**[ПСИХОЛОГ ПОДСКАЗЫВАЕТ](http://www.sh1-hoiniki.guo.by/roditelyam/psiholog-podskazyivaet)**

**Практические советы родителям**

Практические советы родителям, дети которых обучаются в общеобразовательных учреждениях.

Достоинства у ребенка есть сейчас, надо уметь их видеть. Не скупись на похвалу: хвали исполнителя, а критикуй только исполнение. Ставьте перед ребенком достижимые цели. Позволения учат детей гораздо лучше, чем запреты. Ребенок должен понимать , за что и почему его наказывают. Любой ребёнок: отличник или двоечник, подвижный или медлительный –заслуживает любви и уважения. Ценность в нём самом! Всякое повышение требований надо начинать с похвалы, даже авансом. Помните, что ребёнок не состоит сплошь из недостатков, слабостей, неуспехов. Надо убедить себя, что в большинстве случаев замечания, одергивание, требования просто не нужны. Давайте возможность ребенку сделать свое маленькое открытие. Чем выше уровень эмоционального комфорта, тем больше шансов на успех в учебе. Не пугайтесь детских ошибок. Детская ошибка – это находка. Помните, что ошибка одного может породить мысль другого. Не бойтесь сделать вид, что Вы что-то не понимаете: нужно найти разумное обоснование. Помните, что недостаток любви и заниженная самооценка приведут к неудачам в учебе. Не пытайтесь объяснить ребенку то, до чего он может додуматься сам. Просто любите детей и не бойтесь им показать это. Физиологическое развитие и здоровье ребёнка. Учёба в школе потребует колоссальных физических сил: рано вставать, проводить пять-шесть часов за партой, где надо подавлять природную активность, прибавьте к этому отсутствие привычного дневного сна, домашние задания, посещение кружков и вы поймёте, что здоровье у первоклассника должно быть очень хорошее. В зависимость от него и надо выбирать маршрут обучения. Если у ребёнка первая группа здоровья – ему по плечу нагрузки классов с максимально насыщенным учебным планом. При второй группе - необходимо очень внимательно отнестись к выбору углублённого изучения предметов и дополнительных кружков. Третья и четвёртая группа здоровья требует ещё более тщательного продумывания нагрузок для ребёнка. Группу здоровья вы можете узнать в детском садике либо у участкового врача. По нормативам ребёнок шести-семи лет должен уметь хорошо бегать (30 м за 7,2 сек), прыгать в длину и высоту с места и с разбега, прыгать с высоты 45 см, метать предметы весом 80 – 250 г на 6 – 8 м и набивные мячи на 3м. Замечательно, если к началу школьного обучения малыш будет владеть простейшими навыками игры в футбол, баскетбол, настольный теннис. Отлично, если ребёнок умеет кататься на велосипеде, коньках, лыжах, умеет держаться на воде. Все эти занятия являются прекрасным средством профилактики нарушений осанки и поддержания активного рабочего состояния. Для успешного овладения знаниями ребёнку необходимо желание учиться. В 6-7 лет у детей появляется ясно выраженное стремление к тому, чтобы занять новое более «взрослое» положение в жизни и выполнять новую, важную не только для него самого, но и для других людей деятельность. Поэтому многие дети приходят в школу с желанием учиться. Но необходимо поддерживать мотивацию к учёбе постоянно: беседовать с ребёнком о школе, о том, что там делают, для чего люди вообще учатся, не забывая, что учёба ещё и труд. Огонь любознательности разгорается только в том случае, если и дома окружающие стремятся к знаниям, относятся к ним уважительно, делятся своими открытиями и прилагают постоянные усилия чтобы овладеть чем-то новым.

Начало формы

Конец формы

**КАК ОБУСТРОИТЬ ДЕТСКУЮ КОМНАТУ**

Детскую комнату лучше оклеить обоями более чистого цвета и. конечно, достаточно светлыми, чтобы не уменьшать освещенность комнаты. Кстати, наблюдение за школьниками, которые решали арифметические задачи, показывают: если в их поле зрения находится светло - зеленый цвет, то число ошибок уменьшается более чем на 13%. когда же в поле зрения оказывается красный цвет, количество правильно решенных задач сокращается на 19%.
Красные цвета, холодные оттенки синего, крупный яркий рисунок отрицательно действуют на возбудимых детей, отвлекают их во время приготовления уроков, мешают уснуть. Поэтому в детской комнате таких цветов лучше избегать.
Помните, что:
• детей от 4 до 10 лет больше всего привлекают красный, пурпурный и розовый цвета.
• В возрасте 10-12 лет - зеленый, желтый, красный.
• В возрасте от 12-16 лет - синий, оранжевый и зеленый.
• В возрасте 17-19 лет - красно - оранжевый.
Но это всего лишь статистика, и если ваш ребенок ей не соответствует, то это совершенно нормальн

**ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ЦВЕТА**

КРАСНЫЙ - это сила, цвет огня, жажды жизни. Помогает в преодолении депрессии, страха.
ОРАНЖЕВЫЙ - теплый. активизирующий. Оказывает благоприятное воздействие на замкнутых и недоверчивых детей.
ЖЕЛТЫЙ - стимулятор интеллекта и общительности. Созерцание этого цвета обеспечивает организму равновесие, самоконтроль, гармонию, повышает самооценку и помогает при нервном истощении.
ЗЕЛЕНЫЙ - цвет самой природы, вечного обновления и бессмертия. Этот цвет расслабляет, успокаивает, усыпляет, рассеивает отрицательные эмоции.
СИНИЙ - цвет вдохновения, творчества, веры и преданности, мягкости, терпения. самообладания. Рекомендован детям, страдающим недоверчивостью, беспокойством, напряженностью, навязчивыми идеями. Злоупотребление может вызвать у робких детей состояние тревоги и подавленности.
ФИОЛЕТОВЫЙ — цвет мыслителей и философов. Успокаивает нервную систему, способствует спокойному сну. хорош при занятиях творческим трудом. Передозировка может привести к состоянию тоски и депрессии.
РОЗОВЫЙ - цвет примирения, доброты, мягкости, хорош в критических ситуациях, помогает изменять точку зрения и избавиться от навязчивых мыслей.
КОРИЧНЕВЫЙ — символ надежности, прочности, консерватизма, успокаивающий и сдержанный. Позитивные качества - цельность, умеренность. уверенность в себе и здравый смысл, отрицательные - разочарование, недовольство.
БЕЛЫЙ - цвет очищения, исцеляет, тонизирует. Благотворно влияет на замкнутых и скованных детей, помогает налаживать общение.
ЧЕРНЫЙ - с одной стороны, символизирует конец, с другой - дает начало всему. Ueem ориентирован на внутренний мир.
СЕРЫЙ - промежуточный, средний цвет, стремится к стабильности и гармонии. Способен управлять эмоциями.
СЕРЕБРЯННЫЙ - воплощение женственности, успокаивает, уменьшает волнение.
ЗОЛОТОЙ — символ чистоты и славы, излучает приветливость и жизненную силу.
ГОЛУБОЙ - цвет эмоциональности и общения. Успокаивает душу, уменьшает эмоциональную боль. Важен для детей, страдающих страхами и навязчивыми идея