

15 советов психологов

«Как прожить хотя бы один день без нервотрёпки»

- 1.Будите ребёнка спокойно. Проснувшись, он должен увидеть Вашу улыбку и **услышать Ваш голос.**
- 2.Не торопитесь. Умение рассчитать время – Ваша задача. Если Вам это плохо удаётся, вины ребёнка в этом нет.
- 3.Не отправляйте ребёнка в школу без завтрака. До школьного завтрака ему придётся поработать.
- 4.Не прощайтесь, предупреждая и направляя: «Смотри, не балуйся!», «Чтобы сегодня не было плохих отметок!» Пожелайте удачи, найдите несколько ласковых слов.
- 5.Забудьте фразу: « Что ты сегодня получил?» Встречая ребёнка после школы, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте немного расслабиться, вспомните, как Вы сами чувствуете себя после рабочего дня.
- 6.Если вы видите, что ребёнок огорчён, молчит - не допытывайтесь; пусть успокоится и тогда расскажет всё сам.
- 7.Выслушав замечания учителя, не торопитесь устраивать взбучку. Постарайтесь, чтобы Ваш разговор с учителем проходил без ребёнка.
- 8.После школы не торопите сажать за уроки. Ребёнку необходимо 2 часа отдыха (в первом классе не повредит час сна).Лучшее время для приготовления уроков- с 16 до 18 ч. Занятия вечерами бесполезны.
- 9.Не заставляйте делать все упражнения сразу: 20 минут занятий – 10 минут перерыва.
- 10.Во время приготовления уроков не сидите «над душой». Дайте ребёнку работать самому.
- 11.В общении с ребёнком избегайте условий: «Если ты сделаешь, то...»
- 12.Найдите в течение дня хотя бы полчаса, когда будете принадлежать только ребёнку.
- 13.Выбирайте единую тактику общения с ребёнком всех взрослых в семье. Все разногласия по поводу педтактики решайте без него.
- 14.Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое самочувствие. Чаще всего это объективные показатели переутомления.
- 15.Учтите, что даже « большие дети» очень любят сказку перед сном, песенку.

Советы родителям.

Дети учатся у жизни.

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным.

Ребёнка высмеиваю, он становится замкнутым.

Ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины.

Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других.

Ребёнка хвалят, он учится быть благородным.

Ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.

Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей.

Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.

Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

Советы родителям.

Дети учатся у жизни.

Если ребёнка постоянно критикуют, он учится ненавидеть.

Если ребёнок живёт во вражде, он учится быть агрессивным.

Ребёнка высмеиваю, он становится замкнутым.

Ребёнок растёт в упреках, он учится жить с чувством вины.

Ребёнок растёт в терпимости, он учится понимать других.

Ребёнка хвалят, он учится быть благородным.

Ребёнок растёт в честности, он учится быть справедливым.

Ребёнок растёт в безопасности, он учится верить в людей.

Ребёнка поддерживают, он учится ценить себя.

Ребёнок живёт в понимании и дружелюбии, он учится находить любовь в этом мире.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575776

Владелец Батовский Александр Владимирович

Действителен с 18.05.2021 по 18.05.2022