**1.**З початку навчального року привчіть дитину прокидатися раніше, щоб збирання до школи не перетворювалось у щоденні хвилювання. Вранці будіть дитину спокійно, з усмішкою та лагідним словом.

**2.** Не підганяйте, розраховувати час — це ваш обов'язок, якщо ви цю проблему не вирішили — провини дитини в цьому немає.

**3.** Обов`язково привчіть дитину зранку снідати. Це важливий момент у запобіганні хвороб шлунка.

**4.**Давайте дитині у школу бутерброд, фрукти. Вона в школі працює, "витрачає багато сил і енергії.

**5.** Привчіть дитину збирати портфель напередодні ввечері. Перевірте, чи не забула вона чого-небудь важливого. Запитайте її, чи не передавав вчитель прохань або розпоряджень батькам. Через деякий час дитина привчиться сумлінніше ставитись до своїх обов'язків і стане більш зібраною.

**6.** Проводжаючи дитину до школи, побажайте їй успіхів, скажіть кілька лагідних слів, без застережень на кшталт: «Дивись, поводь себе гарно!», «Щоб не було поганих оцінок» та таке інше. У дитини попереду — важка праця.

**7.** Забудьте фразу «Що ти сьогодні отримав?!», а краще запитайте: «Про що нове ти сьогодні дізнався?». Зустрічайте дитину спокійно, не сипте на неї тисячу питань, дайте їй можливість розслабитись (згадайте, як вам буває важко після напруженого дня). Коли дитина збуджена і хоче з вами чимось поділитись, не відмовляйте їй у цьому, вислухайте.

**8.** Після закінчення занять дайте дитині відпочити. Обід — зручний момент для нього, Школяр може розповісти про свій робочий день і у такий спосіб звільнитися від психологічного напруження.

**9.** Якщо дитина замкнулась у собі, щось її турбує, не вимагай те пояснень, хай заспокоїться, тоді вона все сама розкаже.

**10.** Зауваження вчителя вислуховуйте без присутності дитини, Вислухавши, не поспішайте влаштовувати сварку. Говоріть з дитиною спокійно.

**11.**Після школи не змушуйте дитину одразу сідати за виконання завдань, необхідно 1,5 години відпочити. Найоптимальніший час для виконання завдань — з 15 до 17 години.

**12.**Пам'ятайте, що телевізор — ворог № 1 успішного навчання. Не потрібно вмикати його раніше, ніж усі завдання будуть виконані. Якщо дитина дивиться телевізор під час денного відпочинку, то їй буде важко зосередитись. Бажано дозволяти дивиться тільки дитячі передачі.

**13.**На початку навчального року корисно контролювати, як дитина виконує домашні завдання. Перевіряйте, чи правильно вона зрозуміла пройдений матеріал, попросіть її прочитати вголос.

У І і II чверті краще це робити щовечора, а в II півріччі контроль можна зменшити до 2—3 разів на тиждень.

**14.**Перевіряти не значить «робити замість!» — ніколи не підказуйте дитині готових рішень. Обов'язково перевірте, щоб те, що потрібно було вивчити напам'ять, було вивчено добре: точність виконання завдань — важлива умова успішного навчання. Потрібно також впевнитись, що дитина може застосувати набуті знання на практиці. Для цього їй треба запропонувати виконати кілька вправ.

**15.**Не треба навантажувати дитину позашкільною діяльністю з самого початку навчального року. Спорт і заняття в гуртках, звичайно, корисні для загального розвитку, але спочатку впевніться, що у дитини вистачить сил і часу. Початок навчального року. — період стресу, і перевантаження можуть тільки нашкодити.

**16.** Протягом дня знайдіть (намагайтеся знайти) півгодини для спілкування з дитиною. В цей час найважливішими по винні бути справи дитини, її біль, її радощі.

**17.** У сім'ї мас бути єдина тактика спілкування всіх дорослих з дитиною. Всі розходження щодо виховання дитини вирішуйте без неї. Коли щось не виходить, порадьтеся з вчителем, психологом. Не зайвим буде почитати літературу для батьків, там ви знайдете багато корисного.

**18.** Завжди будьте уважними до стану здоров'я дитини, коли щось її турбує: головний біль, поганий загальний стан. Найчастіше це об'єктивні показники втоми, перевантаження.

**19.** З перших днів навчання вимагайте виконання режиму дня дитиною, щоб вона лягала спати в один і той же час. Сон для школярів має першочергове значення. В 1 чверті дитина повинна спати не менше 10—11 годин, потім сон можна скоротити до 9—10 годин.

**20.** Якщо дитина засинає не відразу, все одно примушуйте її лягати в ліжко. І не треба думати, що школяр уже достатньо дорослий для того, щоб йому розповідали казки. Використайте спосіб, перевірений століттями: тихо поговоріть з дитиною перед сном, попросіть її що-небудь розповісти чи розкажіть самі. Такі хвилини — одна з небагатьох можливостей для справжнього спілкування.

**21.** Знайте, що навіть великі діти (7 – 8 років) люблять казки, особливо перед сном, або пісню, лагідні слова. Не лінуйтесь цього робити. Це їх заспокоює, знімає денну напругу, допомагає спокійно заснути і відпочити. Не нагадуйте перед сном про неприємні речі, про роботу. Завтра новий трудовий день і дитина повинна бути готова до нього. А допомогти в цьому їй мають батьки своїм доброзичливим ставленням. Чекати якогось дива від дитини, радісних поривів душі, доброти треба терпляче, відшукуючи ці риси в дитині, постійно заохочуючи її.

**22.** Батькам необхідне терпіння. Ентузіазм перших днів швидко проходить, його місце займає втома. Допоможіть дитині зберегти нормальний ритм і не піддайтеся спокусі зробити їй маленьке послаблення. Часті нарікання на дитину чи порівняння з іншими можуть розвинути комплекс -неповноцінності. Навпаки, інколи треба похвалити дитину, навіть коли у неї щось не виходить, дати їй невеличкий перепочинок ї потім повернутися до виконання завдань.

**23.** Ні в якому разі не ставте ваші стосунки з дитиною в залежність від її успішності. Гарні довірливі стосунки і усвідомлення того, що дитина завжди може розраховувати на вашу підтримку, допоможуть їй налаштуватися на успіх з початку нового навчального дня.

**24.** Дитина має відчувати, що ви завжди її любите, завжди їй допоможете та підтримаєте.