**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

**«ПРОСТЫЕ ИСТИНЫ»**

* Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку, услышать ласковый голос.
* Не подгоняйте ребенка с утра, не дергайте по пустякам, не торопите, умение рассчитать время - ваша задача.
* Не отправляйте ребенка в школу без завтрака.
* Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая о чем - то. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его.
* Если ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться с вами – не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, это не займет много времени.
* Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, он потом сам все расскажет.
* Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы ваш разговор происходил без ребенка. Выслушайте обе стороны – это поможет вам яснее понять ситуацию.
* После школы не торопите ребенка садиться за уроки – необходимо 2 – 3 часа отдыха (1,5 часа сна).
* Во время приготовления уроков не «стойте над душой». Дайте возможность ребенку работать самому.
* Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будите принадлежать только ребенку! Не отвлекайтесь на домашние дела, телевизор и т.д. В этот момент вам должны быть важны его дела и заботы.
* Выработайте единую тактику общения всех членов семьи с ребенком. Свои разногласия решайте без ребенка.
* Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление - это первые четыре недели, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти.
* Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие – это показатели трудности в учебе. Даже совсем «большие» дети очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Это успокаивает, помогает снять напряжение, спокойно уснуть.