РЕКОМЕНДАЦИИ ПО 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.