

Родителям о детях

Рекомендации по организации режима дня
одаренных детей (и не только) 😊

В своих отношениях с ребёнком придерживайтесь «позитивной модели»

- Хвалите его в каждом случае, когда он этого заслужил, подчёркивайте даже незначительные успехи
- Чаще говорите «да»
- Не прибегайте к физическому наказанию, Ваши отношения с ребёнком должны основываться на доверии, а не на страхе

Режим дома

- Поддерживайте дома чёткий распорядок дня. Приём пищи, игры, прогулки, отход ко сну должны совершаться в одно и то же время. Награждайте ребёнка за его соблюдение.
- Поручите ему часть домашних дел, которые необходимо выполнять ежедневно (ходить за хлебом, кормить собаку и т. д.) и ни в коем случае не выполняйте их за него.

Режим дома

- Дома следует создать спокойную обстановку: минимальное количество предметов в рабочей зоне, которые могут отвлекать, цвет обоев не яркий, успокаивающий, преимущество отдаётся голубому цвету.
- Очень хорошо организовать спортивный уголок (с перекладиной для подтягивания, гантели для соответствующего возраста, эспандеры, коврик и др.)

Ребенок и обучение

- Если ребёнку трудно учиться, не требуйте от него высоких оценок по всем предметам. Достаточно иметь хорошие отметки по 2—3 предметам. Остальные подтягиваем по мере возможностей.
- Избегайте завышенных или, наоборот, заниженных требований к ребёнку. Старайтесь ставить перед ним задачи, соответствующие его способностям.

Ребенок и обучение

➤ Воспитывайте у ребёнка интерес к какому-нибудь занятию. Ему важно ощущать себя умелым и компетентным в какой-либо области. Каждому надо быть в чём-то «докой». Задача — найти те занятия, которые бы «удавались» ребёнку и повышали его уверенность в себе. Они будут «полигоном» для выработки стратегии успеха.

Ребенок и саморегуляция

- Заведите дневник самоконтроля и отмечайте в нём вместе с ребёнком его успехи дома и в школе, ДЮЦе.
- Примерные графы: выполнение домашних обязанностей, учёба в школе, выполнение домашних заданий, дополнительное образование .

Ребенок и саморегуляция

- Оберегайте ребёнка от переутомления, поскольку оно приводит к снижению самоконтроля и нарастанию двигательной активности и потери концентрации внимания.
- Старайтесь, чтобы ребёнок высыпался. Недостаток сна ведёт к ещё большему ухудшению внимания и самоконтроля. К концу дня ребёнок может стать неуправляемым.

Ребенок и саморегуляция

- Развивайте у него осознанное торможение, учите контролировать себя в стрессовых ситуациях. Перед тем, как что-то сделать, пусть посчитает в пределах 10, сделает размеренный вдох и выдох.
- Давайте ребёнку больше возможности расходовать избыточную энергию. Полезна ежедневная физическая активность на свежем воздухе: прогулка, бег, спортивные игры.

Ребенок и правила поведения

- Определите для ребёнка рамки поведения — что можно и чего нельзя. Вседозволенность однозначно не принесёт никакой пользы.
- Не навязывайте ему жёстких правил. Ваши указания должны быть указаниями, а не приказами.
- Требуйте выполнения правил, касающихся его безопасности и здоровья, в отношении остальных не будьте столь придирчивы.

Ребенок и одаренность

- Если Ваш ребенок проявляет одаренность в какой-то области, то самое главное – это поддерживать его мотивацию и интерес к занятиям
- Спад интереса часто возникает в результате ряда неудач, усложнения программы, негативной оценки и критики, завышенных требований или переутомления.

Ребенок и одаренность

- Задача родителей проявить гордость за достижения ребенка, сравнивая его только с самим собой
- Вовремя выявить причину спада интереса и оказать ребенку поддержку
- В случае возникновения сложностей, обратиться за консультацией к специалистам