

Памятка для родителей

Адаптация ребенка к школе после летних каникул

- 1. Набраться терпения.** Сколько времени потребуется ребенку, чтобы включиться в учебный процесс, никто точно сказать не может. Поэтому необходимо набраться терпения. Чем младше ребенок, тем больше времени потребуется: первоклассникам необходимо от 1,5 до 3 месяцев, чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, пятикласснику достаточно одного месяца, а старшеклассники преодолевают этот этап за 2-3 недели.
- 2. Не требовать от ребенка сразу отличных результатов.** Логично, что оценки в начале учебного года у школьников зачастую ниже, чем обычно. Ребенку сложно перестроиться, он физически преодолевает себя, вставая по утрам в школу, за лето многое забылось и пр.
- 3. Начать заранее соблюдать режим дня.** Перестраиваться на новый режим следует плавно. За месяц или хотя бы за несколько дней до учебы начните отучать ребенка от ночных бдений у компьютера или телевизора, укладывайте спать раньше и повторяйте с ним пройденное за прошлый год. Особенно важен полноценный и достаточно продолжительный сон. Доказано, что дети, которые высыпаются вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Помогите с соблюдением режима дня ненавязчиво.
Лучше, если родители будут соблюдать режим дня вместе с детьми. Некоторое время днем стоит уделять обучающим играм, чтению книг и т.д. Тогда первая учебная неделя не станет для ребенка сильным стрессом. Можно в сентябре ввести строгий режим учебы и отдыха: это поможет ребенку войти в колею.
- 4. Превратить 1 сентября в праздник.** Конечно, первый после каникул школьный день всегда волнителен для ребенка, и он ждет его, предвкушая что-то интересное. Но создать праздничную атмосферу можно и дома: украсить комнату, приготовить красивые письменные принадлежности, запланировать после школы поход всей семьей в кино или на прогулку в парк. Выбор нарядной школьной формы и других необходимых вещей также принесет детям радость, и они будут с нетерпением ждать начала учебных занятий.
- 5. Заинтересовать новым.** При переходе в старший класс у ребенка наверняка появились новые предметы: география, алгебра, история химия. Пока что ребенок только приблизительно представляет, чему его будут учить, но вы можете рассказать, насколько увлекательными будут новые предметы, как много любопытного сын или дочь узнает в ходе учебы.
- 6. Помочь с выполнением домашнего задания.** Часто проблемы с обучением возникают не потому, что ученик что-то не понимает, а потому, что он не может заставить себя учиться. Если родители в этот период будут больше внимания уделять учебе и домашним заданиям, то ребенок, привыкнув к контролю, быстрее войдет в привычный режим.
Продумайте изменение учебной зоны в комнате школьника, чтобы ему было комфортно. Устраивайте перерывы при выполнении домашнего задания.
- 7. Распределить школьную нагрузку.** Лучше начать посещение секций и кружков не с 1 сентября, а на недельку позже: когда ребенок уже адаптировался к графику учебы. Внешкольная занятость не должна быть чрезмерной, особенно для младших учеников. Большая нагрузка плохо влияет и на неокрепшую нервную систему ребенка.

8. **Создать ситуацию успеха.** Деятельность, которая создает атмосферу успеха, не требует дополнительной мотивации. Ребенок не захочет идти в школу, если в его сознании она связана с бесплодными усилиями и постоянными неудачами. Чаще подбадривайте ребенка, обращайтесь на его успехи, утешайте тем, что неразрешимых проблем не бывает. Иными словами, старайтесь повысить его самооценку.
9. **Организовать полноценное питание.** Нормальное питание – залог хорошей учебы. Правильное питание ребенка обеспечивает мозг всеми необходимыми веществами, что очень важно в период обучения. Самой необходимой «пищей для мозгов» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин. Эти вещества содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Еще одним бесценным элементом для работы головного мозга считается магний, он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле. Включите эти продукты в рацион школьника, и вы облегчите ему этап вхождения в учебную деятельность.
10. **Показать ребенку, что вы его любите.** Самое главное для каждого ребенка чтобы родители показывали свою любовь и заботу. Искренне проявляйте интерес к одноклассникам ребенка – к тому, как они изменились за каникулы, чем занимались во время каникул, что о них думает ваш сын или дочь. Поговорите о том, где ваш ребенок хочет провести следующие каникулы. Такие обсуждения радуют детей, вселяют в них оптимизм и желание двигаться дальше.
11. **Наладить контакт с учителем.** Поддерживайте контакт с учителем. Бывает, что негатив ребенка по отношению к школе связан не с успеваемостью, а с его взаимоотношениями в коллективе, с учителями или сверстниками. Совместно с педагогом будет легче распознать этот негатив и помочь ребенку справиться с проблемой.

