

КАК ПОМОЧЬ РЕБЕНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ К ШКОЛЕ ПОСЛЕ 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. Поэтому не замечать этот период оснований нет. Ребенок не должен проучиться два-три дня и привыкнуть. 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...

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. Каникул 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.

Предложите интересную замену фильму: например, перед сном поиграйте в такую игру.

«Мне нравится, что ты...»

Эта игра – почти волшебная. Она может помочь достигнуть нового уровня взаимопонимания между вами. В ходе игры и ребенок и родители испытывают очень теплые чувства.

Надо взять любую мягкую игрушку и передавать ее друг другу со словами: «Мне нравится, что ты...» За один раз можно заканчивать фразу только одной мыслью, например: «Мне нравится, что ты хорошо рисуешь».

Мама может услышать от ребенка, что ему нравится, что мама «добрая, дает конфеты, покупает игрушки и т.д.» А ребенку можно сказать, что вам нравится, что он «хороший помощник, никогда не обижает младших, любит читать и т.д.» Чем больше будет таких высказываний, тем лучше. Понятно, что в этой игре выигрывают двое.

На следующий день вы можете сыграть в «Я хочу, чтобы ты...». Вчера вы подготовили почву, здорово похвалив друг друга, и теперь можете пожелать, что бы вы оба хотели. Думаю, что ваш ребенок нисколько не пожалеет о пропущенном фильме и еще долго будет вспоминать, как вы играли.

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**: помыть посуду, сделать мелкие покупки, заботиться за домашними животными 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 старшеклассникам - 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. Если же ребенок невосприимчив к молоку и при этом ест мало мяса и не любит рыбу, родителям, возможно, придется покупать в аптеке добавки лецитина и холина и придумывать блюда, в которые можно было бы их добавить. 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, печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень.

8. Капризы и протесты на тему: «**Не хочу идти в школу**», «Не буду делать уроки» пресекайте мягко, но настойчиво. Если объяснения не действуют, позвольте школьнику попасть в неловкое положение - опоздать на занятия или пойти в школу с невыполненным

домашним заданием. Замечание со стороны учителя и всеобщее внимание класса порой действует лучше родительских увещаний.

9. 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. И если ребенок после долгих летних каникул благополучно адаптируется к учебе, если через неделю и через месяц он идет в школу с тем же удовольствием, значит, и мы, взрослые, можем поставить себе пять баллов. Создавайте для ребёнка ситуацию успеха. Стресс будет затяжным, если он вызван бесплодными усилиями и постоянными неудачами.

10. 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.

11. Не надо пугать ребёнка наказанием учителя, если он не успел прочитать необходимые книги, не выполнил задание на лето. Ведь все упражнения даются учителями лишь в качестве рекомендаций.

Посвятите во второй половине августа 30 минут в день повторению наиболее сложным для ребёнка предметов. Занятия должны проходить в доброжелательной форме, без криков. Помните, все имеют право на ошибки. Хвалите ребёнка за любую мелочь. Это придаст ему уверенности в своих силах и поможет повысить работоспособность.

За лето детская рука забывает, как писать, и скорость письма в начале года существенно отличается от весенних показателей. Попишите с ребенком диктанты, лучше если в этот процесс включится вся семья от папы до бабушки. Разные голоса приучают подстраиваться, а значит, сосредотачиваться. Чтобы «оживить» мелкую моторику пальцев перед занятиями, полезны будут совместные семейные художества — лепка, музицирование, рисование, тренировка в написании диктантов, в шуточной форме сравнивая ошибки и выявляя победителей.

12. Даже в самых сплочённых коллективах в первые недели после каникул школьники заново выстраивают межличностные отношения, поэтому очень важно, чтобы ребенок **шел в школу уверенным**, не ущемленным. Подумайте, будет ли что интересного рассказать Вашему ребёнку или чем-то “похвастаться по-доброму”?

13. Новые отношения ребёнок будет пробовать выстраивать и в семье. За лето, в результате естественных психических процессов, дети могут забыть некоторые правила поведения и общения. Кроме этого, ребёнок просто будет проверять взрослых: “А вдруг теперь можно вести себя так, как МНЕ хочется?” Спокойно и твёрдо стойте на своём. Постарайтесь вспомнить с ребёнком правила поведения и общения. Придумайте ему любые игровые ситуации и предложите школьнику самому найти выход из положения, помочь герою: “А как бы ты поступил?” Тогда правила не будут выглядеть нудными

назиданиями взрослых. Ребёнок опять же будет считать, что выработал эти правила для себя сам, а проблемы с поведением сократятся до минимума.

Можно предложить детям самим сделать дома свой стенд или плакат с правилами. Пусть ребёнок сам составит их, обсудит с вами, напишет и украсит его, добавит туда расписание уроков и внешкольных занятий, сделает себе режим дня, повесит свои награды и творческие работы. Это постепенно избавит взрослых от постоянных напоминаний и позволит ребёнку почувствовать себя более самостоятельным и собранным.

14. С началом учебного года первое время **не стоит загружать ребенка дополнительными занятиями** в секциях и кружках. Время ребенка надо расписать так, чтобы он не бежал с одного урока на другой, едва переведя дух. Ребенок должен прийти из школы, пообедать, час-полтора отдохнуть и после этого идти на дополнительные занятия. При этом у него должно оставаться время и на выполнение домашних заданий, причем обязательно делать это днем. Примерно через 2 недели после начала учебного года можно добавить в режим дня ребёнка внешкольные занятия в кружках или секциях.

15. Старайтесь **проводить с ребенком побольше 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. Пусть ваш малыш расскажет вам о том, как зовут его друзей, новых учителей, с кем и во что он сегодня играл. Поинтересуйтесь правилами игры или планом выполнения поделки. Узнайте, а что он прочитал на уроках и дома. Пусть ребёнок кратко расскажет о прочитанном. Обязательно проверьте выполнение всех домашних заданий: письменных и устных!

Помогите подготовить одежду, которую завтра нужно будет надеть. Продумайте все до мелочей, повесьте в шкаф или на стул, чтобы в первое утро новой четверти не нужно было нервно искать колготки, юбки и пиджаки по всей квартире.

Постарайтесь, чтобы он захотел пойти в школу. Может быть, вы были на увлекательной экскурсии или интересном представлении? Как здорово будет, если ребенок завтра расскажет об этом друзьям! В общем, настройте ребенка так, чтобы он подумал: «А неплохо, что завтра в школу!»

