**Советы психологов:**

•продумайте режим для школьника, чередуя малоподвижные виды деятельности с двигательной активностью, прогулками; сон должен составлять не менее 9-10 часов для полноценного отдыха, выделите время для игр

•сократите количество и отследите качество просматриваемых телепередач, компьютерных игр

•чаще организовывайте совместный досуг для детей и родителей

•создайте уголок школьника в хорошо освещенном месте, проветривайте комнату, следите за осанкой во время занятий; научите бережно относиться к школьным принадлежностям, одежде

•поощряйте самостоятельность, давайте посильные поручения, привлекайте школьника к домашним делам

•не ждите от ребенка немедленных результатов, он еще учится учиться

•решайте педагогические проблемы без участия ребенка, при необходимости обратитесь к учителю или психологу

•учите ребенка анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, оценивать

**В чем нуждается ребенок в период адаптации к школе?**

~ в заинтересованности родителей его школьной жизнью (учебой, друзьями)

~ в эмоциональной поддержке (особенно, когда не все получается), дайте ребенку понять, что каждый может ошибиться, но это не повод сдаваться

~в спокойной доброжелательной атмосфере дома

~ в учете его индивидуальных особенностей (утомляемость, темп работы, внимательность, общительность), не сравнивайте ребенка со сверстниками

~ в продолжении общения с одноклассниками и после школы

~ в предоставлении самостоятельности в самообслуживании, в учебной работе

~в похвале, похвала – это стимул к новым победам

~ в проявлении вашей любви, говорите ребенку, что любите его, чаще обнимайте

~в умеренной помощи, помогите маленькому ученику, но не выполняйте работу за него, иначе он не научится