**Памятка «Полезные советы на каждый день»**

1.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 с чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

2. После школы не торопите садиться за уроки, необходимо 2-3 часа отдыха для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра все придется начать сначала.

3. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные переменки.

4. 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.

5. 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!***