**Совет первый: самое главное, что вы можете подарить своему ребенку - это ваше внимание.**

*Выслушивайте его рассказы о школе, задавайте уточняющие вопросы. И помните: то, что кажется вам не очень важным, для вашего сына или дочери может оказаться самым волнующим. Если ребенок увидит ваш интерес к его делам и заботам, он почувствует поддержку.*

**Совет второй: ваше положительное отношение к школе и учителям упростит период адаптации.**

*Даже если лично у вас, как у родителя, есть какие-то вопросы к учителям, вам кажется, что нужно что-то делать по другому, все трения должны оставаться между взрослыми. Очень вредны негативные или неуважительные высказывания о школе и об учителях «в семейном кругу , это значительно усложнит адаптационный период, подорвет спокойствие ребенка и уверенность в заботе и согласии между важными для него взрослыми людьми.*

**Совет третий: ваше спокойное отношение к школьным заботам и школьной жизни очень поможет ребенку.**

*Видя родителей спокойными и уверенными, ребенок почувствует, что бояться школы не нужно.*

**Совет четвертый: помогите ребенку установить отношения со сверстниками и чувствовать себя уверенно.**

*Особенно это важно для детей, не посещавших детский сад. Объясняйте правила общения со сверстниками, учите помогать друзьям. Хвалите его за общительность, радуйтесь школьным знакомствам. Учите дружить.*

**Совет пятый: помогите ребенку привыкнуть к новому школьному режиму**.

*Ребенок привыкает к школе не только психологически, но и физически. С началом школьного обучения резко увеличивается нагрузка на нервную систему, позвоночник, слух зрение. Если до этого вы не придерживались режима дня, то постарайтесь мягко ввести «обновленный».*