

## *Как прожить хотя бы один день без нервозности и обид*

### *( Памятка для родителей )*

*1. Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».*

*2. Не торопите, умение рассчитать время -ваша задача, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.*

*3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать -*

*4. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.*

*Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.*

*5. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?»*

*Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте, это не займет много времени.*

*6. Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет все сам.*

*7. Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.*

*8. После школы не торопите садиться за уроки, необходимо два-три часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для*

приготовления уроков - с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начать сначала.

9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15–20 минут занятий необходимы 10–15 минутные перемены.

10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку работать самому, но, уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...» Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

12. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы, телевизор, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.

13. Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, посоветуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

14. Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.

15. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «Ты уже большой» 7–8 летнему ребенку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, накопившееся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п.

**Завтра новый день, и мы должны сделать все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным**