**«Один день без нервотрёпки, или Несколько советов родителям»**

«Собиратель» полезных советов Семёнова С.В.,

учитель русского языка и литературы

МБОУ средняя школа № ; г.Лысково

He торопитесь. Умение рассчитать время - Ваша задача. Если Вам это плохо удается, вины ребенка в этом нет.

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему придется много поработать.

Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!». Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.

Будите ребенка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку услышать Ваш голос.

Забудьте фразу: «Что ты сегодня получил.» Встречая ребенка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.

Если Вы видите, что ребенок огорчен, молчит - не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет все сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребенка.

После школы не торопите садиться за уроки. Ребенку необходимо 2 часа отдыха (в первом классе не повредит час сна). Лучшее время для приготовления уроков -с 16 до 18 часов.

Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий -10 минут перерыва.

Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребенку работать самому. Если нужна Ваша помощь - наберитесь терпения: спокойный тон, поддержка необходимы.

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: «Если ты

сделаешь, то...»

Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда Вы будете принадлежать только ребенку.

Выбирайте единую тактику общения с ребенком всех взрослых в семье.

Все разногласия по поводу педтактики решайте без него.

Будьте внимательны к жалобам ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.

Учтите, даже «большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку, ласковое поглаживание. Все это успокоит ребенка и поможет снять напряжение, накопившееся за день.