

# Рекомендации по организации дня младших школьников

## Пробуждение

Не нужно будить ребенка, он может испытывать чувство неприязни к матери, которая вечно тормозит его, стаскивая одеяло. Он заранее может вздрагивать, когда она входит в комнату. «Вставай, опоздаешь». Гораздо лучше научить его пользоваться будильником. Лучше купить будильник и, преподнося его, как-то обыграть ситуацию: «Этот будильник будет только твоим, он поможет тебе вовремя вставать и всегда успевать».

Если ребенок встает с трудом, не нужно дразнить его «лежебокой», не вступать в спор по поводу «последних минуток». Можно решить вопрос по-другому: поставить стрелку на пять минут раньше: «Да, я понимаю, вставать сегодня почему-то не хочется. Полежи еще пять минут». Эти слова создают атмосферу теплоты и добра, в противоположность крикам. Можно включить погромче радио. Когда ребенка утром торопят, то часто он делает все еще медленнее. Это его естественная реакция, его мощное оружие в борьбе с распорядком, который его не устраивает.

Не надо лишний раз торопить, лучше сказать точное время и указать, когда он должен закончить то, что делает: «Через 10 минут тебе надо выходить в школу». «Уже 7 часов, через 30 минут садимся за стол».

## Выход в школу

Если ребенок забыл положить в сумку учебник, завтрак, очки, лучше протянуть их молча, чем пускаться в пространное рассуждение о его забывчивости и безответственности. «Вот твои очки» — лучше, чем «Неужели я доживу до того времени, когда ты научишься сам класть очки».

Не ругать и не читать нотаций перед школой. На прощание лучше сказать: «Пусть все сегодня будет хорошо», чем: «Смотри, веди себя хорошо, не балуйся». Ребенку приятнее услышать доверительную фразу: «Увидимся в два часа», чем: «После школы нигде не шлейся, сразу домой».

## Возвращение из школы

Не задавать вопросы, на которые дети дают привычные ответы.

— Как дела в школе?

— Нормально.

— А что сегодня делали?

— А ничего.

— Что получил? И т.д.

Вспомните себя, как порой раздражал этот вопрос, особенно когда оценки не соответствовали ожиданию со стороны родителей («Им нужны мои оценки, а не я»). Понаблюдайте за ребенком, какие эмоции «написаны» у него на лице. («День был трудный? Ты, наверное, еле дождался конца. Ты рад, что пришел домой?»). Вечером, когда домой приходит отец, не надо обрушивать на него, все жалобы и просьбы. За ужином, когда вся семья в сборе, можно поговорить, но за едой лучше о хорошем, по душам. Это сближает семью.

## Пора спать

Дошкольников и младших школьников лучше укладывать спать самим родителям (мать и отец). Если перед сном доверительно поговорить с ним, внимательно выслушать, успокоить страхи, показать, что ты понимаешь ребенка, тогда он научится раскрывать душу и освободится от страхов, тревоги, спокойно заснет. Не надо вступать в спор, если ребенок сообщает, что забыл умыться и попить.