

# РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К ШКОЛЕ

## **Делайте так:**

1. Соблюдайте режим дня, укладывайте ребенка спать не позднее 22:00.
2. Интересуйтесь, сопереживайте, обсуждайте школьные дела ребенка.
3. Давайте ребенку информацию для размышления (отвечайте на все его «Почему?») и требуйте решения задач, посильных для его возраста.
4. Разрешайте выражать отрицательные эмоции безобидными способами.
5. Устанавливайте обязанности ребенка по самообслуживанию.
6. Разрешайте как-то отделяться, чтобы ребенок учился думать и чувствовать самостоятельно.
7. Разрешайте возражать и не соглашаться без ущерба для себя и других.
8. Учите сопоставлять свое нежелательное поведение с последствиями.

## **Предостережения:**

1. Ограничивайте компьютерные игры до 15-20 минут в день.
2. Не решайте за ребенка всё домашнее задание.
3. Не возлагайте на ребенка слишком большие надежды, предъявляя непосильные требования.
4. Не снижайте планку возможностей своего ребенка.
5. Не предлагайте ребенку соперничество с другими учениками.
6. Не позволяйте ребенку уходить из-под контроля, но при этом нельзя держать его под жестким контролем постоянно, а тем более наказывать физически.