**Памятка "Признаки дезадаптации у ребенка"**

* У ребенка постоянно усталый, утомленный внешний вид.
* Не хочет делиться со взрослыми своими впечатлениями о проведенном дне.
* Стремится отвлечь взрослых от разговора о школьных делах, переключается на другие темы.
* Не хочет выполнять домашние задания.
* Негативно высказывается в адрес школы, учителей, одноклассников.
* Жалуется на события, связанные со школой.
* Беспокойно спит, тяжело просыпается утром, после пробуждения вялый.
* Постоянно жалуется на плохое самочувствие.

**Памятка "Как помочь ребенку в период адаптации"**

* Принимайте ребенка безусловно, невзирая на возможные неудачи в школе.
* Проявляйте искренний интерес к школьным делам ребенка, каждому прожитому им школьному дню.
* Не используйте в качестве наказания физические меры, запугивания, лишение удовольствий.
* Не критикуйте ребенка в присутствии других людей, даже самых близких.
* Учитывайте темперамент своего ребенка, например, если ребенок медлительный, не заставляйте спешить.
* Контролируйте учебные дела ребенка. Будьте на связи с классным руководителем.
* Помогите, если ребенок затрудняется с домашними заданиями, но не делайте за него.
* Поощряйте ребенка, и не только за учебные достижения.
* Развивайте у ребенка навыки самоконтроля, самоорганизации и самооценки.