

Упражнение на снятие переутомления (после школы, перед сном)

Лучше, если первое время родители будут помогать ребенку выполнять *упражнения*:

1. Соединить руки перед грудью и медленно, но сильно жать на ладони (повторить 7-8 раз).
2. Помассируйте каждый палец на руке по направлению от ладони к фаланге (1-2 раза).
3. Попробуйте соединить за спиной руки в замок (2-3 раза).
4. Энергично разотрите мочки ушей, потяните мочку вниз, надавив на нее несколько раз (1-2 раза).
5. Сделайте глубокий вдох носом, руки перед грудью, на выдохе выкрикивайте гласные звуки ([а] – руки вперед, [о] – руки вверх, [у] – руки в стороны, и так далее).

Постарайтесь поддерживать связь с учителями, классным руководителем, интересуйтесь успехами своего ребенка, а если заметите отклонения в поведении, обратитесь за помощью к специалисту.

Психологическая поддержка в семье – это поддержка ребенка родителями, в ходе которой родители...

- Сосредотачиваются на достоинствах ребенка с целью повышения его самооценки.
- Помогают ребенку поверить в свои силы и способности.
- Помогают ребенку избежать ошибок, обсуждая с ним то, что произошло за день, и его ощущения (чувства) от этих событий.
- Поддерживают ребенка особенно в тех случаях, когда он был неуспешен.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

- Подчеркивать его сильные стороны.
- Показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите.
- Демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе).
- Проводить с ребенком больше времени.
- Внести юмор в общение с ребенком.
- Замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них.
- Позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно.
- Избегать дисциплинированных поощрений и наказаний.
- Верить в своего ребенка. У каждого есть право на ошибку.
- Оценивая проступок ребенка, не оценивать его личность.

У ребенка такие же потребности, как и у Вас: в безопасности, защищенности, получении удовлетворения от общения с Вами и другими людьми!