



«Стоп стресс!»

## Чек-лист

### «Как помочь ребенку при переходе на другую ступень обучения?» (1-й, 5-й, 10-й класс)

1. Обсуждайте новый жизненный этап с ребёнком в положительном ключе, рассказывайте о плюсах и тех событиях, которые его ждут в этот период;
2. Подробно разберите особенности школьной жизни, которые ждут ребёнка в новом периоде;
3. Скорректируйте режим дня ребенка, на время вхождения в новый этап желательно сократить занятость ребёнка, оставив только самые необходимые виды дополнительной деятельности (спортивной, творческой и т.д.);
4. Соблюдайте режим дня, следите за тем, чтобы ребёнок высыпался;
5. Обеспечьте ребенку отдых хотя бы 1 день в неделю: прогулки, посещение кинотеатров, спортивных или культурно-массовых мероприятий и др.
6. Не пренебрегать чередованием умственной и физической нагрузки в течение дня;
7. Быть всегда на стороне ребёнка, настраивать на успех, показывать свою поддержку и понимание сложности его жизненной ситуации, чаще обсуждайте сильные стороны своего ребёнка.

**Основная задача родителей – демонстрировать ребенку поддержку и уважение, быть всегда на его стороне в спорных ситуациях. Он должен знать, что ваша любовь не будет зависеть от результатов его учебы.**

