашего ребенка во многом зависит от того, насколько он социализирован, адаптирован в обществе. Делайте все возможное, чтобы он привык находиться среди людей и при этом не концентрироваться на себе, умел и любил общаться, мог попросить о помощи.

Удачи Вам!

Педагог-психолог: Васильева М.С.