**Научитесь понимать своего ребёнка**

1. Не ждите от Вашего ребенка, что он станет таким же, как Вы или таким, как Вы хотите, помогите ему стать самим собой!

2. Когда ребенок с Вами разговаривает, слушайте его внимательно, не перебивайте, чтобы он понимал, что вам интересно, о чем он говорит. Ребенку необходимо чувствовать свою значимость.

3. Старайтесь проявлять искренний интерес к тому, что нравится делать вашему ребенку.

4. Не надо критиковать ребенка даже с глазу на глаз, можно выразить свое недовольство его отдельными действиями, поступками, но не личностью (ребенком) в целом.

5. Не сравнивайте своего ребенка ни с какими другими детьми.

6. Установите четкие требования к ребенку и будьте последовательны в них. Для того чтобы ребенок чувствовал себя уверенно, он должен знать, что все вокруг подчинено определенному порядку. Он должен иметь четкое представление о том, как поведут себя взрослые в той или иной ситуации.

7. Избегаете необоснованных запретов. Надо иметь уважительную причину, чтобы сказать ребенку «нет».

8. Не вмешивайтесь в дело, которым занят ребенок, если он не просит Вас об этом.

9. Если ребенок просит о помощи, обязательно помогите, но при этом возьмите на себя только то, что он не может выполнить сам.

10. Позволяйте ребенку встречаться с отрицательными последствиями своих действий, поступков. Только тогда он будет взрослеть и становиться сознательным.

11. Не скупитесь на награду: похвалу, объятия, поцелуй. Говорите ребенку о своей любви к нему, ободряйте его, чтобы он чувствовал вашу заботу, поддержку. Родителям следует постоянно заверять детей в том, что их принимают и любят.

12. Давайте ребенку только те обещания, которые сможете выполнить, чтобы он не перестал верить Вам.

13. Не теряйте чувства юмора. Юмор помогает «разогнать тучи», без напряжения обсудить возникшую проблему с ребенком.

14. Будьте примером своему ребенку.

15. Каждый ребенок уникален. Во всем мире Вы не найдете двух совершенно одинаковых детей. Сложная задача – постараться понять индивидуальные особенности любимого ребенка и в то же время принимать его таким, каков он есть. Но это вовсе не означает отказа от попыток вдумчивого и осторожного корректирования его поведения в определенных рамках, что в свою очередь поможет ребенку развивать свой потенциал. Каждый ребенок «скрывает» в себе нечто прекрасное, достойное, ценное – то, что нужно развивать и совершенствовать.

**Практические рекомендации родителям школьника**

• Будите утром ребенка спокойно, проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дергайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности.

• Не торопите. Умение рассчитать время – Ваша задача, и если это плохо удаётся, это не вина ребенка.

• Не отправляйте ребенка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему много придется поработать. Ни в коем случае не прощайтесь, предупреждая: «Смотри, не балуйся», «Веди себя хорошо», «Чтобы не было плохих отметок».

• Пожелайте ребенку удачи, подбодрите его, найдите несколько слов – у него впереди тяжелый день.

• Забудьте фразу: «Что сегодня получил?», встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте тысячу вопросов, дайте расслабиться. Если ребенок чересчур возбужден, если жаждет поделиться чем-то – не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте, это не займет много времени.

• Если видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится и все расскажет сам.

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

• После школы не торопитесь садить ребёнка за уроки, необходимо 2-3 часа отдыха. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 17 часов.

• Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 10 -20 минут занятий необходимы 10 – 15 минут перерыва, лучше, если они будут подвижными.

• Во время приготовления уроков не сидите «над душой», дайте возможность ребенку работать одному. Если уж нужна Ваша помощь – наберитесь терпения. Спокойный тон, поддержка («не волнуйся, все получится, давай разберемся вместе, я помогу»), похвала (даже если не все получается) – необходимы.

• 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 в течение дня хотя бы полчаса, когда Вы будете принадлежать только ребенку, не отвлекаясь на домашние заботы. В это время важнее всего его дело, его заботы, радости и неудачи.

• Выработайте единую тактику в общении взрослых в семье с ребенком, свои разногласия решайте без его присутствия. Если что-то не получается, посоветуйтесь с врачом, учителем, психологом, читайте литературу.

• Помните, что в течение учебного года есть критические периоды, когда учится сложнее, быстрее наступает утомляемость, снижена работоспособность. Конец второй четверти (примерно с 15 декабря), первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти – в это время нужно быть особо внимательными.

• Не игнорируйте жалобы ребенка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели трудности в учебе.

• Очень своевременна будет сказка перед сном, песенка, ласковое поглаживание – это успокаивает, снимает напряжение. Никаких выяснений отношений, напоминаний о контрольной работе и т.д.

• Верьте в ребенка! Радуйтесь его успехам, не делайте трагедий из неудач. Вселяйте в него уверенность, что он все сможет, всего достигнет, стоит только захотеть.

• Чем труднее складываются дела Вашего ребенка, тем внимательнее должны быть к нему Вы. Обязательно найдите, за что можно его похвалить.

• Не заставляйте ребенка переписывать домашнее задание вновь и вновь. Во-первых, это неинтересно, утомительно, неприятно. Кроме того, не забывайте, что ребенок уже утомлен, расстроен, у него слабо развиты мелкие мышцы рук. Переписывание ведет к переутомлению.

• Низкая оценка – это психологическая травма для ребенка. Чтобы предупредить оценочный травматизм, не наказывайте за плохую оценку. Вы и ребенок должны понимать, что низкая оценка – как красная лампочка тревоги (здесь - недоучили, здесь – не разобрались), а не повод расквитаться с ребенком за Ваши, кстати, взятые на себя тревоги.

• Помните, что любую Вашу оценку ребенок склонен принимать глобально, считая, что оценивают его личность. «Пятерка – я хороший, тройка – я плохой».

• Хвалите исполнителя, критикуйте исполнение.

• Не сравнивайте успехи детей с успехами их друзей, знакомых. Сравнивайте ребенка только с ним самим: раньше не умел – теперь уже можешь (сохраняйте старые тетради, рисунки).

• Ставьте близкие цели с тем, чтобы ощущение постоянного успеха не покидало его.

• Заранее делайте ставку на успех: отбирайте для объяснений такой объем материала, которым ребенок овладеет наверняка.

• Любите ребенка таким, какой он есть.

**Памятка родителям первоклассника**

• Поддержите в ребёнке его стремление стать школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьёзное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения в деятельности.

• Обсудите с ребёнком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе, объясните их необходимость и целесообразность.

• Ваш ребёнок пришёл в школу, чтобы учиться. Когда человек учится, у него может что-то не сразу получаться, это естественно. Ребёнок имеет право на ошибку.

• Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением.

• Не пропускайте трудности, возможные у ребёнка на начальном этапе овладения навыками. Если у первоклассника, например, есть логопедические проблемы, постарайтесь справиться с ними на первом году обучения.

• Поддержите первоклассника в его желании добиться успеха. В каждой работе обязательно найдите, за что можно было бы его похвалить. Помните, что похвала и эмоциональная поддержка («Молодец!», «Ты так хорошо справился!») способны заметно повысить интеллектуальные достижения человека.

• Если Вас что-то беспокоит в поведении ребёнка, его учебных делах, не стесняйтесь обращаться за советом и консультацией к учителю или школьному психологу.

• С поступлением в школу в жизни вашего ребёнка появился человек более авторитетный, чем Вы. Это учитель. Уважайте мнение первоклассника о своём педагоге.

• Учение – это нелёгкий и ответственный труд. Поступление в школу существенно меняет жизнь ребёнка, но не должно лишать её многообразия, радости, игры. У первоклассника должно оставаться достаточно времени для игровых занятий.