

«Помогаем ребенку адаптироваться к школе после летних каникул»

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период длится достаточно долго: у первоклашек - 1,5 месяца, у пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели. Большая ошибка педагогов и родителей заключается в том, что они считают, что этого периода нет. По их мнению, ребенок должен проучиться два-три дня и привыкнуть. На деле все гораздо сложнее.

С началом учебы коренным образом меняется образ жизни ребенка. Три летних месяца он отдыхал, спал сколько хотел и гулял когда хотел, а теперь ему необходимо учиться, подчиняться жестким требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно быть расписано по минутам, а сделать это безумно сложно. Если даже взрослому человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про ребенка... В результате могут возникать различные трудности. У детей старше 10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут испытывать и проблемы со здоровьем.

Помогать ребенку втягиваться в учебный процесс после длительных летних каникул лучше заблаговременно.

1. Режим. Постарайтесь хотя бы в последние 3-4 дня каникул приблизить режим дня к школьному. Начинайте каждый день будить и отправлять ребенка спать на 15 - 20 минут раньше. Возможно, для этого придется настоять на том, что фильм, который заканчивается в 23.30, ребенок смотреть не будет. Пообещайте, что он сможет посмотреть его завтра, при дневном повторе. Вытерпите все эти «Ну, мама, пожалуйста!» и «Я на тебя обиделся». Вы-то знаете, что так действительно будет лучше.

Предложите интересную замену фильму: например, перед сном поиграйте в спокойную настольную игру, погуляйте в парке, обсудите вместе прочитанную книжку или сами сочините историю.

Для большинства детей важно и то, как их будят. Предложите своему ребенку подобрать любимую мелодию на мобильном телефоне, которая будет служить в качестве будильника. Просыпаться в таком случае будет чуть легче и приятней.

2. Сон. К 6 годам большинство детей уже не спят днем, а ночной сон у них по-прежнему равен 11 часам. Десятилетний ребенок спит в среднем 10 часов, а подростки 15-19 лет по 7,5-8,5 часов...

Особенно важен здоровый полноценный и достаточно продолжительный сон. Доказано, что ученики, которые высыпаются вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Ни в коем случае нельзя за счет сна экономить время. Ни засиживаться до полуночи за выполнением домашних заданий, ни тем более, загружать нервную систему ребенка на сон грядущий телевизором или компьютерными играми. Помогите с соблюдением режима дня ненавязчиво.

3. Перед началом нового учебного года обязательно проверьте у детей зрение.

4. Вернувшись домой с отдыха, организуйте день так, чтобы у школьника были и свои небольшие, но **повседневные обязанности**: вынести мусор, подмести пол, выгулять собаку и т.д. При этом важно не забывать про похвалу. Дайте понять ребенку, что его помощь в семье ценят.

5. Будет не лишним обсудить режим дня школьника вместе с ребенком, учесть его пожелания. Добавить немножко творчества и игры. И в конечном итоге организовать **распорядок** так, чтобы ребенок получал удовольствие от каждого прожитого дня, даже несмотря на то, что летние каникулы остались позади.

6. Ребенок должен **гулять на свежем воздухе**. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшекласникам - 1,5 часа. Без воздуха вообще нельзя говорить о нормальном развитии ребенка.

7. **Правильное питание**. Холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами (яйца, печень, рыба, а также молоко) считаются «пищей мозга». Не каждый ребенок соглашается есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Также важно, чтобы в рационе ребенка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке, богаты им также рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, бананы, шпинат и другая зелень.

8. **Создавайте ситуацию успеха**. В первые недели после каникул не требуйте от него слишком строго хороших оценок. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие оценки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего. Важно, чтобы дети воспринимали учебу не как способ получения положительных оценок, а как бесконечный процесс познания.

9. **Окружите ребёнка заботой и пониманием**. Постарайтесь вместе с сыном или дочерью обсудить их состояние, выяснить причины и найти подходящее решение для уменьшения тревоги и беспокойства. Менее болезненно переносятся стрессовые ситуации, если ребенок окружен пониманием, находится в нормальной семейной обстановке.

10. Примерно через 2 недели после начала учебного года можно добавить в режим дня ребёнка **внешкольные занятия в кружках или секциях**.

9. Старайтесь проводить с ребенком больше **времени вечером**. Больше разговаривайте, задавайте вопросы о прошедшем дне. Не ограничивайтесь формальным родительским опросником: *“Как поведение и оценки в школе? Что съел на обед?”* Ребёнок должен чувствовать вашу заинтересованность его жизнью. Если Вы не хотите к подростковому возрасту растерять все хорошие отношения с ребёнком, постепенно приучайте его своими поступками к тому, что вы не только родитель, но и друг. Ведь подростки больше опираются на мнения друзей, чем родители. Такова уж их психология. Пусть ребёнок покажет Вам свои достижения и неудачи: тетради, дневник, свои рисунки и поделки. Обсудите новости, оценки и

поделки, найдите для них место в комнате. Создайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу.