До 1 сентября остается неделя. И не важно, в какой класс идет сын или дочка – вливаться в школьные будни тяжело и первоклашке, и семикласснику, и выпускнику, и маме и папе.

Начните с режима. Как раз за неделю до школы начните налаживать режим школьника – вставать раньше и не поздно ложиться.

Желательно, чтобы завтрак и обед ребенка совпадали по времени со школьными приемами пищи.

Тренировка для мозга. Не обязательно усаживать школьника за тетради и осваивать срочно программу следующего класса. Подойдут игры на тренировку памяти и внимания. Вспомнить правила и таблицу умножения помогут игровые приложения или обучающие ролики.

Позитивный настрой. Расскажите ребенку свои школьные истории. Объясните, что учеба в школе интересна и нужна именно ему самому, а уроки в школе - это важно и ответственно, как работа родителей. Не пугайте сына или дочку школой и не обещайте еще в августе наказать за двойки, которых еще нет.

За покупками вместе. Обязательно выбирайте школьные принадлежности, рюкзак и одежду вместе с ребенком. Ему должны нравиться все аксессуары и форма, ведь с этими предметами он будет проводить большую часть времени.

<https://profilaktica.ru/for-population/uslugi/poleznye-statii/dlya-roditeley-i-detey/adaptatsiya-rebenka-k-shkole/index.php?sphrase_id=57926>