***Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки, поучений и взаимных обид?***

* **Будите ребёнка спокойно проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже, если «вчера предупреждали».**
* **Не торопите, умение рассчитывать время – Ваша задача, и если это Вам плохо удаётся, то вины ребёнка в этом нет.**
* **Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придётся много поработать.**
* **Прощаясь, пожелайте ребёнку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.**
* **Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами себя чувствуете после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его, ведь это не займёт много времени.**
* **Если вы видите, что ребёнок огорчён, он молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда расскажет всё вам сам.**
* **Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.**
* **После школы не торопите ребёнка садиться за уроки, необходимо 2-3 часа для восстановления сил, а в первом классе хорошо бы, час – полтора поспать. Лучшее время для приготовления уроков с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придётся всё начинать сначала.**
* **Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15 минутные «переменки».**
* **Во время приготовления уроков не стойте над душой, дайте возможность ребёнку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, всё получится», «давай разберёмся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не всё получается) необходимы. Не акцентируйте внимания на отметках.**
* **В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то…». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребёнка, и вы можете оказаться в очень сложной ситуации.**
* **Найдите (постарайтесь найти ) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекайтесь на домашние дела, телевизионные передачи, общение с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи.**
* **Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребёнком, 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 найдёте много полезного.**
* **Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего они объективные показатели утомления, трудности в учёбе.**
* **Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8 летнему ребёнку), очень любят послушать сказку перед сном, песенку, ласку. Всё 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 ВСЁ, ЧТОБЫ ОН БЫЛ СПОКОЙНЫМ, ДОБРЫМ И РАДОСТНЫМ!***