



# Психологический вестник

Издание для педагогов и родителей № 2  
(октябрь 2023 г.)

*Время... Оно имеет потрясающее свойство останавливаться на месте, когда мы занимаемся чем-то скучным и нелюбимым, и, буквально лететь со скоростью света, если нам нужно справиться с множеством дел... Мало какой человек не хотел бы приобрести столь ценного союзника и научиться управлять временем.*

*Так вот представьте себе, что есть люди, укротившие часы и им больше не нужно заботиться о том, как все успевать. Хотите присоединиться к ним? Тогда приготовьтесь запоминать ценные советы!*

## 10 советов, как все успевать

- Списки дел – ваше все!  
Так вот: возьмите за привычку вечером или утром писать списки дел, которые вы планируете закончить в течение дня.
- Прекратите отвлекаться!  
Пока не закончили работу, не отвлекайтесь на посторонние дела. Всем этим можно заняться в перерыве.
- Не нагребайте обязанностей больше, чем сможете утащить!  
У каждого человека есть предел его возможностей: у кого-то он совсем маленький, у кого-то – весьма впечатляющий. Ваше задание – определить свой!
- Поддерживайте порядок на рабочем месте!  
Во-первых, лишние предметы отвлекают, во-вторых, вы тратите время на то, чтобы найти в этих завалах что-то нужно, в-третьих, беспорядок расхолаживает и не дает настроиться на рабочий лад.
- Оптимизируйте рабочий процесс.  
Каждое дело, в том числе и домашнее, можно упростить и сократить время на его выполнение, если проявить немного смекалки.
- Используйте современные гаджеты.  
Мы уже не мыслим свою жизнь без современных технических средств. Такого принципа нужно придерживаться в любом деле!
- Вознаграждайте себя за успех.  
Сделали быстро и качественно одно дело – попейте чаю с вкусным пирожным, другое – гляньте ленту новостей, третье – пойдите на прогулку и т.д.
- Не топчитесь на одном месте.  
Помните, что лучшее – враг хорошего. Не стоит заикливаться на каких-то идеалах, если это тормозит ваше продвижение вперед.
- Не накапливайте невыполненные дела.  
Забудьте о фразе: «Сделаю завтра!». Сегодня – это сегодня, и все запланированное вы должны успеть закончить до наступления полуночи. Если ежедневно что-то откладывать, то рано или поздно лавина невыполненных заданий вас накроет.
- Не бойтесь просить о помощи!  
Иногда в силу гордости мы боимся обращаться даже к самым близким людям за помощью. Если вы не успеваете, то просите о помощи.

## Как воспитать психологически здоровую личность?

- Показывайте ребенку, что его любят таким, каков он есть.
- Нельзя никогда (даже в сердцах) говорить ребенку, что он хуже других.
- Следует по возможности честно и терпеливо отвечать на любые вопросы ребенка.
- Старайтесь каждый день находить время, чтобы побыть наедине со своим ребенком.
- Учите ребенка свободно и непринужденно общаться не только со своими сверстниками, но и с взрослыми.
- Не стесняйтесь подчеркивать, что вы им гордитесь.
- Будьте честны в оценках своих чувств к ребенку.
- Всегда говорите ребенку правду, даже когда вам это не выгодно.
- Оценивайте только поступки, а не самого ребенка.
- Не добивайтесь успеха силой. Принуждение, есть худший вариант нравственного воспитания. Принуждение в семье создает атмосферу разрушения личности ребенка.
- Признавайте права ребенка на ошибки.
- Думайте о детском БАНКЕ счастливых воспоминаний.
- Ребенок относится к себе так, как относятся к нему взрослые.

Ставьте себя на место своего ребенка, и тогда будет понятнее, как вести себя с ним

## Если ребенок затрудняется...



### в понимании инструкции:

перефразируйте информацию, используя более простые слова, понятные для ребенка;

- в усвоении программного материала (геометрические фигуры, цифры, буквы и т.д.):

организовать подачу материала для запоминания опираясь на все анализаторы (слух, зрение, обоняние, осязание) делая акцент на ведущем анализаторе.

- контролировать свое поведение необходимо развивать у ребенка волевые усилия и саморегуляцию, беседовать о результатах его действий и возможных результатах в случае другого выбора поведения. Если и вы затрудняетесь контролировать поведение своего ребенка следует обратиться за консультацией к психологу, психиатру или неврологу.

- общаться со сверстниками возможно, ребенок не знает с чего начать. Для этого необходимо проиграть с игрушками (куклами, детьми) подобную ситуацию.

Надеемся, что эти простые советы помогут Вам сделать ваши дни намного ярче и приятнее

выпуск подготовила педагог-психолог Яковина О.Ф.