**«КАК ПРОЖИТЬ ХОТЯ БЫ ОДИН ДЕНЬ БЕЗ НЕРВОТРЕПКИ, ПОУЧЕНИЙ, ВЗАИМНЫХ ОБИД?»**

1. Будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подго­няйте его с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».
2. Не торопите. Умение рассчитать время - ваша задача, и если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет,
3. Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтрака ему придется много поработать.
4. Прощаясь, предупреждайте и направляйте: «Смотри не балуйся», «веди себя хорошо», «чтобы сегодня не было плохих отметок» и т. п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
5. Забудьте фразу «Что ты сегодня получил?». Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тыся­чу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чув­ствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового об­щения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаж­дет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его, ведь это займет немного времени.
6. Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, тогда и расскажет see сам.
7. Выслушав замечание учителя, не торопитесь устраи­вать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.
8. После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо 2—3 часа (а в первом классе хорошо бы часа пол­тора послать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков - с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начинать сначала.
9. Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходимы 10-15-минутные «пере­менки».
10. Во время приготовления уроков не стойте над ду­шой, дайте возможность ребенку работать самому, но уж если нужна ваша помощь, наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится», давай разбе­ремся вместе», «я тебе помогу»), похвала (даже если не очень получается) необходимы. Не акцентируйте внимание на оценках.
11. В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты сделаешь, то...». Порой условия становятся не выполнимыми, не зависимыми от ребенка, и вы можете ока­заться в очень сложной ситуации.
12. Найдите (постарайтесь найти) в течение дня хотя бы полчаса, когда вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телевизионные переда­чи, общение с другими членами семьи. В этот момент важ­нее всего его дела, заботы, радости и неудачи.
13. Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, 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 найдете много полезного.
14. Будьте внимательны к жалобам ребенка на голов­ную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели утомления, трудности учебы.
15. Учтите, что даже «совсем большие» дети (мы часто говорим «ты уже большой» 7-8-летнему ребенку) очень любят послушать сказку перед сном, песенку и ласку. Все 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 все, чтобы он был спокойным, добрым и радостным.