

**СЕМЬ ПРАВИЛ ВЫРАБОТКИ НАСТРОЕНИЯ,  
КОТОРОЕ ПРИНЕСЕТ ВАМ ДУШЕВНОЕ  
СПОКОЙСТВИЕ И СЧАСТЬЕ.**

**Правило 1.** *Заполните свой ум мыслями о спокойствии, мужестве, здоровье и надежде, ведь «наша жизнь – это то, что мы думаем о ней».*

**Правило 2.** *Никогда не пытайтесь свести счеты с Вашими врагами, потому что этим Вы принесете себе больше вреда, чем им.*


**Правило 3.** *Вместо того чтобы переживать из-за неблагодарности, будьте к ней готовы.*

**Правило 4.** *Ведите счет своим удачам, а не своим неприятностям!*

**Правило 5.** *Не подражайте другим. Найдите себя и оставайтесь собой, ведь «зависть – это невежество».*

**Правило 6.** *Когда судьба вручает вам лимон, постарайтесь сделать из него лимонад.*

**Правило 7.** *Забывайте о своих собственных неприятностях, пытаясь дать немного счастья другим. «Делая добро другим, вы в первую очередь помогаете себе».*





**Если хочешь жить в мире и согласии с  
окружающими, - советуем вам принять к  
сведению**

**эти несложные формулы общения**

**Улыбайтесь.**

**Помните, что имя человека – это самый важный  
для него звук на любом языке.**

**Будь хорошим слушателем.**

**Проявляйте уважение к мнению вашего  
собеседника.**

**С самого начала придерживайтесь дружелюбного  
тона.**

**Сначала поговорите о своих ошибках, а затем уж  
критикуйте собеседника.**

**Не нужно придираться!**

**Искренне старайтесь смотреть на вещи с точки  
зрения вашего собеседника.**

**Относитесь сочувственно к мыслям и желаниям  
других.**

## Как прожить хотя бы один день без нервных срывов, поучений и взаимных обид

- Будьте ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте его с утра, не дергайте по пустякам.
- Не отправляйте ребенка в школу без завтрака: так как до школьного - ему придется много поработать.
- Прощаясь, пожелайте ребенку удачи, подбодрите, скажите несколько ласковых слов. У него впереди трудный день.
- Встречайте ребенка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться (вспомните, как вы сами чувствуете себя после тяжелого рабочего дня, многочасового общения с людьми). Если же ребенок чересчур возбужден, жаждет поделиться чем-то, не отмахивайтесь, не откладывайте на потом, выслушайте его, ведь это не займет много времени.
- Если вы видите, что ребенок огорчен, но молчит, не допытывайтесь, пусть успокоится, потом расскажет всё сам
- После школы не торопите ребенка садиться за уроки, необходимо 2 часа (а в 1 классе хорошо бы часа полтора поспать) для восстановления сил. Лучшее время для приготовления уроков – с 15 до 18 часов. Занятия вечерами бесполезны, завтра придется все начинать сначала.
- Не заставляйте делать все уроки в один присест, после 25 – 30 минут занятий устраивайте небольшой перерыв



## СОВЕТЫ РОДИТЕЛЯМ:

### КАК ПРЕОДОЛЕТЬ ШКОЛЬНЫЕ ТРУДНОСТИ

#### **1. Не рассматривайте возникшие школьные трудности как личную трагедию.**

Не отчаивайтесь и, главное, старайтесь не показать своего огорчения и недовольства.

Помните: ваша главная задача — помочь ребенку. Поэтому принимайте и любите его таким, какой он есть, тогда и ему будет легче.

#### **2. Настройтесь и приготовьтесь к тому, что вам предстоит длительная совместная работа с ребенком.**


Помните: одному ему не справиться со своими проблемами!


#### **3. Ваша главная помощь: поддерживать его уверенность в своих силах.**

Постарайтесь снять с него чувство напряжения и вины за неудачи. Если вы заняты своими делами и урываете минутку, чтобы спросить, как дела или отругать, — это не помощь, а основа для возникновения новых проблем.

#### **4. Забудьте сакраментальную фразу: «Что ты сегодня получил?»**

Не требуйте от ребенка немедленного рассказа о своих школьных делах, особенно если он расстроен или огорчен. Оставьте его в покое.





он расскажет вам все, если будет уверен в вашей поддержке.

**5. Не обсуждайте проблемы ребенка с учителем в его присутствии.**

Никогда не корите, не ругайте ребенка, если рядом его одноклассники или друзья. Не стоит подчеркивать успехи других детей, восхищаться ими.

**6. Детям со школьными проблемами необходим размеренный и четкий режим дня.**


Надо не забывать: такие дети обычно беспокойны, несобранны, а значит, соблюдать режим им совсем не просто.

Если ребенок с трудом встает, не дергайте его, не торопите: лучше поставьте будильник на полчаса раньше.

Пожалуй, самое трудное время — вечер, когда пора ложиться спать. Родители стремятся быстрее уложить маленького ученика в постель, а он, как может, тянет время. Нередко это кончается ссорой, слезами, упреками. А потом ребенок долго не может успокоиться и уснуть... Очень важен полный (без учебных заданий) отдых в воскресенье, и особенно в каникулы.

**7. Своевременность и правильность принятых мер значительно повышает шансы на успех.**

Поэтому, если у вас есть возможность, обязательно проконсультируйте ребенка



у специалиста (психолога, логопеда, педиатра, психоневролога).  
И выполняйте все рекомендации!

## **8. Интересоваться выполнением домашних заданий следует только тогда, когда вы постоянно помогаете ему.**

При совместной работе наберитесь терпения. Ведь работа по преодолению школьных трудностей очень утомительна и требует умения сдерживаться, не повышать голоса.

Почему-то родители считают: если есть трудности в письме, нужно больше писать; если плохо читает — больше читать; если плохо считает — больше решать примеров. Но ведь эти утомительные, не дающие удовлетворения занятия убивают радость самой работы! Поэтому не перегружайте ребенка тем, что у него не получается.

Очень важно, чтобы во время занятий вам ничто не мешало, чтобы ребенок чувствовал — вы с ним и для него. Не менее важно решить с кем из взрослых ребенку лучше делать уроки. Мамы обычно более мягки, но у них часто не хватает терпения, да и эмоции бьют через край... Папы жестче, но спокойнее. Старайтесь избегать таких ситуаций, когда один из взрослых, теряя терпение, вызывает на смену и «на расправу» другого.

При приготовлении домашних заданий общая продолжительность непрерывной работы



не должна превышать 20–30 минут. Паузы после такой работы обязательны!

Не стремитесь любой ценой и «не жалея времени» сделать сразу все домашние задания.

