**ОДИН ДЕНЬ – БЕЗ НОТАЦІЙ**



**1. Будіть дитину спокійно; коли вона прокинеться, мусить побачити вашу усмішку і почути ласкавий голос. Не підганяйте зранку, не смикайте по дрібницях, не дорікайте за помилки і через необачність, навіть якщо "вчора попереджали ".**

**2. Не квапте, вміння розрахувати час – ваше завдання, і якщо це вам погано вдається, то провини дитини в цьому немає.**

**3. Не виряджайте дитину до школи без сніданку, їй потрібно багато попрацювати.**

**4. Не прощайтесь, попереджаючи та наставляючи: "Дивись, не пустуй", "Поводь себе добре", "Щоб сьогодні не було поганих оцінок" т.п. Побажайте успіху, знайдіть декілька ласкавих слів. У дитини попереду важкий день.**

**5. Забудьте фразу "Що ти сьогодні одержав?" Зустрічайте дитину після школи спокійно, не обрушуйте на неї тисячу питань, дайте розслабитись (пригадайте, як ви самі почуваєтесь після важкого робочого дня, багатогодинного спілкування з людьми). Якщо ж дитина занадто збуджена, якщо бажає поділитися чимось, не відмахуйтесь, не відкладайте на потім, вислухайте, це не забере багато часу.**

**6. Якщо бачите, що дитина засмучена, але мовчить, не допитуйтесь, нехай заспокоїться, тоді і розповість усе сама.**

**7. Вислухайте зауваження вчителя, не поспішайте влаштовувати допит і постарайтеся, щоб ваша розмова з учителем відбувалася без дитини.**

**8. Після школи не поспішайте посадити виконувати уроки, необхідно 2-3 години відпочинку (а в першому класі добре було б години півтори поспати ) для відновлення сил. Найоптимальніший час для приготування уроків від 15до 17 год. Заняття вечорами некорисні, завтра прийдеться все починати спочатку.**

**9. Не примушуйте виконувати всі уроки за раз, після 15-20 хв. занять необхідні 10-15 хвилинні "перерви".**

**10. У спілкуванні з дитиною намагайтесь уникати умов: "Якщо ти зробиш, то..." Інколи умови стають нездійсненними і не залежать від дитини, і ви можете опинитися в дуже складній ситуації.**

**11. Під час приготування уроків не сидіть "над душею", дайте можливість працювати самій, але якщо ж потрібна ваша допомога, наберіться терпіння. Спокійний тон, підтримка ("не хвилюйся все вийде", "давай розберемося разом", "я тобі допоможу"), похвала (навіть якщо не дуже виходить) необхідні. Не акцентуйте увагу на оцінках.**

**12. Знайдіть (постарайтеся знайти) протягом дня хоча б півгодини, коли ви будете належати тільки дитині, не відволікаючись на домашні справи, телевізор, спілкування з іншими членами родини. В цей момент найважливіше справи дитини, радості, невдачі, турботи.**

****

**13. Віднайдіть єдину тактику спілкування усіх дорослих у сім'ї з дитиною, свої суперечності з приводу педагогічної тактики вирішуйте без неї. Якщо щось не виходить, порадьтеся з учителем, лікарем, психологом, не вважайте зайвою літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.**

**14. Будьте уважними до скарг дитини на головний біль, втому, поганий стан. Найчастіше це об'єктивні показники втоми, складності навчання.**

**15. Запам'ятайте, що навіть "зовсім великі" діти (ми часто говоримо "Ти вже великий" 7 – 8 – річній дитині) дуже люблять казку перед сном, пісеньку і ласкавий дотик. Це все заспокоює їх, допомагає зняти напругу, яка накопичувалась за день, і спокійно заснути. Намагайтесь не згадувати перед сном неприємностей, не з'ясовувати стосунки, не обговорювати контрольну роботу, що буде завтра.**

**Завтра новий день, і ми повинні зробити все можливе, щоб він був спокійним, добрим і радісним.**

**Бажаю Вам успіху!**