

Психолог – родителям

Снимаем конфликты и конфликтность

- Пусть первый школьный день пройдет как можно спокойнее.

Не будем раздражаться сами, ставить каждое лыко в строку. Чего-то не заметим, пропустим мимо ушей, что-то обратим в добрую шутку, обнимем лишний раз, поцелуем. Есть такая притча. Подходит сосед к старухе и спрашивает: " У тебя столько детей, внуков, правнуков. И все к тебе за советом ходят, все тебя любят. Как тебе это удается?" Отвечает она: "Да старая я очень - немножко неменька, немножко слепенька, немножко глухенька". Давайте и мы так попробуем.

- Станем заниматься с ребенком тем, что ему интересно. Катать машинки, строить из конструктора, читать вслух интересную книжку. Посмотрим вместе добрый старый мультик. Отправимся гулять, ведь стоит сентябрь, прекрасная золотая осень. Только не нужно "отдыхать" вместе у компьютера - это дополнительная нагрузка на напряженную сейчас нервную систему ребенка. Да и буйные игры " в войнушку" с папой ограничим пока десятью-пятнадцатью минутами. Словом, потише, поспокойнее, поинтереснее.
- Не забудем о водных процедурах и нелекарственных успокаивающих средствах. За семь лет вы изучили своего ребенка и прекрасно знаете, вода какой температуры действует на него успокаивающе. Вот ее и используйте. Кого-то расслабляет горячая ванна, кого-то холодное обливание, кого-то тепленький душ. Многих успокаивает теплое молоко на ночь или стакан теплой воды с медом. Кто-то расслабляется от мягкого маминого или папиного массажа, пусть и не профессионального.

**И еще - никогда не спрашивайте ребенка, как он себя вел в школе!
Вопрос о поведении усиливает напряженность.**