

## Рекомендации родителям

### ПРИТЧА «ЗЛОЙ ЛУК»

Мне всегда не хватало времени заниматься собственными детьми. Работа, карьера, личная жизнь. Но мои дети ни в чем не нуждались, у меня хватало средств, чтобы удовлетворять их шоколадно-компьютерные потребности. Я закрывала глаза на их недостатки, они же прощали мне отсутствие внимания.

Но ласковое шелковое детство быстро прошло. Наступил сложный подростковый период. Первые взаимные обвинения, первые настоящие чувства. Я сделала ужасное открытие: мои дети выросли без любви. Я мало занималась их взрослением, не пресекала плохие поступки и не научила отличать зло от добра.

После очередного недоразумения я стояла на кухне, чистила лук, и слезы текли из моих глаз. Вошла мама:

– Чего ты плачешь?

– Ты знаешь, такой злой лук попался. Вот есть же сорта, от которых не плачешь.

– Видимо, этот мало поливали.

я поняла важную вещь: если детей мало поливать в детстве, в своей взрослой жизни они принесут другим много слез.

**Мораль.** Морали нет.

Просто хочется напомнить родителям своих студентов, что наша жизнь слишком коротка, чтобы целиком проводить ее на работе. Подумайте об этом, ведь мы уделяем времени работе гораздо больше, чем воспитанию своих детей.

Исторически сложено, что воспитание начинается в семье. С детства формируются основы любви, нравственности, духовности, будущей успешности детей, а роль педагога развить эти ценности далее.



Каждый из родителей, при воспитании своего ребенка, сталкивается с затруднительной ситуацией, связанной с какой-либо нехорошей привычкой ребенка. И преодолеть это привычными методами не всегда получается. В связи с чем, хотим Вам, уважаемые родители, предложить небольшую помощь в виде *«Шпаргалки для родителей»*

**Ребёнок больше всего нуждается в вашей любви  
как раз тогда, когда он меньше всего её заслуживает.  
Эрма Бомбек**

### **Как помочь агрессивному ребёнку**

**Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.**

**Если ребёнок живёт во вражде, то он учится быть агрессивным.**

**Если ребёнок растёт в упрёках, он учится жить с чувством вины.**

**Если ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других.**

#### **Четыре заповеди мудрого родителя**

Ребенка нужно не просто любить (этого мало!). Его нужно уважать и видеть в нем личность! Не забывайте также о том, что воспитание - процесс «долгоиграющий», а значит, и мгновенных результатов ждать не приходится. Если малыш по каким-то причинам не оправдывает ваших ожиданий, не кипятитесь. Спокойно подумайте о том, что вы можете сделать для того, чтобы ситуация со временем изменилась.

##### ***1. Не пытайтесь сделать из ребенка самого-самого.***

Так не бывает, чтобы человек одинаково хорошо все знал и умел. Даже самые взрослые и мудрые на это неспособны. Никогда не говорите фраз вроде: «Вот Маша в четыре года уже читает, а ты?!» или «Я в твои годы на турнике 20 раз отжимался, а ты тюфяк - тюфяком» и т. д. Наверняка найдется хоть одно дело, с которым он справляется лучше других. Так похвалите его за то, что он знает и умеет, и никогда не ругайте за то, что умеют другие!

##### ***2. Никогда не сравнивайте вслух ребенка с другими детьми.***

Воспринимайте рассказ об успехах чужих детей как просто информацию. Ведь вас самих сообщение о том, что президент Уганды (ваш ровесник, между прочим) награжден очередным орденом, не переполняет стыдом и обидой? Если разговор о том, что «Мишенька из второго подъезда непревзойденно играет на скрипочке», происходит в присутствии вашего ребенка, а вам в ответ похвалиться нечем - лучше все равно что -нибудь скажите. Например: «А мой Петяка плевать дальше всех умеет». И пусть все смотрят на вас круглыми глазами. Важно, чтобы ваш ребенок знал: вы любите его таким, какой он есть!

##### ***3. Перестаньте шантажировать.***

Навсегда исключите из своего словаря такие фразы: «Вот я старалась, а ты...», «Я тут лежу, болею, а ты...», «Я тебя растила, а ты...» и т. п. Это, граждане родители, на языке уголовного кодекса называется «шантаж». Самая нечестная из всех попыток устыдить. И самая неэффективная. Знаете, что отвечают на подобные фразы 99 процентов детей? «А я тебя рожать меня не просил!»

##### ***4. Избегайте свидетелей.***

Если действительно возникает ситуация, ввергающая вас в краску (ребенок нахамил старику, устроил истерику в магазине), нужно твердо и решительно увести его с места происшествия. Чувство собственного достоинства присуще не только взрослым - поэтому очень важно, чтобы разговор состоялся без свидетелей. После этого спокойно объясните, почему так делать нельзя - это необходимо. Вот тут, кстати, призвать малыша к стыду вполне уместно. Ведь на определенном этапе жизни эта эмоция играет важную и полезную роль тормоза, не позволяющего совершать неблагоприятные поступки.

***Главное - не забывать, что у всего должна быть своя мера.***

## **Советы психолога родителям первокурсников в период адаптации**

- Говорить сыну (дочери): «Людям должно быть с тобой легко» - не бойтесь повторять это.
- Не расставайтесь с сыном (дочерью) в ссоре, сначала помиритесь, а потом идите по своим делам.
- Внушайте сыну (дочери) давно известную формулу психического здоровья: «Ты хорош, но не лучше других».
- В спорах с сыном (дочерью) хоть иногда уступайте, чтобы им не казалось, будто они вечно неправы. Этим вы и детей научите уступать, признавать ошибки и поражения.
- Если у вас есть возможность дойти до колледжа вместе с ребенком, не упускайте ее. Совместная дорога – это совместное общение, ненавязчивые советы.
- Научитесь встречать ребенка после занятий. Не стоит первым задавать вопрос, «Какие оценки ты сегодня получил?», лучше задавать контрольные вопросы: «Что было интересного сегодня?», «Чем сегодня занимались?», «Как дела в колледже?».
- Не раздражайтесь в момент его временных неудач.
- Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни.
- Радуйтесь успехам ребенка. Для того, чтобы процесс адаптации проходил менее болезненно, следует следить за тем, чтобы ваш ребенок:
  - Соблюдал режим дня: ложился спать не позднее 23 часов, необходим 8- часовой сон.
  - Правильно организовал свой быт, с меньшими затратами времени.
  - Находился на свежем воздухе не менее 1 часа в день. Это улучшает самочувствие.
  - Занимался физкультурой.
  - Поддерживал свое здоровье, соблюдал личную гигиену.
  - Учился больше работать самостоятельно.
  - Поддерживайте постоянную связь с преподавателями, куратором.

### **Полезные советы для родителей во время экзаменационной сессии**

*Не секрет, что успешность сдачи экзамена во многом зависит от настроения и отношения к этому родителей. Чтобы помочь детям как можно лучше подготовиться к экзаменам, попробуйте выполнить несколько советов:*

- Не повышайте тревожность ребенка накануне экзаменов – это отрицательно скажется на результате экзамена. Ребенок в силу возрастных особенностей может не справиться со своими эмоциями и «сорваться».
- Обеспечьте дома удобное место для занятий, проследите, чтобы никто из домашних не мешал.
- Подбадривайте детей, повышайте их уверенность в себе.
- Контролируйте режим подготовки ребенка к экзаменам, не допускайте перегрузок.
- Обратите внимание на питание ребенка. Такие продукты, как рыба, творог, орехи, курага и т.д. стимулируют работу головного мозга.
- Накануне экзамена обеспечьте ребенку полноценный отдых, он должен отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.
- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.
- отдохнуть и как следует выспаться.
- Не критикуйте ребенка после экзамена.

- Помните: главное – снизить напряжение и тревожность ребенка и обеспечить ему подходящие условия для занятий.

## **Ата-аналарға психологиялық кеңестер**

**Ұрпақ тәрбиесі - ұлт болашағы  
Адамның адамшылдығы – ақыл,  
ғылым, жақсы ата, жақсы ана,  
жақсы құрбы, жақсы ұстаздан болады.  
Абай**

Отбасындағы тәлім-тәрбиенің мақсаты-баланың, жеке ерекшелігін, психикалық процестрін ескере отырып, жарасымды жетілген ұрпақты тәрбиелеу. Аталған нысанаға жету үшін отбасындағы тәрбие төмендегі міндеттерді шешеді

-Отбасында баланың өсіп жетілінуіне, денсаулығына қамқорлық жасау, нығайту, бекіту. Тазалық дағдыларын қалыптастыру.

-Еңбек сүйгіштікке, еңбекті қажетсінуге баулу баланың күнделікті өмірін мәнді ұйымдастыру тұрмыстағы, үй шарушылығындағы еңбекке құлшынысын арттыру өзіне-өзі қызмет ету дағдыларына үйрету.

-Отбасы мүшелерінің өзара дұрыс қарым-қатынасын, тіл табысып түсінісуін, бірін-бірі тыңдап, ата-ананы, туған туыстарын, жасы үлкендерді сыйлап, құрмет тұтуға үйрету.

-Оқудың, білім алудың, мәдени мінез-құлықтың әдеп-дағдыларын қалыптастыру.

-Отбасында баланың икемділігі мен қабілетін байқап, кәсіптік жағынан бағдарлау.

-Өнерге, мәдениетке, ғылымға құштарлығын тәрбиелеу, уақытын тиімді пайдалануды ұйымдастыру.

-Баланың ақылына, күшіне, біліміне сай берілген тапсырманы, талапты орындауға дайын болуға үйрету. Бақылау, тексеру, бағалау.

-Тәртіптілікке, ұқыптылыққа, жауапкершілікке, ойшылдыққа, сергектікке, естілікке, т.б. баулу.

-Өзін-өзі тәрбиелеуге, дербестікке, шығармашылыққа баулу.

Адам баласы-өмір бойы психологиялық көмекке зәру болмақ. Әсіресе, оның нәрестелік, сәбилік, балалық шақтарында, тіпті ауадай қажеттілік деп айтсада болады.

### **Ата-аналарға психологиялық кеңес**

1. Балаларыңызды жетістік пен дәрежесі үшін емес, сол қалпында сөзсіз қабылдап жақсы көретіндігіңізді сездіртіңіз.
2. Қателескені үшін баланы кекетіп, бетінен алмаңыз, басқа балалармен оны салыстырмаңыз.
3. Баланың сұрақтарына жауап берген кезде шын және шыдамдылықпен жауап беріңіз.
4. Күнде балаңызбен жеке сөйлесуге уақыт бөліңіз.
5. Жас мөлшері әртүрлі адамдармен дұрыс қарым-қатынас жасауға үйретіңіз.
6. Баланың әрір жетістігі үшін мақтап отырыңыз.
7. Балаға баға бермеңіз, оның іс-әрекетін бағалаңыз.
8. Табысқа күшпен жетуге болмайды, сондықтан балаңызға күш көрсетіп, тапсырманы орында деп талап етпеңіз.
9. Баланың қателік жіберуге құқығы бар екенін айтыңыз.
10. Баланың «бақытты кездер банкісі» туралы ойлаңдар.
11. Үлкендер балаға қалай қараса, бала да өзіне солай қарайды.
12. Жалпы, өзіңізді баланың орнына қойып отырыңыз.



### **Бала тәрбиелеудің он ережесі.**

**1.Балаңды сүй!** Яғни оның қасында барына қуан, ол өзі қандай болса, солай қабылда, оны қорлама, оны жәбірлеме, оны өзіне деген сенімділігінен айырма, оны нақақтан жазалама, оны өзіңнің сеніміңнен мақұрым етпе, сені жақсы көруіне жағдай тудыр.

**2.Балаңды қорға!** Яғни оны жаны мен тәніне қауіпті нәрселерден сақта, тіпті-егер қажет болса-жеке мүдделерінді құрбан етіп, басынды қатерге байлай отырып қорға.

**3.Балаңа жақсы үлгі бол!** Оның бойына дәстүрлі құндылықтарға деген құрмет сезімін дарыт, өзің де сол құндылықтарға сәйкес өмір сүр, балаға жауапкершілік сезіммен қара. Балаға үй іші тату, қарттарын құрметтеп, жақсы көретін, барлық туған-туысқандармен және досжарандармен етене жақын әрі шынайы байланыста болатын отбасы, ошақ қасы керек. Бала адалдық, кішіпейілділік, жарастық ұялаған отбасында өмір сүруге тиіс.

**4.Балаңмен ойна!** Яғни балаңа қажет уақыт ажырат, оған қалай сөйлеп, қалай ойнау ұнаса, солай сөйлеп, солай ойна, оның ойындарына шындап ден қой, оның ұғым-түсініктер әлеміне бейімдел.

**5.Балаңмен бірге еңбектен!** Балаң жұмысқа қатысқысы келгенде, оны демеп жібер (үйде, бақта, бақшада). Балаң өсіңкірегенде шаруашылыққа қажетті барлық жұмыстарға қатыстырып үйрет. Қолы бос кездері мен каникул уақытында ол мектеп ұйымдастырған іс-қызмет түрлеріне қатысуға тиіс.

**6.Баланың оңай болмаса да, өз бетімен өмірлік тәжірибе алуына жол қой!** Бала өз басынан өткерген тәжірибені ғана мойындайды. Сенің жеке тәжірибелігің балаң үшін көп жағдайда құнсыз болып шығады. Оған өзінің жеке тәжірибесін жинақтауға мүмкіндік бер, тіпті бұл белгілі бір тәуекелмен байланысты болған күнде де солай істе.

**7.Балаға адамдық бостандықтың мүмкіндіктері мен шектерін көрсет!** Ата-анасы баланың алдымен әрқайсысының дарындары мен ерекшеліктеріне сәйкес адамның жеке басының дамуы мен тұлғалануының тамаша мүмкіндіктерін ашуға тиіс.

**8.Баланы тіл алғыш етіп үйрет!** Ата-анасы баланың мінез-құлқын қадағалап отыруға және оның іс-қылықтарын оның өзіне де, басқаларға да нұқсан келтірмейтіндей етіп бағыттап отыруға міндетті. Баланы белгіленген ережелерді сақтағаны үшін қолпаштап отырған жөн! Алайда қажет болған жағдайда жаза арқылы ережелерді құрметтетіп отыру керек.

**9.Баладан пісіп-жетілу сатысына және өзіндік тәжірибесіне сәйкес шама-шарқы жететін пікірлер мен бағаларды ғана күт!** Бала осынау соншама күрделі дүниеде бағдар



жасап үйренгенше, оған ұзақ уақыт қажет. Оған қолыңнан келгенше көмектес, және де жинақтаған тәжірибесі мен өзінің пісіп-жетілу сатысына сәйкес өзіндік пікірін немесе қорытындысын айта алатын кезде ғана баладан оларды талап ет.

**10. Балаға еске түсіруге болатын құндылыққа ие әсерлерді басынан кешіруге мүмкіндік бер!** Бала да, үлкендер сияқты, әсерлермен «қоректенеді», олар балаға басқа адамдардың өмір-тіршілігімен және айналадағы дүниемен танысуға мүмкіндік береді.

Ата-аналарға психологиялық кеңес

Емтихан болсын, сынақ болсын, тест болсын – бұл оқушылар, ұстаздар және ата-аналар үшін стресс болып келеді. Егер емтиханды сынақ ретінде емес, оны тәжірибе алу, зейін мен ұйымдастыру қабілеттерін шыңдау деп есептесе, онда жағымсыз эмоциялар мен стрестер өзі-ақ жоғалады.

Балаларыңызға сынаққа тиімді дайындалуда көмек көрсету үшін келесі кеңестерге назар аударыңыз:

- Балаңызға түсіністікпен қарап, жақын болуға, сөйлесуге тырысыңыз. Сынамаңыз. Ұрыспаңыз.

- Үйде дайындалу үшін балаңызға ыңғайлы жұмыс орнын жасаңыздар. Сіздің балаңыз дайындалған кезде, ешкім оған бөгет жасамасын.

- Балаңыздың бөлмесіне сары немесе күлгін түстерді енгізу керек. Олар ақыл-ойды белсендіреді. Ол үшін жай ғана суреттің бейнесі болса да болады.

- Тесттік тапсырмаларды орындаған кезде балаңызға уақытты дұрыс бөлуді үйретіңіздер. Егер балаңызда сағат болмаса, емтиханға барар алдында оған сағат беріңіз.

- Балаңызды ешкімнің баласымен салыстырмай, мадақтап, олардың өз-өзіне сенімін жоғарылатыңыз.

- Балаңыздың ішетін тамағына көңіл аударыңыз. Балық, ірімшік, жаңғақ, өрік және т.б. ми жұмысын белсендіреді. Емтиханың алдында толыққанды демалу үшін жағымды жағдай жасаңыздар. Өйткені ол жақсы ұйықтап, демалу қажет.

Емтихан қорытындысынан кейін балаңызды сынға алмаңыз және оған ашу байқатпаңыз.

Әрине, әр ата-ана баласына деген сезімін түрліше жеткізеді. Қандай жағдай болмасын, баланың өзіне деген сенім тудырып, қолдап отыру керек. Бала бір істен қателескен жағдайда оған шыдамдылық көрсету керек. Рас, кейде өзге біреудің балалары бойындағы қабілеті айрықша сияқты көрінеді. Бірақ ол басқа бала. Сондықтан әр баланың өзінің жеке басының ерекшелігін, ешкімге ұқсамайтын кейбір қасиеттерін сезіну керек. Кейде бала бір сәтсіздіктерге ұрынады. Ата-ана уайымдап, баланың еш нәрсеге икемі жоқ, қабілетсіз деген қорытындыға келеді. Осыдан баланың өзіне деген сенімі күрт жойылады, қолын қусырып, кездескен қиыншылықтарды жоюға дәрменсіз болады. Мұндай жағдайда ата-ана баласының жай ғана талпынысының өзін қолдап түсіне білуі керек.

Ең бастысы, бала біздің оны қалай бағалайтынымызды және одан не күтетінімізді сезінуі және түсінуі тиіс.

## **6 СОВЕТОВ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ПО ОНЛАЙН-ОБУЧЕНИЮ ОСНОВНЫЕ СОВЕТЫ ДЛЯ СОЗДАНИЯ ЭФФЕКТИВНОГО ОНЛАЙН- ОБУЧЕНИЯ НА ДОМУ**

### **СОСТАВЬТЕ РАСПОРЯДОК ДНЯ**

Распорядок дня позволит ребенку эффективно провести день, определить приоритеты. Не забудьте добавить в распорядок дня и время для отдыха!

### **ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОЧЕГО МЕСТА**

Очень важно создать пространство для ребенка. Ваши дети будут добиваться успехов в тихом, комфортном и специально отведенном месте, которое строго посвящено обучению. Это пространство должно быть устроено иначе, чем там, где они обычно играют в игры или смотрят телевизор.

### **ОГРАНИЧЬТЕ ОТВЛЕКАЮЩИЕ ФАКТОРЫ**

Необходим «Цифровой карантин», чтобы сфокусировать внимание вашего ребенка на учебной работе. Ограничьте использование устройств, социальных сетей и игр во время онлайн-занятий.

### **СМЕШАЙТЕ ЭКРАННОЕ ВРЕМЯ С ОБЫЧНЫМИ УЧЕБНЫМИ МЕТОДАМИ**

Чрезмерное использование компьютера может негативно сказаться на зрении ребенка, поэтому важно периодически отдыхать. Вполне вероятно, что ваши дети захотят продолжить использовать компьютер после уроков, поэтому важно ограничить время, заменяя это чтением книг или физическими упражнениями.

### **ДЕРЖИТЕ СВЯЗЬ С ДРУГИМИ РОДИТЕЛЯМИ**

Социальное дистанцирование важно в это время, но поддерживать связь с другими родителями посредством виртуального общения очень важно. Каждый родитель будет проходить через новый опыт. Посоветуйтесь с другими родителями, чтобы узнать, что они сочли эффективным, и спросите, нужна ли им помощь.

## **НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ДЕТЯМ ОТНОСИТЬСЯ К ОНЛАЙН- ОБУЧЕНИЮ КАК К КАНИКУЛАМ**

Онлайн-обучение может казаться продолжением каникул для ребенка, но важно напоминать им, что их образование по-прежнему на первом месте. Такие обязательства, как выполнение домашнего задания, подготовка к тестированию, государственным экзаменам, SAT и IELTS, не исчезают только потому, что группы перешли в онлайн режим.

## **ОНЛАЙН ОҚЫТУ ЖӨНІНДЕ АТА-АНАҒА АРНАЛҒАН 6 КЕҢЕСҮЙДЕГІ ОНЛАЙН ОҚЫТУДЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУҒА АРНАЛҒАН НЕГІЗГІ КЕҢЕСТЕР**

### **КҮН ТӘРТІБІН ЖАСАҢЫЗ**

Күн тәртібі балаңызға күнді тиімді өткізуге, негізгі тапсырмаларды анықтауға үйретеді. Сонымен қатар күн тәртібіне демалыс уақыт енгізуді де ұмытпаңыз

### **ЖҰМЫС ОРЫНЫН ҰЙЫМДАСТЫРУ**

Балаға жұмыс кеңістігінің болуы өте маңызды. Бала тыныш, қолайлы әрі жайлы жерде үлкен жетістіктерге жететін болады. Бұл орын әдеттегі ойын орны немесе теледидар көретін жерден бөлек болуы керек

### **БАЛАНЫҢ ЗЕЙІНІН БӨЛЕТІН ФАКТОРЛАРДЫ АЗАЙТЫҢЫЗ**

Онлайн оқыту тиімді болуы үшін сабақ уақытында әлеуметтік желілер, ойындар мен электронды құрылғыларды пайдаланбаған жөн

### **КОМПЬЮТЕР АЛДЫНДА ҰЗАҚ ОТЫРҒЫЗБАҢЫЗ**

Монитор алдында ұзақ отыру баланың көру қабілетіне айтарлықтай әсер етуі мүмкін, сол себепті сабақ арасында көзге арналған жаттығулар жасап, демалып тұрған жөн. Компьютер алдындағы уақытты шектеп, оны кітап оқумен алмастырыңыз

### **ӨЗГЕ АТА-АНАЛАРМЕН БАЙЛАНЫСТА БОЛЫҢЫЗ**

Қазіргі таңда өзге ата-аналармен байланыста болу өте маңызды. Себебі барлығында бір жағдай, бірақ әркімнің қабылдауы әртүрлі, сол себепті өзге ата аналармен кеңесіп, ақылдасып отырған жөн

### **БАЛАҒА ОНЛАЙН ОҚУДЫ ДЕМАЛЫС РЕТІНДЕ ҚАРАТПАҢЫЗ**

Онлайн оқу кейбір балалар үшін демалыстын жалғасы ретінде көрінуі мүмкін, сол себепті балаға бұнын да сабақ түрі екендігін, оқудың маңыздылығын еске салып отырған жөн. Сабақ онлайнға ауысқанымен үй тапсырмасы, бағалау, мемлекеттік емтихандар, SAT, IELTS сынды сынақтардың өз орнында екендігін де еске салған дұрыс.