

## На заметку мамам и папам!

### В школьный путь с удовольствием и без стресса!

#### ЧАСТЬ 2

1. Утром будите ребенка постепенно. Сначала включите в комнате свет, сядьте к нему на кровать, погладьте. Ни в коем случае, не торопите, не дёргайте, что не успеваете (лучше разбудить пораньше, чем за 10 минут и собираться в бегах). **Умение рассчитывать время - ваша задача!** Правильный, спокойный подъем заряжает хорошим настроением на весь день!

2. Не отправляйте в школу без завтрака. стакан чая или какао, фрукт или яйцо - не важно. Важно, что **утренний прием пищи запускает процесс метаболизма** в организме и заряжает энергией, без которой в школе, конечно, не обойтись.

3. Не прощайтесь наставлениями! «Смотри, не балуйся!», «Веди себя хорошо!» и т.п. Лучше пожелайте удачи, скажите, что у него всё получится. **Вера в возможности своего ребенка сделает его сильным и способным противостоять трудностям.** А в школе трудностей не мало.

4. Не используйте фразу : « Что ты сегодня получил?» . Дайте возможность отдохнуть, переключиться. Пусть расскажет как прошел его день. **Ребенку важно, чтобы его просто выслушали.**

5. Если расстроен и ничего не рассказывает. Не пытайтесь вытащить информацию во чтобы не встало! **Время на восстановление нужно каждому.** И взрослому и ребенку.

6. Поспать после школы - очень полезно. **Лучшее время для уроков с 15:00 до 17:00 часов.**

7. **Выполнять все задания за один присест - не норма!** Если ребенок крутится, вертится, перестал понимать - отдохните! Устраивайте перерывы после 15-20 минут работы. Можно делать отдых активным (подвижные игры). Активация мозговой деятельности запускается через движения, поэтому не бойтесь, что ребенок переиграет, с уровнем физической активности повышается и умственная.

8. С уроками помогайте там, где требуется помощь. Поощряйте самостоятельность.

Запомните, что **крик на ребенка за незнание и непонимание только усугубит проблему.** Повышенный тон не способствует приобретению знаний, а вот обиде и плохому настроению вполне.

**Поддержка, понимание, терпение, помощь, похвала и вера - вот ваши союзники на все случаи и все времена.**

Кузнецова А.В. июнь 2024