***Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки?***

1. Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать Ваш голос.

 2. Не торопитесь. Рассчитайте время. Ребёнок не виноват, если Вам это не удалось.

 3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему придётся много поработать.

 4. Не прощайтесь, предупреждая: «Смотри, не балуйся!», «Не получай плохих отметок!» Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

 5. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречая ребёнка, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните своё самочувствие после рабочего дня.

 6. Если видите, что ребёнок огорчён - не допытывайтесь; пусть успокоится и сам расскажет.

 7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать «взбучку». Постарайтесь, чтобы разговор с учителем проходил без ребёнка.

 8. После школы не торопитесь садиться за уроки. Дайте ребёнку 2 часа отдыха (в 1 классе не повредит час сна). Лучшее время для подготовки уроков- с 16 до 18 ч. Занятия вечерами бесполезны.

 9. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий- 10 мин. перерыва.

 10. Во время подготовки уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна Ваша помощь - наберитесь терпения.

 11. В общении с ребёнком избегайте условий: «Если ты сделаешь, то…»

 12. Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребенку.

 13. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педпрактики решайте без него.

 14. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще это объективные показатели переутомления.

 15. Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Все это успокоит ребенка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.