**В 6–7 лет формируются мозговые механизмы, позволяющие ребенку быть успешным в обучении.**

Правило 1.

Никогда не отправляйте ребенка одновременно в первый класс и какую-то секцию или кружок. Само начало школьной жизни считается тяжелым стрессом для 6–7-летних детей. Если малыш не будет иметь возможности гулять, отдыхать, делать уроки без спешки, у него могут возникнуть проблемы со здоровьем, может начаться невроз. Поэтому, если занятия музыкой и спортом кажутся вам необходимой частью воспитания вашего ребенка, начните водить его туда за год до начала учебы или со второго класса.

Правило 2.

Помните, что ребенок может концентрировать внимание не более 10–15 минут. Поэтому, когда вы будете делать с ним уроки, через каждые 10–15 минут необходимо прерываться и обязательно давать малышу физическую разрядку. Можете просто попросить его попрыгать на месте 10 раз, побегать или потанцевать под музыку несколько минут. Начинать выполнение домашних заданий лучше с письма. Можно чередовать письменные задания с устными. Общая длительность занятий не должна превышать одного часа.

Правило 3.

Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день — так считают врачи-офтальмологи во всех странах мира.

Правило 4.

Больше всего на свете в течение первого года учебы ваш малыш нуждается в поддержке. Он не только формирует свои отношения с одноклассниками и учителями, но и впервые понимает, что с ним самим кто-то хочет дружить, а кто-то — нет. Именно в это время у малыша складывается свой собственный взгляд на себя. И если вы хотите, чтобы из него вырос спокойный и уверенный в себе человек, обязательно хвалите его. Поддерживайте, не ругайте за двойки и грязь в тетради. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

**Несколько коротких правил**

— Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть, а не его достижения.

— Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.

— Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.

— Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и со взрослыми.

— Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.

— Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.

— Признавайте права ребенка на ошибки.

— Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

**Как слушать ребенка.**

1. Спросите у малыша, почему он вел себя таким образом. Возможно, окажется, что у него была весомая причина для подобных действий. Расскажите, как иначе можно было справиться с такой ситуацией.

2. Дайте ребенку выговориться. Не перебивайте его.

3. Пока ребенок говорит, смотрите ему в глаза, чтобы он понял: вы внимательно его слушаете.

4. Обратите внимание, какими жестами ребенок сопровождает свою речь. Жесты помогут вам уяснить, трудно ли ему дается рассказ, а также укажут на необходимость задать уточняющие вопросы.

5. Спросите у ребенка: "Как ты думаешь, что ты почувствуешь, если Вася ударит тебя? "Такие вопросы учат ребенка понимать чужие эмоции. Мы способны научиться правильно решать проблемы, если осознаем реакцию и чувства других людей.

6. Выслушав ребенка, предложите другие решения. Направляйте ребенка, а не подсказывайте готовые ответы. Весь смысл в том, чтобы научить ребенка самостоятельно решать подобные проблемы.

**Советы о словах, которые дети должны понимать**

**для успешного решения проблем:**

1. Пользуйтесь словами "доволен", "недоволен", "сердит", чтобы дети знали, что ощущают люди и как меняются их чувства.

2. Прибегайте к слову "или", давая ребенку, возможность сделать выбор: мы можем поступить так или по-другому.

3. Употребляйте слова "почему" и "потому что". Эти важные слова учат детей различать причину и следствие, увязывать свои поступки с последствиями.

4. Пользуйтесь оборотами "мог бы" и "можно". Они тоже учат определять последствия и разрабатывать варианты: "Как еще ты мог бы поступить?"

**Как эффективно воспитывать ребенка.**

1. Прибегайте к помощи юмора, но не для того, чтобы подразнить ребенка, а чтобы разрядить напряжение. Даже если вы подумаете о чем-нибудь забавном, не упоминая о нем вслух, это поможет вам расслабиться.

2. Не пытайтесь манипулировать ребенком, упрекая в том, что он ранит ваши чувства. Скажите, что его поступок "разочаровал" вас.

3. Если вы раздражены чем-либо, не имеющим отношения к вашему ребенку, объясните своему малышу, что у вас выдался тяжелый день. Малыши умеют быть чуткими.

4. Не забывайте о физических упражнениях - хорошая форма важна для общего ощущения бодрости нас самих и наших детей.

5. Не обсуждайте с другими людьми поведение своего ребенка так, как будто его нет рядом. Вы можете невольно спровоцировать вспышку непослушания. Относитесь к ребенку с уважением.

6. Не просите посторонних людей сделать замечание вашему ребенку и не ждите, что они сделают это сами. Дети чувствуют себя увереннее, если эту обязанность берут на себя родители.

7. Один из способов отказаться от разрушительной дисциплины - избегать возможных конфликтов, определите, что влияет на непослушание ребенка и старайтесь устранять это или придумайте новый подход.

8. Как родители вы имеете право установить несколько обязательных правил.

9. Если ваш ребенок опрокинул тарелку с едой на себя, если вам не удается найти его последнюю пару носков и вы чувствуете, что у вас лопается терпение, **помните: завтра наступит новый день.**

**Никто из нас не совершенен**

**Развитие внимания**

**Под вниманием понимается направленность и сосредоточенность  психической активности на определенном объекте. Внимание можно развивать. Тренировка внимания очень важно для успешной учёбы, да и любой целенаправленной деятельности.**

* Рассмотреть предмет и, удалив его из поля зрения, перечислить как можно больше деталей.

* Запомнить расположение предметов и при перестановке поставить в первоначальном порядке. Задача – перечислить все предметы.

* Использовать специальные картинки, лабиринты, где нужно найти отличия.

* Считать до 30, заменяя хлопком числа, которые делятся или содержат 3 (3, 13…). Для этого упражнения участники по очереди произносят числа. Тот, кто ошибся, - выбывает из игры.

* Для развития способностей к сосредоточению можно практиковать специальные упражнения. Например, длительное время (не менее 5 минут) смотреть на какой-либо предмет, не допуская посторонних мыслей и отвлечения на другие вещи. Лучше, чтобы это был простой предмет, – например, карандаш.

**Психологическая подготовка школьника к выпускным экзаменам**

1. Для того чтобы не терять головы, не нужно ставить перед детьми сверхзадач. Начинать подготовку к экзаменам надо заранее, понемногу, по частям.

2. Родители должны следить за соблюдением режима дня.

**Сон – не менее 8 часов; если у ребенка есть желание и потребность, то пусть поспит и после обеда.**

В период экзаменов дети часто недосыпают, занимаются вечером или ночью, поддерживая себя крепким чаем или кофе. Этого делать ни в коем случае нельзя. Ночные занятия неэффективны, истощают нервную систему и приводят к сонливому состоянию. После бессонной ночи трудно будет продолжать работу, придется сначала выспаться, а значит, потерять время, когда работоспособность высокая. Спать нужно при открытой форточке или окне. Это обеспечивает полноценный отдых и восстановит работоспособность.

Прогулки на свежем воздухе, занятия спортом, дискотека 8 часов.

Подготовка к экзаменам – 8 часов в день. Лучшее время, когда внимание и память находятся «на высоте» - с 10 до 12 и с 16 до 18 часов.

Умственные занятия дети должны чередовать с физическими упражнениями и отдыхом. Каждый час нужно делать 10-15-минутные перерывы на активный отдых: встать, походить, сделать несколько упражнений, несложную работу по дому. После 2,5- 3 часов работы можно сделать более продолжительный перерыв (30 мин.) для приема пищи, после чего позаниматься еще часа три.

Не следует забывать о нагрузке на глаза, так как в период подготовки к экзаменам она увеличивается. Если устали глаза, значит, устал и весь организм. Снять их усталость помогут простые упражнения:

**- посмотреть попеременно вверх-вниз, вправо-влево (15-20 сек.);**

**- попеременно фиксировать взгляд на удаленном предмете, потом на листе бумаги перед собой (по 20 сек.);**

**- «рисовать» глазами различные фигуры сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону.**

В период подготовки к экзаменам желательно избегать просмотра видеофильмов, телепередач, игры в шахматы, чтения художественной литературы, так как они увеличивают и без того большую умственную нагрузку.

3. Для сохранения сил и повышения работоспособности огромное значение в период подготовки к экзаменам имеет организация полноценного питания. Оно должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами.

Для продуктивной работы мозгу необходимы разнообразные продукты:

**- снять утомление при тяжелой умственной работе, укрепить нервную систему помогут грецкие орехи;**

**– улучшают мыслительную деятельность калий и кальций, которые содержатся в кураге, изюме, твороге;**

**– активизирует обмен веществ в мозге, улучшает и обостряет память, облегчает запоминание обыкновенная морковь;**

**– антистрессовое действие оказывает шоколад и клубника;**

**– способствует концентрации внимания, вселяет бодрость и уверенность в себе банан;**

**– способность к концентрации внимания усиливает обычный репчатый лук. По мнению немецких ученых, половинка луковицы в день в период нервного напряжения просто необходима;**

**– снять нервозность за счет снижения активности щитовидной железы поможет капуста. Чтобы прошел «мандраж», нужно съесть перед экзаменом салат из капусты;**

**– освежает мысли и облегчает восприятие информации за счет ударной дозы витамина С лимон.**

4. Нельзя давать школьникам накануне экзаменов седативные препараты. «Успокаиваться» надо заранее: за 1-2 недели до экзаменов полезно попить ребенка настойкой из трав – пустырника, валерианы, боярышника, пиона или отварами из них. Настойки принимают от 20 капель до чайной ложки, отвары – по 1/3 стакана 2-3 раза в день после еды.

Накануне же или перед самым экзаменом ничем успокаивающим поить ребенка не стоит: можно спровоцировать сонливость, рассеянность, заторможенность, а на экзамене нужно прийти собранным и активным.

В период подготовки к экзаменам каждое утро давайте школьнику по 1-2 драже аскорбиновой кислоты – за свойство вызывать прилив сил и улучшать умственную работоспособность ее по праву называют витамином бодрости.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)

**Как готовиться к экзаменам**

• Начинайте готовиться к экзаменам заранее, понемногу, по частям, сохраняя спокойствие.

• Если очень трудно собраться с силами и с мыслями, постарайтесь запомнить сначала самое легкое, а потом переходите к изучению трудного материала.

• Ежедневно выполняйте упражнения, способствующие снятию внутреннего напряжения, усталости, достижению расслабления.

**1. Если устали глаза.**

В период подготовки к экзаменам увеличивается нагрузка на глаза. Если устали глаза, значит, устал и организм: ему может не хватить сил для выполнения экзаменационного задания. Нужно сделать так, чтобы глаза отдохнули.

Выполните следующие упражнения:

- **посмотри попеременно вверх-вниз (25 секунд), влево – вправо (15 секунд).**

**- напиши глазами свое имя. Отчество, фамилию.**

**- попеременно фиксируй взгляд на удаленном предмете (20 секунд), потом на листе бумаги перед собой (20 секунд).**

2. **Режим дня.**

- готовьтесь к экзаменам 8 часов в день.

- занимайтесь спортом, гуляйте на свежем воздухе, сходите на дискотеку потанцуйте – 8 часов.

- спите не менее 8 часов; если есть желание и потребность, сделайте себе тихий час после обеда.

**3. Питание.**

Питание должно быть 3-4 разовым, калорийным и богатым витаминами. Употребляйте в пищу грецкие орехи молочные продукты, рыбу, мясо, овощи, фрукты, шоколад. Перед экзаменом не следует наедаться.

**4. Место для занятий.**

Организуйте правильно свое рабочее пространство. Поставьте на стол предметы или картинку в желтой и фиолетовой тональности, поскольку эти цвета повышают интеллектуальную активность.

**5. Как запомнить большое количество материала.**

Повторяйте материал по вопросам. Вначале вспомните и обязательно кратко запишите все, что знаете, и лишь затем проверьте правильность дат, основных фактов. Читая учебник, выделяйте главные мысли – это опорные пункты ответа. Научитесь составлять краткий план ответа отдельно на каждый вопрос на маленьких листочках. В последний день перед экзаменом просмотрите листочки с кратким планом ответа.

**6. Как развивать мышление.**

• научитесь разумно спрашивать. Внимательно слушать, спокойно отвечать и молчать, когда нечего больше сказать.

• источники знаний могут быть самыми разнообразными: школа, книги, телевидение, люди.

• учитесь ставить вопросы и искать ответы на них.

• способность замечать в предмете или явлении различные признаки, сравнивать между собой предмет или явления – необходимое свойство мышления. Это умение можно тренировать в играх на сообразительность, в решении логических задач и головоломок.

• непременное условие развития мышления – свободное изложение прочитанного, участие в дискуссиях, активное использование письменной речи, пересказ другому того, что не до конца понимаешь сам.

**7. Некоторые закономерности запоминания.**

• большой отрывок учить полезнее, чем короткое изречение.

• при одинаковой работе количество запоминаемого тем больше, чем выше степень понимания.

• распределенное заучивание лучше концентрированного. Лучше учить с перерывами, чем подряд, лучше понемногу, чем сразу.

• эффективнее больше времени тратить на повторение по памяти, чем на простое многократное чтение.

• если работаешь с двумя материалами – большим и поменьше, разумно начинать с большого.

• во сне человек не запоминает, но и не забывает.

**8. Условия поддержки работоспособности.**

• чередовать умственный и физический труд.

• в гимнастических упражнениях предпочтение следует отдавать кувырку, свече, стойке на голове, так как усиливается приток крови к клеткам мозга.

• беречь глаза, делать перерыв каждые 20-30 минут.

• минимум телевизионных передач.

[назад](http://goo.kz/content/view/48/602#01)