**Как снять дневное напряжение и утомление
Вашего ребенка**

Условия:

* лучшее время для занятий с ребенком с 15 до 17 часов, с перерывами каждые 25-30 мин;
* предложите ребенку свою помощь, если его портфель до сих пор не собран к следующему учебному дню;
* поддерживайте ребенка, не напоминая ему о его дневных неудачах;
* организуйте вечернюю прогулку перед сном в течение 20-30 мин;
* после прогулки лучше всего принять теплый душ;
* перед сном предложите ребенку стакан молока или теплый чай с ложкой меда;
* сон ребенка позволяет восстановить его силы;
* продолжительность сна должна быть не менее 8-10 часов;
* если ребенок боится темноты, оставляйте ему включенный ночник, открытую дверь или ночник в коридоре;
* на ночь поцелуйте малыша и пожелай те ему спокойного сна.

**Упражнения на снятие переутомления
(после школы, перед сном)**

Лучше, если первое время родители будут помогать ребенку выполнять упражнения:

1. Соединить руки перед грудью и медленно, но сильно жать на ладони (повторить 7-8 раз).
2. Помассируйте каждый палец на руке по направлению от ладони к фаланге (1-2 раза).
3. Попытайтесь соединить за спиной руки в замок (2-3 раза).
4. Энергично разотрите мочки ушей, потяните мочку вниз, надавив на нее несколько раз (1-2 раза).
5. Сделайте глубокий вдох, руки перед грудью, на выдохе выкрикивайте гласные звуки ([а] - руки вперед, [о] - руки вверх, [у] - руки в стороны, и так далее).

Постарайтесь поддерживать связь с учителями, классным руководителем, интересуйтесь успехами своего ребенка, а если заметите отклонения в поведении, обратитесь за помощью к специалисту.

Психологическая поддержка в семье - это поддержка ребенка родителями, в ходе которой родители...

* сосредоточиваются на достоинствах ребенка с целью повышения его самооценки;
* помогают ребенку поверить в свои силы и способности;
* помогают ребенку избежать ошибок, обсуждая с ним то, что произошло за день, и его ощущения (чувства) от этих событий;
* поддерживают ребенка особенно в тех случаях, когда он был неуспешен.

Чтобы поддержать ребенка, необходимо:

* подчеркивать его сильные стороны;
* показывать, что вы удовлетворены его успехами и даже в случае неуспеха вы все равно его любите;
* демонстрировать ребенку свою любовь (обнимать, целовать, поглаживать, прижимать к себе);
* проводить с ребенком больше времени;
* внести юмор в общение с ребенком;
* замечать все попытки ребенка справиться с заданием и говорить о них;
* позволять ребенку самостоятельно решать проблемы там, где это возможно;
* избегать дисциплинарных поощрений и наказаний;
* верить в своего ребенка. У каждого есть право на ошибку;
* оценивая проступок ребенка, не оценивать его личность.

У ребенка такие же потребности, как и у Вас: в безопасности, защищенности, получении удовлетворения от общения с Вами и другими людьми!