

## **РОДИТЕЛЯМ**

### **Как организовать распорядок дня.**

1. Бужу ребенка спокойно. Проснувшись, он увидит мою улыбку, услышит спокойный голос. Не подгоняю с утра, не дергаю по пустякам, не укоряю за ошибки и оплошности.
2. Умение рассчитывать время - моя задача.
3. Не отправляю ребенка в школу без завтрака.
4. После школы не тороплю садиться за уроки. Необходимы 2 часа отдыха. Лучше готовить уроки с 15:00 до 17:00.
5. Не заставляю делать уроки в один присест. 15 -20 минут занятий, 10 -15 минут перемены, лучше подвижные.
6. Не сижу над душой - пусть ребенок сам работает.

### **Как строить взаимоотношения.**

1. Ни в коем случае не прощаюсь, "предупреждая": - Смотри, не балуйся! Пожелаю удачи, подбодрю, скажу ласковые слова.
2. Забуду фразу: "Что ты сегодня получил?"
3. Выслушав замечания учителя, не тороплюсь устраивать "взбучку". Постараюсь, чтобы мой разговор с учителем был без ребенка. Выслушаю обе стороны.
4. В общении с ребенком стараюсь избегать условий: "если..., то..." Порой условия для ребенка могут быть не выполнимыми.
5. Выбираем единую тактику в общении всех взрослых с ребенком. Разногласия разрешаем без ребенка. Если возникают проблемы в общении с ребенком, то обращаюсь к учителю, психологу, врачу.

### **Как помочь ребенку сохранить психическое здоровье.**

1. Встречаю ребенка со школы спокойно, даю расслабиться.
2. Если ребенок возбужден, не отмахиваюсь, выслушаю.
3. Если вижу, что ребенок огорчен, но молчит, не допытываюсь, пусть успокоится и сам все расскажет.
4. Найду в течение дня хотя бы 30 минут, когда буду принадлежать только ребенку.

### **Как помочь ребенку сохранить физическое здоровье.**

1. Помню, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учиться сложнее, снижается работоспособность (4-6 неделя; во второй четверти - с 15 декабря; 1 неделя после зимних каникул; середина третьей четверти).
2. Буду внимателен к жалобам на головную боль, усталость.
3. Обращу внимание на некоторые виды заболеваний, влияющих на учебный процесс.