

## 15 советов родителям школьников.

**1.** Будьте ребёнку спокойно. Проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос.

Не подгоняйте его с утра и не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупредили».

**2.** Не торопите. Умение рассчитать время – ваша задача, и если вам это плохо удаётся, то вины ребёнка в этом нет.

**3.** Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему придётся много работать. Убедитесь, что ребёнок попил достаточно воды.

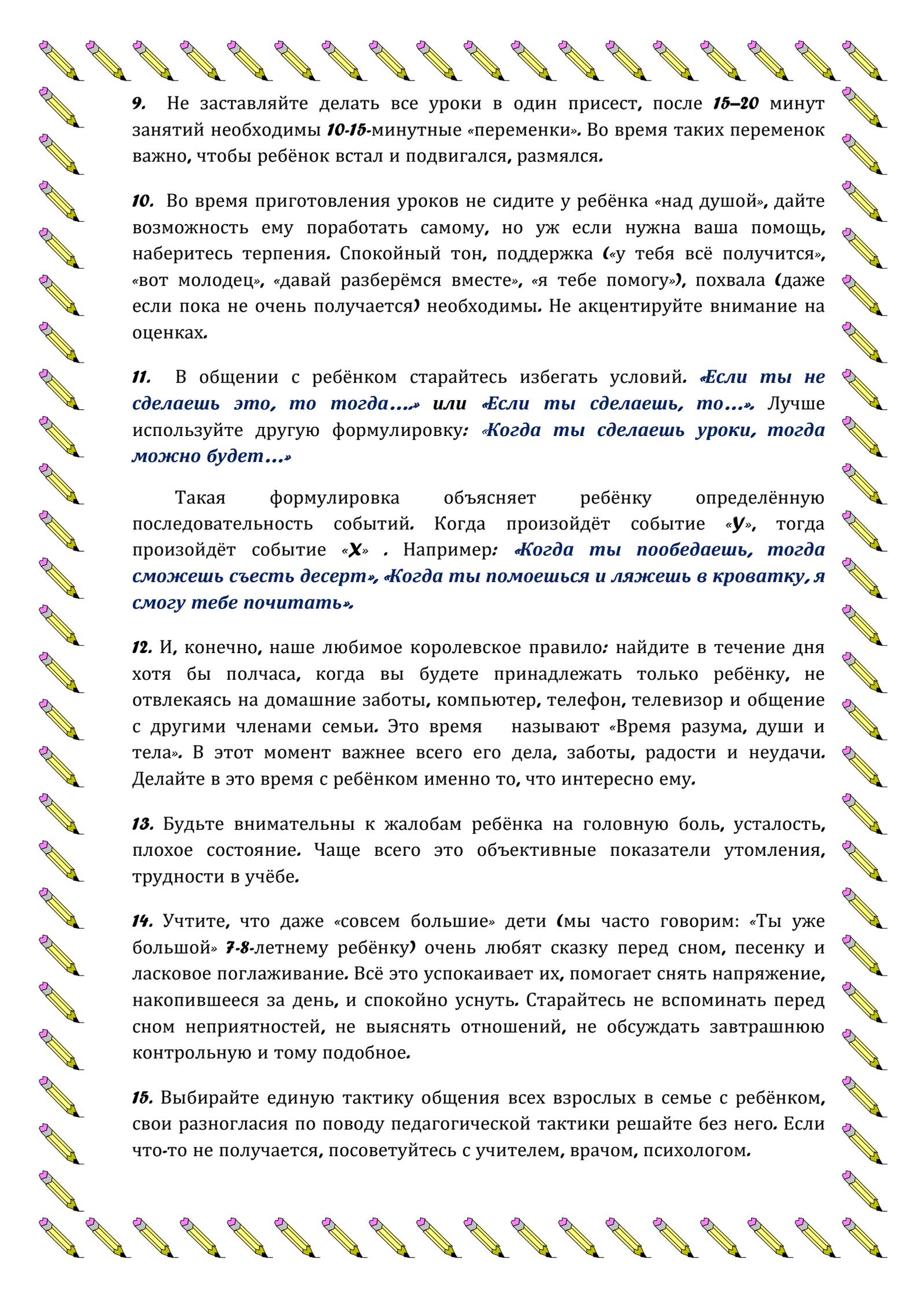
**4.** Прощаясь, не предупреждайте *«смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т.п.* Пожелайте ему удачи, хорошего дня, подбодрите, найдите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

**5.** Забудьте фразу *«Что ты сегодня получил?»*. Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, жаждет поделиться с вами чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте «на потом», выслушайте, это не займёт много времени.

**6.** Если видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь. Пусть он успокоится, тогда и расскажет всё сам. Лучше всего здесь использовать «активное слушание».

**7.** Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка. Помните, что ругань и наказания ничему не научат ребёнка. Лучше обсудить с ним произошедшее и побудить его поразмышлять, как можно исправить ситуацию.

**8.** После школы не торопите садиться за уроки, необходимо **2–3** часа отдыха (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков с **15.00** до **17.00**. Занятия вечерами бесполезны, ребёнку уже сложно что-либо запомнить или усвоить. Завтра придётся всё начинать сначала.



**9.** Не заставляйте делать все уроки в один присест, после **15–20** минут занятий необходимы **10-15-минутные** «переменки». Во время таких переменок важно, чтобы ребёнок встал и подвигался, размялся.

**10.** Во время приготовления уроков не сидите у ребёнка «над душой», дайте возможность ему поработать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («у тебя всё получится», «вот молодец», «давай разберёмся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если пока не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.

**11.** В общении с ребёнком старайтесь избегать условий. *«Если ты не сделаешь это, то тогда...»* или *«Если ты сделаешь, то...»*. Лучше используйте другую формулировку: *«Когда ты сделаешь уроки, тогда можно будет...»*

Такая формулировка объясняет ребёнку определённую последовательность событий. Когда произойдёт событие «У», тогда произойдёт событие «Х». Например: *«Когда ты пообедаешь, тогда сможешь съесть десерт», «Когда ты помоешься и ляжешь в кроватку, я смогу тебе почитать».*

**12.** И, конечно, наше любимое королевское правило: найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребёнку, не отвлекаясь на домашние заботы, компьютер, телефон, телевизор и общение с другими членами семьи. Это время называют «Время разума, души и тела». В этот момент важнее всего его дела, заботы, радости и неудачи. Делайте в это время с ребёнком именно то, что интересно ему.

**13.** Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности в учёбе.

**14.** Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим: «Ты уже большой» **7-8-летнему** ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковое поглаживание. 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 тому подобное.

**15.** 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.