**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ РОДИТЕЛЯМ**

1. Вместе с ребёнком составьте режим дня, поясняя и разъясняя ребенку его последовательность
2. Время сна – не менее 10 часов
3. Прогулка – не менее 2 часов
4. Время на просмотр телевизора (не более 30 минут в день), исключить просмотр телепередач, в которых присутствует агрессия
5. Время на компьютерные игры (не более 30 минут в день)
6. Спокойное времяпровождение перед сном
7. Обсудите с ребенком те правила и нормы, с которыми он встретился в школе, объясните их необходимость и целесообразность
8. Терпеливо, с интересом слушайте рассказы ребенка о событиях в его жизни
9. Больше хвалите ребенка, радуйтесь его успехам, не раздражайтесь в момент его временных неудач
10. Немедленно реагируйте на возникновение симптомов заболевания ребенка, ни в коем случае не отправляйте больного ребенка в школу
11. Создайте ситуации успешности
12. Не сравнивайте своего ребенка с другими
13. Не сравнивайте его успехи со своими в этом возрасте
14. Подвергайте критике не самого ребенка, а его неблаговидные поступки
15. Развивайте положительную мотивацию к учебной деятельности
16. Создайте зону эмоциональной и психологической разгрузки – «укромное место», где ребенок может побыть наедине с самим собой.

**Советы учащемуся:**

1. Вместе с родителями составь свой режим дня.
2. Чаще бывай на свежем воздухе, играй в подвижные игры, занимайся спортом.
3. Меньше «сиди» за компьютером, а больше играй в настольные развивающие игры.
4. Воспитывай в себе самостоятельность (не позволяй родителям делать всё за тебя).
5. Никогда **не говорите о себе плохо** (особенно избегай приписывать себе отрицательные черты – «глупый», «неспособный», «невезучий»).
6. Чаще **вспоминайте о своих удачах** (не надо себя недооценивать).



**СОВЕТЫ ПСИХОЛОГОВ УЧИТЕЛЯМ**

1. Учитель должен помнить, что процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно чувствует себя ребенок во время уроков, в ситуациях взаимодействия с учителем и одноклассниками
2. Учитель должен использовать щадящий режим, который включает в себя прогулки, проводить физкультурные минутки, зарядку для глаз, разгрузки позвоночника, упорядочение дыхания, физические упражнения для поднятия мышечного тонуса
3. Учителю следует позаботиться об отборе и использовании на уроках специальных упражнений помогающих детям быстрее войти в непривычный для них мир школьной жизни, освоить новую социальную позицию школьника
4. Используя игровые психологические методики, учитель должен создать в классе атмосферу доброжелательности и конструктивного взаимодействия, позволяющую детям ослабить внутреннее напряжение, познакомиться друг с другом, подружиться