

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ

по использованию компьютера ребенком

Для того, чтобы родители могли контролировать использование ребенком компьютера, они должны сами хотя бы на элементарном уровне уметь им пользоваться.

Ребенок не должен играть в компьютерные игры перед сном.

Через каждые 20 – 30 минут работы на компьютере необходимо делать перерыв.

Ребенок не должен работать на компьютере более 1,5 – 2 часов.

Родители должны контролировать приобретение ребенком компьютерных дисков с играми, чтобы они не причинили вреда детскому здоровью и психике.

Если ребенок не имеет компьютера дома и посещает компьютерный клуб, родители должны знать, в каком клубе он бывает и с кем там общается.

Если ребенок использует компьютер безответственно, необходимо ввести пароль, чтобы сделать невозможным доступ без разрешения родителей.

Советы родителям:

Как помочь детям подготовиться к экзаменам

Уважаемые родители!

Психологическая поддержка – один из важнейших факторов, определяющих успешность Вашего ребенка в сдаче единого государственного экзамена. Как поддержать выпускника?

Существуют ложные способы, так называемые «ловушки поддержки». Так, типичными для родителей способами поддержки ребенка является гиперопека, создание зависимости подростка от взрослого, навязывание нереальных стандартов, стимулирование соперничества со сверстниками. Подлинная поддержка должна основываться на подчеркивании способностей, возможностей – положительных сторон ребенка.

Поддерживать ребенка – значит верить в него. Поддержка основана на вере в природную способность личности преодолевать жизненные трудности при поддержке тех, кого она считает значимыми для себя. Взрослые имеют немало возможностей чтобы продемонстрировать ребенку свое удовлетворение от его достижений или усилий. Другой путь – научить подростка справляться с различными задачами, создав у него установку: «Ты можешь это сделать».

Чтобы показать веру в ребенка, родитель должен иметь мужество и желание сделать следующее:

- Забыть о прошлых неудачах ребенка;
- Помочь ребенку обрести уверенность в том, что он справится с данной задачей;
- Помнить о прошлых успехах и возвращаться к ним, а не к ошибкам.

Существуют слова, которые поддерживают детей, например: «Зная тебя, я уверен, что ты все сделаешь хорошо», «Ты делаешь это очень хорошо». Поддерживать можно посредством отдельных слов, прикосновений, совместных действий, физического соучастия, выражения лица.

Итак, чтобы поддержать ребенка необходимо:

- 1.Опираться на сильные стороны ребенка;
- 2.Избегать подчеркивания промахов ребенка;
- 3.Проявлять веру в ребенка, сочувствование к нему, уверенность в его силах;
- 4.Создать дома обстановку дружелюбия и уважения, уметь и хотеть демонстрировать любовь и уважение к ребенку;
- 5.Будьте одновременно тверды и добры, но не выступайте в роли судьи;
- 6.Поддерживайте своего ребенка. Демонстрируйте, что понимаете его переживания
7. Не тревожьтесь о количестве баллов, которые ребенок получит на экзамене, и не критикуйте ребенка после экзамена.
8. Не повышайте тревожность ребенка на кануне экзаменов – это может отрицательно сказаться на результатах тестирования. Ребенку всегда передается волнение родителей.
9. Подбадривайте детей, хвалите их за то, что они делают хорошо.
10. Повышайте их уверенность в себе, так как чем больше ребенок боится неудачи, тем более вероятности допущения ошибок.
11. Наблюдайте за самочувствием ребенка, никто, кроме Вас, не сможет вовремя заметить и предотвратить ухудшение состояния здоровья ребенка, связанное с переутомлением.
12. Контролируйте режим подготовки ребенка, он должен чередовать занятия с отдыхом.
13. Обеспечьте дома удобное место для занятий, чтобы никто из домашних не мешал.
14. Обратите внимание на питание ребенка: витамины, рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга. Помогите детям распределить темы подготовки по дням.
15. Ознакомьте ребенка с методикой подготовки к экзаменам. Посмотреть ключевые моменты и уловить смысл и логику материала; делать краткие схематические выписки и таблицы; основные формулы и определения выписать на листочке и повесить над письменным столом, над кроватью, в столовой.
16. Подготовьте различные варианты тестовых заданий по предмету.
17. Заранее во время тренировки по тестовым заданиям приучайте ребенка ориентироваться во времени и уметь его распределять. Если ребенок не носит часы, обязательно дайте ему часы на экзамен.
18. Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться

ПОМНИТЕ! Самое главное – это снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить подходящие условия для занятий.

Удачи Вашим детям!