



ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

При подготовке к новому учебному году можно и нужно давать детям свободу и развивать в них ответственность.

Начать лучше с договоренностей по вопросам, которые значимы или болезненны для вас и ваших детей. Чаще всего это: организация рабочего пространства; режим дня; питание; экранное время.

Договоренности полезны в развитии у детей социальных навыков. Ребенок, с которым договаривается, ощущает уверенность в себе и в своих возможностях, учится принимать решения, осуществлять компромиссы и решать конфликты. Ребенок начинает осознавать, что его мнение и чувства значимы и уважаемы. Все это повышает самооценку ребенка и помогает ему устанавливать границы.

Стратегии для договоренностей с детьми

- Учитесь слушать. Это важно, чтобы понимать потребности и мнения ребенка.
- Будьте готовы к компромиссам. Находите решения, которые учитывают потребности всех членов семьи. Это научит детей взаимодействию с людьми.
- Старайтесь быть последовательными. Соблюдайте договоренности, которые вы заключили с детьми. Предсказуемость и последовательность позволяет детям чувствовать себя уверенно и защищенно.
- Оставайтесь позитивными. Не забывайте поощрять своих детей и говорить им о том, как они делают что-то правильно.
- Найдите способ сделать договоренности веселыми.

ПОДГОТОВКА К ШКОЛЕ

За неделю до учебного года можно начинать выстраивать график ребенка так, чтобы он привыкал к определенной рутине: сон в одно и то же время, полноценный завтрак, здоровые перекусы.

Не менее важно передавать детям ответственность за учебу, порядок на рабочем месте, управление экранным временем, выполнение бытовых дел и домашних заданий.

Если ребенок отказывается сотрудничать:

- Привлекайте детей к **совместному** выполнению домашних дел. Это учит детей командной работе и сотрудничеству. Давайте им четкие инструкции, объясняйте сколько времени это может занять и давайте выполнимые задачи.
- Уделяйте время **решению проблем** - проговаривание трудностей, объяснение своих действий научит ребенка большему, нежели наказания и гнев.
- Поощряйте **хорошее поведение** детей и не акцентируйте внимание на нежелательном.
- Замените приказы на **предложения и выбор** - дети не всегда положительно относятся к командам, но с готовностью отзываются на возможность выбора.

ВРЕМЯ И ТЕРПЕНИЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО ДАДУТ ЖЕЛАЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

РАБОЧЕЕ МЕСТО

Чек-лист для организации рабочего места ребенка

Важно! В рабочей зоне должно быть расположено только то, что действительно нужно для учебы. В ней нет ничего отвлекающего.

- ✓ канцелярские принадлежности куплены и удобно организованы
- ✓ все приборы и устройства, которые необходимы для учебы, удобно подключаются к электросети/зарядным устройствам (лампы, планшеты, телефоны, компьютеры и т.д.)
- ✓ расписание дня составлено и оформлено
- ✓ ребенку удобно сидеть за столом
- ✓ предусмотрено место для хранения школьного ранца
- ✓ организовано хранение запасных тетрадей/канцелярских принадлежностей
- ✓ под рукой продукты dōTERRA, которые облегчают процесс обучения (например, роллер «Мыслитель», чтобы помочь сосредоточиться на домашнем задании)



ЭФИРНЫЕ МАСЛА в помощь

Эфирное масло лаванды поможет вашему школьнику лучше справляться с эмоциями и быстрее засыпать. **Керамический аромакамень в форме мишки** сделает вечерние ритуалы ароматерапии ещё приятнее. Всё это настроит ребёнка на правильный режим и спокойный здоровый сон – лучший способ восстановить силы перед новым учебным днём.

Набор «Лавандовый друг»:

аромакамень в форме мишки,
эфирное масло лаванды (5 мл)

Товар: 60226552

Розничная цена: 2130 руб., **цена со скидкой:** 1917 руб.

Цена консультанта: 1600 руб., **цена со скидкой:** 1440 руб.

PV: 12, **PV со скидкой:** 10,8

Лимит на аккаунт: 3 шт.



Трек "Снова в школу, 2023"



СЕМЕЙНЫЙ КОНТРАКТ

Я, _____, соглашаюсь
пользоваться гаджетами (_____
_____)

на следующих условиях:

1. Экранное время

- 1.1. Я могу использовать гаджеты не более ____ часов в будний день.
- 1.2. Я могу использовать гаджеты не более ____ часов в выходной день.
- 1.3. Я не могу использовать гаджеты после ____.

2. Контент

- 2.1. Я не буду делиться ни с кем личной информацией, откровенными фото/ видео.
- 2.2. Если в Интернете я увижу странную информацию, испугаюсь ее или не пойму, я подойду к своим родителям, и мы вместе ее обсудим.
- 2.3. Я понимаю, что многое в Интернете не является правдой.

3. Безопасность

- 3.1. Я не стану никому сообщать свои персональные данные (мое полное имя, адрес, номер телефона, дату рождения, фотографию) без разрешения родителей.
- 3.2. Для обеспечения моей безопасности родители имеют право настроить параметры конфиденциальности на моих устройствах и следить за моей активностью.
- 3.3. Я не буду сообщать пароли никому, кто не является членом моей семьи.



СЕМЕЙНЫЙ КОНТРАКТ

4. Общение

4.1. Если меня начнут обижать в Интернете, я сообщу об этом родителям, и мы вместе решим этот вопрос.

4.2. Я буду вежлив в Интернете и не стану обижать других пользователей или своих друзей, распространяя насмешки над ними или вирусную/ложную информацию.

4.3. Если кто-нибудь станет оказывать на меня давление, я перестану с ним общаться и расскажу об этом своим родителям.

Я имею право на непреднамеренную ошибку и на то, чтобы меня выслушали. Я также понимаю, что нарушение этого семейного контракта приведет к следующим последствиям:

Контракт вступает в силу после подписания.

(подпись ребенка)

(подпись родителя)

