Советы психолога родителям

Наши дети подрастают и им пора отправляться в школу. Школьный период – это время когда ребенок набирается знаний и опыта, у него формируются свои жизненные принципы, которые закладывают фундамент для личностных характеристик. Школьный период полон проблем, как для родителей, так и для самих детей. Это время можно разделить на несколько периодов: младший школьный период, средний школьный период и старший школьный период. Каждый из этих периодов имеет свои проблемы и методики решения их. В данной статье мы приведем **советы психолога школьникам**, которые раскроют некоторые методики решения возникших проблем.

**Младший школьный период.**
Первый шаг – в первый класс. Такие слова мы часто слышим, когда ребенок идет впервые в школу. Но для многих детей это стрессовая ситуация, которая обусловлена чем-то новым и неопознанным. На сегодняшний день первоклассники часто жалуются на усталость, они зевают на первых уроках, а к третьему уроку они откровенно хотят спать. Но как помочь детям в такой ситуации? Для этого необходимо выслушать **советы психолога. Школьникам** необходимо соблюдать режим: хорошо высыпаться (не менее 10 часов в сутки), полноценно питаться и совершать прогулки на свежем воздухе. Не разрешайте ребенку проводить около телевизора более 30 минут, а возле компьютера не более 15 минут. В школу нужно собираться заблаговременно и без особой суеты.

В школе старайтесь напутственно не произносить нравоучений, так как это добавляет ребенку эмоциональную усталость. В место этого лучше расскажите ребенку о безопасном пути в школу.

После окончания занятий в школе, похвалите ребенка, что он самостоятельно потрудился. Ругать ребенка не стоит, так как осознанных нарушений он не совершил. Если все-таки вы хотите сделать замечание, то оно должно иметь конкретный характер. Не следует делать несколько замечаний одновременно.

Не стоит ставить в пример ребенку других детей. Это приведет к озлоблению или сформирует комплекс неполноценности. Постарайтесь провести разъяснительную работу с ребенком, и показать ребенку, что он справится с временными трудностями в учебе - надо только постараться.

 **Подростковый возраст.**
Самым сложным возрастом в обучении является подростковый возраст – от 10-11 до 15 лет. В этот период особенно часто встречаются трудности в учебно-воспитательной работе с детьми. В этот период ребенок переживает перестройку психики и старых, устоявшихся отношений с людьми – он становится взрослее и переходит в другой мир, оставляя позади детство. В данный возрастной период ребенок формирует в себе такие черты, как настойчивость, упорство к достижению поставленных целей, способность преодоления препятствий или трудностей на своем пути. Подросток обладает способностью, в отличие от ученика младших классов, к волевым действиям или волевой деятельности. Поэтому родителям и учителям приходится часто сталкиваться с проблемами, которые связаны с этим возрастным периодом.

М**ы дадим родителям советы психолога школьникам подросткового возраста:**
1.    Необходимо провести границу между понятием «родитель» и «друг».
2.    Принимайте участие в жизни вашего ребенка. Это необходимо даже в тех случаях, когда это нелегко сделать или вы заняты своей работой. Помните, Вы нужны своим детям!
3.    Необходимо воспитывать в подростках чувство ответственности. Это поможет вашим детям в жизни. Объясните ребенку, что для достижения цели необходимо приложить определенные усилия.
4.    Необходимо научиться выслушать и услышать вашего ребенка!
5.    Объяснительная работа в воспитании детей – это немаловажный элемент. Не выставляйте свои требования без аргументов.
6.    Необходимо иметь готовность встать на защиту подростка.
7.    Необходимо проявлять интерес к жизни и увлечениям своих детей.
8.    Продолжайте беседу, даже если вы заметили, что он не слушает. Помните, что подросток всегда прислушивается к мнению своих родителей, даже когда создает иллюзию абсолютного безразличия.
9.    Создайте гибкую систему правил. Правила не должны быть жесткими, а должны обладать исключениями.
10.    Необходимо иметь со своими детьми общие интересы, например поход в театр, в кино, игры, поход на футбол или хоккей.

**Проблемы старшеклассников.**
**Советы психолога школьникам** старших классов основаны на особенностях данного возрастного периода. В данный период для детей старших классов стоит проблема сдачи экзаменов и окончания школы. Поэтому большее внимание уделяется этой проблеме.

**Советы:**
1.    Обсудите с ребенком, что он намерен делать после окончания школы. Прислушайтесь к мнению ребенка и предложите (ни в коем случае не навязывайте) свое видение перспектив дальнейшей деятельности ребенка (поступление в ВУЗ, колледж, или другое учебное заведение.) Если ребенок не хочет дальше учиться, то обрисуйте дальнейшие перспективы. Объясните ему, что в условиях современности тяжело найти достойную работу без соответствующего образования.
2.    Особое внимание уделяйте подготовке ребенка к экзаменам. Если у него не получается освоить какой-то из предметов, то заблаговременно позаботьтесь о репетиторе, чтобы подтянуть хвосты по обучению.
3.    Если ребенок нервничает перед экзаменом, то не следует его пичкать успокоительным. Лучше провести беседу с ним и усилить уверенность в том, что экзамен это не так страшно. И исход его напрямую зависит от уверенности экзаменующегося. Объясните ребенку, что примете любой из результатов. Это успокоит ребенка, но лучше конечно если результат будет хороший.
4.    Не забивайте голову ребенку излишними напутствиями, у него и так она забита. Излишние нравоучения могут привести к психическому срыву, и ребенок забудет даже то, что знал.
5.    Помните, что самый лучший метод снять стресс – это весело посмеяться. Расскажите своему ребенку, как Вы сдавали экзамены в молодости. Это отвлечет ребенка от тревожных мыслей и может послужить примером.
6.    Расскажите ребенку о правилах, как сдавать экзамен. Например, можно следовать следующему примеру: первых час решаю на черновике, потом отвожу время на проверку, завершающий этап оформляю работу с черновика на чистовик.
7.    Если у родителей есть какой-то талисман, то лучше дать его ребенку и сказать, что он приносит удачу при сдаче экзаменов. Это в какой-то мере успокоит ребенка.
8.    Объясните ребенку, что все его знания – это его богатство. Необходимо вселить в ребенка уверенность в том, что все закончится благополучно. С точки зрения психологии доказано, что чем больше человек знает, тем больше волнение на экзамене.