

## **СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:**

- Первое условие школьного успеха ребенка — безусловное его принятие, несмотря на те неудачи, с которыми он уже столкнулся или может столкнуться.
- Обязательное проявление родителями интереса к школе, классу, в котором учится ребенок, к каждому прожитому им школьному дню. Неформальное общение со своим ребенком после прошедшего школьного дня.
- Умейте слушать своего ребенка.
- Культивируйте доверительные разговоры с ним.
- Не бойтесь высказывать ему свои опасения, но в доверительной и тактичной форме.
- Учите его жить по правилам и законам, влияя собственным примером.
- Если ребенок совершает глупость, ищите причину в себе и в нем, а не в других людях.
- Ни один промах, сделанный вашим ребенком, не замалчивайте, старайтесь анализировать и совместно делать выводы.
- Умейте прощать и просить прощения у своего ребенка!

### **Как снять дневное напряжение и утомление Вашего ребенка:**

- лучшее время для занятий с ребенком - с 15 до 17 часов, с перерывами каждые 25-30 мин;
- предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;
- поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;
- организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20-30 мин;
- после прогулки лучше всего принять теплый душ;
- перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;
- сон ребенка позволяет восстановить его силы;
- продолжительность сна должна быть не менее 8-10 часов;
- если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;

- на ночь поцелуйте ребенка и пожелайте ему спокойного сна.

## **Упражнения на снятие переутомления (после школы, перед сном)**

Лучше, если первое время родители будут помогать ребенку выполнять упражнения:

- Соединить руки перед грудью и медленно, но сильно жать на ладони (повторить 7-8 раз).
- Помассируйте каждый палец на руке по направлению от ладони к фаланге (1-2 раза).
- Попробуйте соединить за спиной руки в замок (2-3 раза).
- Энергично разотрите мочки ушей, потяните мочку вниз, надавив на нее несколько раз (1-2 раза).
- Сделайте глубокий вдох, руки перед грудью, на выдохе выкрикивайте гласные звуки ([а] - руки вперед, [о] - руки вверх, [у] - руки в стороны, и так далее).
- Постарайтесь поддерживать связь с учителями, классным руководителем, интересуйтесь успехами своего ребенка, а если заметите отклонения в поведении, обратитесь за помощью к специалисту.

### ***Чтобы поддержать ребенка, необходимо:***

- ✓ подчеркивать его сильные стороны;
- ✓ показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите;
- ✓ демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе);
- ✓ проводить с ребенком больше времени;
- ✓ внести юмор в общение с ребенком;
- ✓ замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них;
- ✓ позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно;

✓ избегать дисциплинарных поощрений и наказаний.