

Утром ребенок может быть сонным не потому, что он не выспался, а потому, что у его организма длительная адаптация к состоянию бодрствования после состояния сна.

Чтобы организм легче адаптировался к состоянию бодрствования после состояния сна, ребенку необходимы как сон *оптимальной* продолжительности, так и подъем *строго в одно и то же время*; слова, внушающие ребенку *безусловную родительскую любовь и веру в успех; первый завтрак*. Пусть с вечера будет собран рюкзак и решен вопрос с выбором одежды. (Хорошо, если в семье приняты зарядка и закаливающие водные процедуры)

По дороге в гимназию сопровождающему взрослому (если ребенка сопровождают) желательно *ориентироваться на состояние ребенка*, позволить ему помолчать либо поддерживать интересующие его темы. От сопровождающего взрослого ребенку лучше слышать слова, внушающие *безусловную любовь и веру в успех*. Согласно правилам внутреннего распорядка приходить в гимназию следует за 15 минут до начала 1-го урока.

Классного руководителя необходимо своевременно (до 8.00) проинформировать о причине отсутствия ребенка на занятиях.

Если ребенка ежедневно щедро снабжать мучными и кондитерскими изделиями (либо деньгами на их покупку), у него могут сформироваться привычки отказываться от еды в школьной столовой и справляться со стрессом с помощью сладких перекусов во время каждого перерыва. Специалисты рекомендуют придерживаться режима питания, при котором между приемами пищи проходит 3 – 4 часа.

Прежде чем родители подарят ребенку очередной телефон (либо любой другой гаджет), целесообразно предварительно определить правила пользования. Неограниченный бесконтрольный доступ к гаджету может привести к негативным последствиям.

Ребенку необходимо предоставлять возможность делиться впечатлениями от событий школьной жизни. Тему рассказов о проступках одноклассников следует переводить на тему рассказов ребенка о самом себе («Он сказал плохое слово, и некоторые дети засмеялись. А что в это время делал ты?») Ребенок должен знать, что *только его личность находится в центре внимания его родителей* (Если у ребенка излюбленными темами рассказов о школе становятся различные недостатки, возможно, у него формируется негативное восприятие действительности; возможно, он нуждается в дополнительном внимании; возможно, он оправдывает свою недостаточную успешность; возможно, настоящая ситуация действительно пресыщена недостатками)

Время выполнения домашнего задания учащегося 5-го класса составляет 2 часа. Желательно начинать выполнение домашнего задания *ежедневно в одно и то же время*. (У большинства людей повышенная работоспособность наблюдается в периоды с 10.00 до 13.00, с 16.00 до 19.00). Домашнее задание к понедельнику лучше выполнить в пятницу. Желательно исключить отвлекающие факторы (отвлекать внимание ребенка могут люди, домашние животные; включенный компьютер, телефон, посторонние звуки и шумы; голод, жажда, прием пищи, состояние после переизбытка; боль; посторонние предметы на рабочем столе; холод, жара, духота; сильные негативные эмоции др.)

Примерный алгоритм действий взрослых, приучающих ребенка к *самостоятельному* выполнению домашних заданий:

1. Предоставить ребенку возможность выполнить задание *абсолютно самостоятельно*.
- 2.1. Если ребенок справился с заданием, осуществить проверку.
 - 2.1.1. Если задание выполнено верно, *похвалить ребенка за старание*.
 - 2.1.2. Если задание выполнено неверно, помочь ребенку найти и исправить ошибку, не вызывая при этом у него (и у себя) негативных переживаний, *ободрить ребенка*.
- 2.2. Если ребенок не справляется, разобрать задание вместе с ним, далее – см. п. 1

Предоставляя ребенку возможность выполнить задание абсолютно самостоятельно, не стоит сидеть рядом, не стоит отвечать на его вопросы, пока задание не будет выполнено. Необходимо

развивать у ребенка навыки чтения. По мере развития ребенка объем задания, которое необходимо предварительно разбирать, будет увеличиваться, пока в перспективе отпадет надобность в самом разборе, а возможно, и в контроле.

Обеспечивая ребенку дополнительную занятость, желательно избегать как абсолютного отсутствия в жизни ребенка каких-либо занятий, кроме учебы, так и перегруженности ребенка дополнительными занятиями. Первое может привести к проблемам подросткового возраста, второе может привести к переутомлению.

Чтобы организм легче адаптировался к состоянию сна после состояния бодрствования, необходимы отбой *строго в одно и то же время*, слова, внушающие ребенку *безусловную родительскую любовь и веру в успех*, отсутствие плотного позднего ужина, отсутствие напряженной физической, умственной деятельности перед самым сном.

Выделяются 4 симптома проблем взаимодействия.

1. Ваш ребенок жалуется на одноклассника.

Более конструктивными действиями являются:

***внимательно** выслушать ребенка

(возможно, ребенку нужно больше Вашего внимания, и он таким способом его привлекает;

возможно, ребенок таким образом оправдывает несоответствие Ваших ожиданий и реальности;

возможно, ребенку действительно необходима помощь в формировании отношений с одноклассником)

***не предлагать готовых решений** («Не обращай внимания!», «Расскажи учителю!», «Дай сдачи!» и т. п.), а попытаться вместе с ребенком найти выход из сложившейся ситуации (то, что сегодня ребенок делает вместе со взрослыми, завтра он сможет делать самостоятельно; если ребенку всегда предлагать готовые решения, он будет более зависимым)

***взаимодействуя с родителями «обидчика»** Вашего ребенка, следует **сместить акцент переговоров** с поиска «виновных» и определения наказания на совместный поиск выхода из сложившейся ситуации.

2. На Вашего ребенка жалуются родители его одноклассников.

Более конструктивными действиями являются:

***исключить** «заговор» родителей одноклассников

***осознать** наличие проблемы «нежелательное поведение ребенка», в основе которой могут быть борьба за внимание, месть за обиды, желание самоутвердиться, желание соответствовать привычному образу и др.

***формировать желательное поведение ребенка** на основе доброжелательных с ним отношений с помощью введения в его жизнь определенных правил и последствий их соблюдения или нарушения.

3. Ваш ребенок жалуется на учителя.

Более конструктивными действиями являются:

***исключив** желание ребенка привлечь Ваше внимание,

исключив желание ребенка оправдать несоответствие Ваших ожиданий и реальности,

вместе с учителем разобраться в причинах возникшего затруднения и **отыскать выход** из сложившейся ситуации.

4. Учитель говорит о затруднениях Вашего ребенка.

Более конструктивно:

***вместе с учителем разобраться в причинах** возникших затруднений и **отыскать выход** из сложившейся ситуации.

Вывод: с целью предупреждения развития отдельных конфликтных ситуаций в конфликтные отношения более конструктивной поведенческой стратегией является участие в переговорах с целью поиска выхода из сложившейся ситуации, объединение усилий на пути преодоления возникшей трудности; менее конструктивной поведенческой стратегией является игнорирование проблемы, перенос ответственности, игнорирование переговоров, акцент на поиске «виновных» и определении наказания.

