**Советы психолога: « 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 сутра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если «вчера предупреждали».

Не торопите, умение рассчитать время – ваша задача, если это вам плохо удается, то вины ребенка в этом нет.

Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: до школьного завтра ему придется много поработать.

Прощаясь, предупреждайте и направляйте: « Смотри, не балуйся», «Веди себя хорошо», «Что бы сегодня не было плохих отметок» и т.п. Пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.

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 отмахиваетесь, не откладываете на потом, выслушайте его, ведь это не займет много времени.

Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоиться, тогда и расскажет все сам.

Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку и постарайтесь, чтобы ваш разговор с учителем происходил без ребенка.

После школы не торопите ребенка садить за уроки, необходима 2-3 часа (а в первом классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков- с 15 до 17 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется начинать все сначала.

Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 15-20 минут занятий необходима 10-15 минутные « переменки».

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) необходима. Не акцентируйте внимание на оценках.

В общении с ребенком старайтесь избегать условий: « Если ты сделаешь, то…». Порой условия становятся невыполнимыми вне зависимости от ребенка. И вы можете оказаться в очень сложной ситуации.

Найдите ( постарайтесь найти) в течении дня хотя бы пол часа, когда вы будите принадлежать только ребенку, не отвлекайтесь на домашние дела, телевизионные передачи, общения с другими членами семьи. В этот момент важнее всего его дела, заботы , радости и неудачи.

Выбирайте единую тактику общения всех взрослых в семье с ребенком, свои разногласия по поводу педагогической тактики решайте без него. Если что-то не получается, советуйтесь с учителем, врачом, психологом, не считайте лишней литературу для родителей, там вы найдете много полезного.

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

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, накопившиеся за день, и спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятности, не выясняйте отношений, не обсуждать завтрашнюю контрольную и т.п. Завтра новый день, и мы должны сделать все, что бы он был спокойным, добрым и радостным.