

Учимся на 4 и 5

Хотите, чтобы ваш ребенок хорошо учился и выполнял домашние задания не из-под палки? Постарайтесь придерживаться таких правил.

1. Утро школьника должно начинаться с зарядки. Перед школой ребенок должен позавтракать.
2. Придя домой после занятий, ребенок должен пообедать и отдохнуть полтора два часа. Лучше всего прогулки на свежем воздухе. Только после этого можно приступить к выполнению уроков.
3. Во время выполнения домашнего задания, например, позанимавшись 45 минут, нужно обязательно устраивать 15 минутные перерывы. На домашней перемене позвольте своему первоклашке бегать, прыгать, главное, чтобы он двигался.
4. Все уроки нужно сделать до 21 часа, так как работа в вечернее и ночное время ухудшается самочувствие, снижает работоспособность ребенка.
5. Перед сном обязательно погуляйте на свежем воздухе, проветрите комнату.
6. Умственная работоспособность во многом зависит от того, что кушает ваш ребенок. Питание должно быть полноценным. Никаких чипсов, чупа - чупсов, жвачки, пепси, искусственных соков. На завтрак: каши, омлеты, салаты. На обед предложите ребенку обязательно первое блюдо-тарелку супа или борща. На второе дайте мясо, рыбу с гарниром. Перекусы в 7,8,9,12 летнем возрасте неизбежны, поэтому пусть это будут фрукты, сухофрукты, кисели, орехи.

Тема: Чтобы ребенок не был трудным.....

Игнорирование ребенком просьб родителей частая жалоба родителей - это относительно трудный момент воспитания. Самый быстрый способ обратить на себя внимание ребенка – говорить не больше, а меньше.

Шесть советов, чтобы вас внимательно слушали:

1. **Будьте сами внимательным слушателем.** Ребенок не сможет стать внимательным слушателем, если ему будет не у кого этому учиться. Хорошим напоминанием служит старая поговорка «Не зря нам даны два уха и один рот!» Слушайте своего ребенка в два раза дольше, чем говорите.
2. **Говорите вежливо.** Спросите себя, как бы вы хотели, чтобы разговаривали с вами, если бы вы были ребенком и используйте такой образец общения.
3. **Сначала обратите на себя внимание, а потом говорите.** Прежде чем начнете говорить, убедитесь, что ребенок смотрит на вас, прямо в глаза.
4. **Сделайте предупреждение** «Мне понадобится твоя помощь через 2 минуты» или «Я хочу с тобой поговорить через минуту».
5. **Понизьте голос.** Ничто не отбивает охоту быстрее, чем крик, поэтому поступите наоборот: говорите мягче и тише.
6. **Говорите кратко, мягко и точно.** Дети становятся восприимчивее, если знают, что им не придется выслушивать лекции, поэтому пусть ваши просьбы будут кратки и точны по делу.

На заметку: Известный педагог Мэри Бадд Роу открыла, что детям необходимо больше и времени и ожидания – времени обдумать то, что они слышат, прежде чем что-то сказать. Так что если вы задаете ребенку вопрос или просите о чем-нибудь, не забывайте подождать, по крайней мере, три секунды.

Терпения и взаимопонимания ВАМ, уважаемые родители, в воспитании детей!