

# Памятка для родителей

Что делать летом — по итогам собрания

---

## 01. Делайте паузу

На эмоциях не начинаем разбор. Выдохнуть, выслушать ребёнка — и только потом договариваться.

## 02. «Я хороший — ты хороший»

Неправильный поступок не делает человека плохим. Разбираем поступок, а не личность.

## 03. Будильники-напоминалки

Если ребёнку трудно переключаться — пусть сам поставит 2–3 будильника с интервалами и заканчивает дело без понуканий.

## 04. «Слон» и понедельный план

Большое дело режем на кусочки. Проверяем раз в неделю (удобно в четверг): что сделано, что переносим.

## 05. Цель, а не желание

Конкретная, измеримая, достижимая и во времени: «хочу вот такую модель к августу», а не «хочу быть умнее».

## 06. Регулярность важнее объёма

Лучше понемногу каждый день, чем рывками. Две гаммы ежедневно полезнее, чем час раз в неделю.

## 07. Банка с заданиями

Записки с летними делами: вытянул — сделал. «Великий рандом» снимает спор о том, чем заняться.

## 08. Психологическое айкидо

На чужую агрессию или подколку: «да», «ты имеешь право так думать», пожать плечами. Гасим конфликт, не теряя себя.

Главное правило на всё лето: **сначала пауза, потом разговор**. Мы разбираем ситуацию, а не личность ребёнка — так растёт уверенность.

---