*Ключевые моменты:*

*1. Разговариваем про школу, обсуждаем положительные и негативные моменты, формируем ответственное отношение, положительный настрой, показываем связь поведения (поступка) и результата*

*2. Работаем над правилами: правила не только в школе, но и дома, они включают режим выполнения дом.заданий, режим отдыха.*

*3. Выполняем не только домашнее задание, но и другие развивающие упражнения. Во время отдыха можно играть, интеллектуальный труд должен быть обязательным.*

*Школа.* Обязательно интересуйтесь, как дела в школе: **«что было хорошего?» «что было плохого?».** (а не просто как дела) Так ребенок научится выделять хорошие моменты школьной жизни и не будет копить в себе негативные переживания. Все, что рассказывает ребенок о школе – важно. Бывает, родители не слушают всего, что говорит ребенок и пропускают важные вещи. Ребенок обижается. И желание ребенка делиться новостями снижается.

Если ребенок просит помощь в выполнении уроков – не отказывайте. Даже если задание легкое, не ругайте ребенка, что он просит помощи. Этим он хочет помочь самому себе, когда ему лень. Разговаривайте во время выполнения заданий, шутите. В такой атмосфере, хоть выполнение заданий и затянется по времени, у ребенка будет формироваться положительный настрой на уроки.

Не делайте за ребенка задания. Делайте их вместе. В большинстве случаев, Ваше участие должно быть направлено только на поддержание хорошего настроения у ребенка и настроя на выполнение заданий.

Ребенок может придумать себе расписание дня, в котором прописано, когда у него время для уроков, а когда для отдыха. Для начала, время на уроки лучше брать побольше. Постепенно время следует сокращать.

Если при выполнении уроков ребенок часто отвлекается, то можно иногда делать 5-ти минутные перерывы между заданиями. Задача родителей четко следить за выполнением временного режима, т.к. у ребенка это будет вызывать трудности.

*Научите ребенка анализировать свое состояние.*

Родители должны запастись терпением, помогая ребенку справляться со своим поведением. Дайте ему столько времени для развития навыков саморегуляции, сколько ему потребуется. Не осуждайте и не критикуйте ребенка: говорите ему, почему он отреагировал неправильно в той или иной ситуации, и как следует поступить в следующий раз.

Дети лучше учатся принимать взвешенные решения, когда их родители склонны к самоанализу и обдумыванию своих поступков. Следует приучать ребенка анализировать свои эмоции и поведение. Такие навыки полезны как для детей, так и для взрослых.

В конечном счете, лучшим способом развить у ребенка навыки саморегуляции являются поддержка родителей и теплая семейная атмосфера.