

15 советов психологов
«Как прожить хотя бы один день
без нервотрёпки».

1. Будьте ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать Ваш голос.
2. Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если Вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему придётся много поработать.
4. Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
5. Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил?» Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
6. Если Вы видите, что ребёнок огорчён, молчит – не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда сам всё расскажет.
7. Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
8. После школы не торопитесь садиться за уроки. Ребёнку необходимо два часа отдыха (в первом классе не повредит час сна). Лучшее время для приготовления уроков – с 16 до 18 ч. Занятия вечерами бесполезны.
9. Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыва.
10. Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому. Если нужна помощь – наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.
11. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: «Если не сделаешь, то...»
12. Найдите в течении дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.
13. Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педтактики решайте без него.
14. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.
15. Учтите, что даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Всё это успокоит ребёнка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.