**Памятки – советы для родителей.**

**Если ребёнок устал.**

К первым признакам утомления у детей относятся:

▪снижение качества работы ( количества правильных ответов), повышение числа ошибок;

▪резкое ухудшение почерка;

▪изменение поведения ребёнка: он становится беспокойным, вялым, рассеянным, невнимательным, часто отвлекается;

▪появление жалоб на усталость: у некоторых детей процесс торможения при утомлении столь силён, что они могут заснуть.

Преодоление ранней усталости у детей – задача сложная, и решение её должно быть комплексным. От родителей требуется, в первую очередь, правильная организация труда и отдыха ребёнка. Поэтому необходимо соблюдать следующие правила:

▪после занятий в школе ребёнку обязателен отдых, желательно на свежем воздухе;

▪оптимальное время для выполнения домашнего задания – с 16.00 до 18.00;

▪лучшим отдыхом от любого вида работы является смена вида деятельности, поэтому во время занятий необходимо делать перерыв – физкультпаузу ( 5-10 мин);

▪на рабочем месте ученика поддерживается нормальный световой режим, температура воздуха – 18 – 19 градусов;

▪важным моментом является одобрение деятельности ученика, подчёркивание наметившихся успехов.

**Принципы общения родителей с детьми.**

1. Я хочу, чтобы меня любили. Поэтому я буду открыт любящим детским сердцам.
2. Я люблю, когда меня принимают таким, каков я есть на самом деле. Поэтому я буду стремиться сопереживать ребёнку и ценить его.
3. Я – единственный, кто может прожить мою жизнь. Поэтому я не должен стремиться к тому, чтобы полностью управлять жизнью ребёнка.
4. Я часто забываю о сложных лабиринтах детства. Поэтому я позволю детям помочь мне найти выходы из тупиковых ситуаций.
5. Я знаю многое об окружающем мире. Поэтому я буду стараться, чтобы мой ребёнок тоже нашёл себя в этом мире.
6. Я не могу сделать так, чтобы страх, боль и разочарования исчезли из жизни. Поэтому я буду стремиться смягчить удары судьбы для своего ребёнка.
7. Я чувствую страх, когда я беззащитен. Поэтому я буду прикасаться к внутреннему миру ребёнка с добротой, лаской и нежностью.

**Воспитание культуры поведения у детей.**

1. Не демонстрируйте своему ребёнку показную вежливость и чуткость. Очень скоро он начнёт вам подражать и поступать так в первую очередь по отношению к вам.
2. Не грубите и не сквернословьте сами. Ваша привычка станет привычкой вашего ребёнка.
3. Не говорите о чужих людях плохо и неуважительно. Если вы покажете в этом пример своему ребёнку, ждите, что очень скоро он скажет то же самое о вас.
4. Будьте тактичны по отношению к другим людям. Это хороший урок добра и человечности для вашего ребёнка.
5. Не бойтесь извиняться перед кем – то в присутствии своего ребёнка. В этот момент вы ничего не теряете, лишь приобретаете его уважение.
6. Проявляйте благородство даже тогда. Когда вам очень не хочется его проявлять, учите благородству своего ребёнка. Помните, что поведение – это зеркало, в котором отражается истинный облик каждого.

**Почему дети не читают?**

\*Наслаждайтесь чтением сами и выработайте у детей отношение к чтению как к удовольствию.

\* Пусть дети видят, как вы сами читаете с удовольствием: цитируйте, смейтесь, заучивайте отрывки, делитесь прочитанным.

\*Показывайте, что вы цените чтение: покупайте книги, дарите их сами, получайте в качестве подарков.

\*Пусть дети сами выбирают себе книги и журналы.

\*На видном месте дома повесьте список, глее будет отражен прогресс ребёнка в чтении( сколько книг прочитано и за какой срок)

\*Выделите дома специальное место для чтения.

\*В доме должна быть детская библиотечка.

\*Собирайте книги на темы, которые вдохновят детей ещё что –то прочитать об этом.

\*Предложите детям до или после просмотра фильма прочитать книгу, по которой поставлен фильм.

\*По очереди читайте друг другу.

\*Разгадывайте с детьми кроссворды.

\*Поощряйте чтение детей вслух.

\*Почаще спрашивайте мнение детей о книгах, которые они читают.

\*Детям лучше читать короткие рассказы, а не большие произведения: тогда у них появляется ощущение законченности и удовлетворения.

**Кодекс истинного родителя.**

●Если родители требуют от ребёнка, чтобы он много и с удовольствием читал, они читают сами много и с удовольствием.

●Если родители требуют, чтобы ребёнок не лгал, они не лгут сами ни себе, ни другим, ни собственному ребёнку.

●Если родители хотят, чтобы их ребёнок не воровал, они сами не должны создавать подобных ситуаций в своей семье.

● Если родители требуют от ребёнка проявления трудолюбия, они сами его проявляют и создают условия для формирования у ребёнка умения трудиться.

● Если родители хотят, чтобы их ребёнок не пристрастился с раннего детства к спиртным напиткам, они сами не должны создавать культ спиртных напитков в своей семье.

● Если родители хотят, чтобы их ребёнок бережно и уважительно относился к дедушкам и бабушкам, они начинают с себя и сами уважительно относятся к своим родителям.

● Если родители хотят, чтобы их ребёнок не страдал от одиночества, они дают ему возможность иметь друзей, приводить их в свой дом.

● Если родители хотят, чтобы их ребёнок не относился к школе и учению с предубеждением, они сами вспоминают о школьных днях с удовольствием и с самыми тёплыми чувствами.

**Азбука воспитания.**

1. Никогда не говорите ребёнку, что не будете его любить.
2. Не будьте безразличными.
3. В воспитании не должно быть слишком много строгости.
4. Не балуйте детей.
5. Не навязывайте своему ребёнку какую – то определённую роль.
6. Хорошее воспитание не зависит от количества денег.
7. Не стройте «наполеоновские» планы.
8. Проявляйте ласку к своим детям, демонстрируйте им свою любовь.
9. Воспитание и общение с ребёнком не должно зависеть от вашего настроения.
10. Уделяйте время своему ребёнку каждый день, будьте открыты для общения с ребёнком.