**Памятка для родителей**

**Школьная  адаптация** -  приспособление  организма ребенка к новым условиям школьной жизни на всех уровнях: физиологическом, психологическом, социальном.

**Признаки дезадаптации:**

         чрезмерное возбуждение, агрессивность или,  наоборот, заторможенность, депрессивность;

         замедление роста;

         снижение или, наоборот, резкое увеличение массы тела;

         часто и длительно болеет (ОРВИ и другие заболевания);

         резкие перепады настроения;

         изменения в пищевых привычках;

         плохой сон (прерывистый, трудно засыпает);

         трудности в отношениях с учителем или одноклассниками;

         трудности в выполнении школьных норм и правил поведения;

         трудности в овладении учебными действиями;

         неврозы (грызет ногти, навязчивые движения и др.).

         отказ идти в школу

**Рекомендации по предупреждению дезадаптации:**

         четко организованный режим дня;

         сбалансированное питание,

         прием мультивитаминов и других иммуномодуляторов;

         обязательная смена умственных и физических нагрузок в течение дня;

         эмоционально положительный фон отношений  в семье;

         эмоциональная поддержка и искренний интерес со стороны близких взрослых к школьной жизни ребенка;

         коррекция стиля воспитания и семейных отношений (при необходимости);

         при возникших трудностях – выяснение причины;

         при необходимости обращение к специалистам (педагогу, психологу, неврологу, психиатру, психотерапевту) за помощью, лечением;

**Золотое правило – положительная динамика  в преодолении дезадаптации наступает только при комплексных мероприятиях и терпении со стороны взрослых.**

Рекомендуем «настольные книги» для родителей:

1.      Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?

2.      Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?

3.      Башкирова Нина.  Ребенок без папы. Решение проблем неполной семьи.

**4.**      Генри Клауд, Джон Таунсенд Дети: границы, границы! (Как воспитывать у ребенка чувство ответственности).