**Поради батькам**

**1.** Найважливіше для дітей – це увага їх батьків. Приділяйте більше часу для спілкування з дитиною. Вислуховуйте їх розповіді про школу, запитайте уточнюючі запитання. І пам’ятайте : те, що здається вам не дуже важливим, для вашого сина чи доньки може виявитися найбільш хвилюючою подією за весь день! Якщо дитина побачить ваш інтерес до її справ і турбот, вона обов’язково відчує вашу підтримку. Слухаючи її уважно, ви зможете зрозуміти, в чому дитині потрібна ваша допомога, про що слід поговорити з учителем, що реально відбувається з дитиною після того, як ви прощаєтесь з нею біля дверей школи.

**2.** Зустрічайтеся з учителями, з класом знайомтеся, з навчальною ситуацією і шкільними правилами, будьте ближчими до школи разом з вашими школярами . Ваше позитивне ставлення до школи і вчителів полегшить дитині період адаптації.

**3.** Помічайте все, навіть найменші досягнення вашої дитини, відзначайте їх, стимулюючи її впевненість у собі, у своїх силах і можливостях.

**4.** Оцінюйте дитину,  її вчинки і дії.

**5.** Не вимагайте занадто багато, особливо в перші місяці навчання.

**6.** Пам’ятайте, що школярем стала ваша дитина, а не ви. Підтримуйте самостійність дитини при виконанні домашніх завдань. Це не означає, що допомагати йому взагалі не потрібно, однак відразу позначте для себе межі вашої допомоги і поступово зменшуйте їх.

**7.** Будьте уважні до змін настрою дитини, намагайтеся зрозуміти, з чим вони пов’язані.

**8.** Розмовляючи про невдачі, помічайте, що вони тимчасові, підтримуйте активність дитини у подоланні різних труднощів. Необхідно зауважити, що діти, які мають проблеми зі здоров’ям, швидше стомлюються, працездатність їх знижена, навчальне навантаження для них є занадто важким. Такі діти потребують особливого підходу та уваги дорослих.

Крім перерахованих вище рекомендацій , їм необхідно в більшій мірі знизити психологічне навантаження наступними діями:

* забезпечте перебування дитини у другій половині дня в домашніх умовах , а не в групі продовженого дня , з включенням до її режиму денного сну ( або просто пасивного відпочинку ) ;
* знаходьте час для щоденних прогулянок дитини на свіжому повітрі, а також потурбуйтеся про тривалий нічний сон (не менше 10-11 годин );
* не скупіться на позитивні почуття по відношенню до таких дітей , вони найбільш чутливі до любові, поваги, уваги та підтримки дорослих.