



Рекомендации родителям:

- Следите за режимом дня своего ребенка. Не допускайте перегруженности, как физической, так и умственной.
- Час до сна надо объявляйте временем, «свободным от гаджетов и девайсов». Без планшетов, смартфонов и телевизора. Лучше порисовать, вместе прочитать книжку и т.д.
- Обеспечьте ребенку

качественный сон (норма 10-11 часов).

- Приучайте ребенка к самостоятельности в обыденной жизни (ребенок должен содержать в порядке свои вещи, складывать учебные принадлежности в рюкзак и т.д.)
- Не оказывайте на ребенка психологического и физического давления. Учите детей правильно реагировать на неудачи.
- Причины возникновения сложностей разбирайте и исправляйте совместно с ребенком.
- Не подавляйте тягу к самостоятельности.
- Научите ребенка самостоятельно справляться с возникающими школьными трудностями.
- Постарайтесь отвечать на все вопросы ребенка.
- Учите детей быть более понимающими, в конфликтах искать компромиссы, а главное любите своих детей.
- Говорите приятные слова, хвалите их, пусть они почувствуют Вашу заботу, создайте гармонию в детско-родительских отношениях.