

➤ Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учёбы.

➤ Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8-летнему ребёнку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и 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 работу и т. п.

*Завтра новый день.*

*И мы должны сделать всё, чтобы он был  
спокойным, добрым и радостным!*



ОКУ «Курский Центр для несовершеннолетних»

Отделение методической помощи

## ***КАК ПРОЖИТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН ДЕНЬ БЕЗ НЕРВОТРЁПКИ, ПОУЧЕНИЙ, ВЗАИМНЫХ ОБИД?***

Памятка для родителей.



➤ Будьте ребёнком 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 рассчитать 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, предупреждайте и направляйте: «Смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. 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 чувствуете себя после тяжёлого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребёнок чересчур возбуждён, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладываете на потом, выслушайте его, ведь это займёт немного времени.

➤ Если вы видите, что ребёнок огорчён, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет всё сам.

➤ Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребёнка.

➤ После учёбы не торопите ребёнка садиться за уроки, необходимо 2-3 часа (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 18 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 очень получается) необходима. Не акцентируйте внимание на отметках.

➤ В общении с ребёнком пытайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся невыполнимыми, не зависящими 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.**