**Один день без нотаций**

***Воспитывая детей, родители готовят***

***будущую историю нашей страны***

     Учебный год только начался, но родители уже потеряли терпение, недоумевают, возмущаются. Понимаем ли мы, взрослые: начало года всегда наиболее трудно, особенно для первоклассников? Учитываем ли, что первые неудачи, помноженные на непонимание и нетерпение взрослых, могут сломать малыша и надолго отбить охоту учиться? Сегодня мне хотелось бы поговорить не столько о детях, сколько о нас, взрослых, о нашем отношении к их успехам и, еще важнее, к неудачам, подумать вместе, готовы ли мы к школьным проблемам, правильно ли воспринимаем их, всегда ли помним, что только наша поддержка может помочь ребенку преодолеть школьные трудности.

     Увы, мы, родители, чаще нетерпеливы, нетерпимы и эгоистичны, хотя оправдываем это «благими намерениями». Но, какими бы ни были оправдания, наше раздражение, крики, выяснение отношений, наказания — все это дополнительные стрессовые ситуации, это всегда ребячья боль от непонимания и обиды. Чем больше наши старания, чем больше внимания уделяем мы детям, тем выше наш родительский уровень притязаний, тем больше надежд и тем желаннее награда — хорошие отметки, похвала учителя, успехи. А если пока успехов нет или они ниже того, что мы ожидаем, а если просто неудача? Стараемся ли мы при этом скрыть свое недовольство, поддержать ребенка, вселить уверенность?

     К сожалению, неудачи не просто огорчают нас, они приводят нас в отчаяние, мы бурно переживаем плохие отметки и замечания учителя, не очень задумываясь о том, что оценка субъективна (да, чего греха таить, и учитель не всегда бывает прав), что ребенок просто мог устать, плохо себя чувствовать, чересчур трудным могло быть задание или просто очень быстрым темп. Таким образом, возникает «замкнутый круг»: в классе неудачи, дома непонимание. Формы непонимания, недовольства могут быть разными (мы не говорим о крайних вариантах — физических наказаниях), но их суть от этого не меняется. Неужели может быть во вред то, что мама принимает все «близко к сердцу», волнуется, легко расстраивается? Оказывается, может. «Я ничего ему не говорю, не ругаю, но от огорчения еле слезы сдерживаю, и мне кажется, что он на эти оценки просто внимания не обращает, ему все равно»,— сетует мама. А ее сын. второклассник, по секрету от мамы делится своими тревогами: «Я очень боюсь ее расстроить, так боюсь, что, когда пишу диктант, думаю, вот сделаю ошибку, поставят двойку, а она потом почти плачет» Мама и мальчик живут вдвоем, очень привязаны друг к другу, но ребенок оказался более чутким и внимательным, его внешнее безразличие к оценкам от страха огорчить маму и в то же время этот страх сковывают его, мешают учиться.

     Еще труднее ребенку, когда родители не могут или не хотят найти общую линию поведения, выработать единые требования: бывает, мать наказывает, отец жалеет, или наоборот. Родители порой упрекают друг друга за плохое воспитание. «Твой сын опять получил двойку»,— с жестоким удовлетворением выговаривает в такой семье отец, а мать не менее зло может добавить: «Он, между прочим, не только мой, сам бы и воспитывал». И принимается такой папаша за «выбивание» дури или лени. Результат? Униженность, обида, даже озлобление ребенка. Вряд ли он сможет примириться с такой «поддержкой», скорее всего начнет ненавидеть учебу (из-за которой страдает) и родителей.

     Как прожить хотя бы один день без нервотрепки, поучений, взаимных обид?» — часто спрашивают родители. Вот несколько советов. Попробуйте.

1. Будите ребенка спокойно; проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте 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 наставляя: «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 откладывайте 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 замечания 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 начинать сначала.
9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15—20 минут занятий необходимы 10—15-минутные «переменки».
10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», «давай разберемся вместе», «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. Выработайте 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. На многие ваши вопросы ответы дает библиотека «Гувернер» (подробнее о ней в № 7 «Работницы»).
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. При желании можно прожить его без нервотрепки и нотаций.