

Советы родителям:

1. Режим дня – основа успешной адаптации

Одна из причин, почему дети любят летние каникулы – это отсутствие режима и необходимости рано утром вставать, а вечером ложиться спать по часам. Родители позволяют отступать от принятых правил, и в этом нет ничего плохого. Однако всему свое время, и уже за две недели до начала учебных занятий, ребенка постепенно нужно возвращать к «школьному распорядку». Медицинские исследования показали, что здоровый, продолжительный сон влияет не только на нормальное развитие ребенка, но и является фундаментом для продуктивной учебной деятельности, поэтому первое, что необходимо сделать – это отказаться от ночных просмотров телевизора и заменить их вечерними пешими прогулками. Это поможет ребенку не только быстро и крепко уснуть, но и послужит сигналом к грядущим переменам.

2. Ситуация успеха – двигатель учебного процесса

Ни для кого не секрет, что деятельность, которая создает атмосферу успеха, не требует дополнительной мотивации. Помочь ребенку легко преодолеть период адаптации и безболезненно втянуться в учебный процесс можно создавая ситуацию успеха. Встречая ребенка после школы, первые 2 – 3 недели старайтесь не спрашивать его о том, какие оценки он получил. Попробуйте сконцентрировать его внимание на тех новых знаниях, которые он приобрел на уроке. Ваша задача вселить в юного ученика уверенность в том, что главное в школе – это не отметка, а удивительные открытия, которые дарит учитель. И если через месяц ваше чадо, со счастливой улыбкой придет домой и первым делом расскажет о том, как много интересного узнал на уроке, то можете себя поздравить, в битве с адаптацией вы одержали победу.

3. Любовь и забота о ребенке – лучший антидепрессант

Однако не спешите расстраиваться, если приступы тревожности все-таки посещают вашего ученика. В такой ситуации важно, чтобы сами родители, окружив ребенка любовью и заботой, излучали спокойствие и уверенность в том, что все будет хорошо. Постарайтесь в течение первого месяца учебы отказаться от посещения кружков и секций, которые станут дополнительной нагрузкой для школьника. Помните, ребенок окруженный теплотой и заботой семейного очага, может справиться с любыми трудностями.

4. Как поешь, так и поучишься

«Мы то, что мы едим» – говорил Гиппократ и это – истинная, правда. Позаботившись о правильном питании для ребенка, вы, тем самым, обеспечите его мозг кирпичиками для постройки крепких и прочных знаний. Самой необходимой «пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Однако если ваш ребенок не любит эти продукты, не спешите огорчаться, сегодня препараты с холином и лецитином можно приобрести в аптеке и использовать их как пищевые добавки. 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 тем самым вы облегчите ему этап включения в учебную деятельность.

10 правил адаптации после летних каникул

Правило 1. Скорректируйте режим дня. Все мы прекрасно знаем, что за время летних каникул дети расслабляются, а порядок дня, питания, сна, прогулок, скорее всего, нарушаются. Поэтому вам стоит заранее позаботиться о том, чтобы помочь ребенку приблизиться к грядущему школьному режиму. Уже с середины августа можно начинать его менять — раньше ложиться спать и раньше просыпаться, следить за грамотным рационом и режимом питания, организовывать регулярные прогулки и уменьшать время, которое ребенок проводит за компьютером или телевизором. Помните о том, что режим дня способствует выработке условных рефлексов, которые помогают легче переключаться с одних видов деятельности на другие. А также он нужен, чтобы сохранялся баланс между учебой и отдыхом, что очень важно для здоровья растущего организма.

Правило 2. Выделите время на повторение пройденного материала. За летние месяцы у детей происходит «откат в знаниях», снижается скорость письма, способность концентрировать внимание и справляться с умственным нагрузкам. Если в течение двух первых месяцев каникул вы позволяли своему ребенку отдыхать и не заниматься внеклассными занятиями, то в августе стоит выделить 1-2 часа в день для повторения пройденного материала (чтения книг, написания диктантов, решения задач и т.п.), либо для выполнения того, что ему задали на лето. Тренируя мозг хотя бы час в день, ваш ребенок придет в школу более спокойным и подготовленным.

Правило 3. Устройте предшкольный шоппинг. Покупка школьных принадлежностей и одежды для школы — занятие, как правило, приятное и в то же время настраивает на учебный лад. Позвольте ребенку выбрать самому тетради с понравившимися обложками, канцтовары, новый пенал с любимыми героями или что-то приятное, о чем он давно мечтал и мог бы взять с собой в школу.

Правило 4. Создайте позитивный настрой. Обязательно найдите время поговорить с ребенком, обсудить его чувства относительно будущего учебного года, развеять тревоги и страхи, выяснить, не нужна ли ему какая-то помощь. Вспомните об интересных моментах из его школьной жизни, учебных или спортивных достижениях, участии во внеклассной жизни школы. Концентрируя внимание на хорошем, вы придадите больше уверенности в своих силах вашему ребёнку и будете стимулировать его к новым успехам.

Правило 5. Сохраняйте спокойствие. Помните, что ваш настрой передается ребенку. Поэтому важно, чтобы вы окружили свое чадо спокойствием, уверенностью и сами излучали позитивный настрой по отношению к началу учебного года. Не нужно в разговорах с другими взрослыми при ребёнке высказывать свои опасения и переживания относительно нового учебного года, выражать неудовольствие школой или учителем, а тем более суетиться и паниковать. Особенно последние недели перед обучением должны быть максимально стабильными.

Правило 6. Отпразднуйте последний день каникул. Иногда и нам, взрослым, важно осознанно "ставить точку" в разных процессах, чтобы легче совершать «переход» в другие действия и психологически адаптироваться. Поэтому хорошим решением будет организовать прощальный день с каникулами, вспомнить все радостные моменты, посмотреть летние фотографии, устроить праздничный ужин, сходить куда-то всей семьёй и вместе помечтать, как провести следующий отпуск.

Правило 7. Погуляйте по территории школы. Особенно важно это сделать, если ребенок идет в первый класс или переходит в новую школу. Это поможет ему быстрее адаптироваться на новом месте.

Правило 8. Создайте ситуацию успеха. Чтобы мотивировать ребёнка на новые свершения в учебной деятельности, вы можете предложить ему вместе создать "дерево достижений". Для этого нарисуйте на ватмане дерево с множеством веток. А из стикеров

с липкой лентой или просто цветной бумаги можно вырезать листики. Договоритесь с ребенком, что каждый раз, когда он будет чувствовать, что чего-то достиг (решил сложную задачу, получил хорошую оценку, выступил на школьном концерте или спортивном соревновании), он будет записывать это на листочке и приклеивать на дерево. Пусть он записывает даже незначительные достижения, чтобы дерево поскорее покрылось листвой.

Правило 9. Помогите подготовить все необходимое для первого дня в школе. Чтобы в первое утро нового учебного года не нужно было нервно искать колготки, юбки и пиджаки по всей квартире, заранее продумайте вместе с ребёнком, что он должен будет одеть и где это можно найти. А также, особенно если речь идёт о младших и средних школьниках, примите участие в сборке портфеля. Это не значит, что вы должны собрать портфель за своё чадо, но нет ничего зазорного, чтобы проверить на месте ли все, что нужно.

Правило 10. Проявите лояльность. В первые недели после каникул не требуйте от ребенка слишком строгих хороших оценок. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь, поинтересуйтесь не тем, какие оценки они получили, а что интересного и нового они узнали, как складываются их отношения с одноклассниками и учителями. Важно, чтобы дети воспринимали учебу не как способ получения положительных оценок, а как бесконечный процесс познания.

Старайтесь не занимать оценивающую позицию в подготовке ребёнка к школе — оценки ему и так ставят учителя. Будьте рядом, делитесь ожиданиями и развеивайте опасения, участвуйте в процессе по мере надобности. Покажите, что вы тоже когда-то учились в школе, разделяете его чувства и готовы прийти на помощь в любой ситуации. Помните, что только вы можете понять, что нужно вашему ребёнку. Достаточно только лучше прислушаться к нему.

Последний вечер каникул

От того, как вы проведете последний вечер каникул, будет зависеть, насколько просто будет привыкнуть ребенку к школе

- Сделайте этот вечер спокойным. Поменьше упреков и ругани: «Все каникулы отдыхал, а про задания забыл!», «Даже портфель сам не можешь собрать!»
- Помогите ребенку собрать портфель. Это не значит, что вы должны сделать это за него. Настаивайте, чтобы он открыл дневник и складывал тетради и учебники, глядя, какие предметы будут завтра. Понадеявшись на «хорошую» память, ваше чадо может в школе не досчитаться пары учебников. Поэтому нет ничего зазорного в том, чтобы проверить, на месте ли все, что нужно.
- 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 завтра. Может быть, вы были на увлекательной экскурсии или интересном представлении? Как здорово будет, если ребенок завтра расскажет об этом друзьям! Дочка получила в подарок красивую кофточку, о которой мечтала? Если в школе нет формы, пусть наденет завтра новый наряд! В общем, настройте ребенка так, чтобы он подумал: «А неплохо, что завтра в школу!»

Первые недели школьной жизни

- Не планируйте других изменений в жизни. Возможно, вы нашли новую студию, чтобы занять ребенка в свободное время, и он горит желанием туда ходить. Но пусть он начнет ее посещать по истечении первых 2-3 недель четверти. Какими бы позитивными ни были изменения, они требуют расхода психической энергии на привыкание к ним, а вашему ученику и так сейчас нелегко.
- Продолжайте бывать на свежем воздухе. По возможности, сохраняйте прогулки в будние дни после школы или вечером, когда вы приходите домой с работы.
- Обращайте внимание на жалобы ребенка на головную боль, боли в животе, усталость. Это не капризы. Если у вас есть такая возможность, устройте ребенку «внеплановый» выходной посреди недели. Но только не для того, чтобы он сидел за телевизором и компьютером! Сделайте этот день «днем здоровья»: вместе погуляйте в лесу, покатайтесь на роликах. Такой неожиданный выходной отлично помогает снять усталость. Чтобы предотвратить злоупотребление ребенком вашей добротой, скажите, что такие дни здоровья будут каждый месяц, но не чаще. Если жалобы на недомогание остаются, покажите ребенка врачу.
- Создайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу. Вполне вероятно, что оценки в начале четверти вас не порадуют. Но лень и нежелание учиться тут ни при чем. Просто весь организм еще не настроился на учебный лад. Вместо того чтобы читать нотации, выразите уверенность в том, что скоро результаты станут лучше, ведь у вашего ребенка такой большой потенциал!

- Старайтесь морально поддержать, лучше говорить «Малыш, я знаю, ты справишься!», а не «Как? Ты до сих пор не сделал уроки!....»

- Не забывайте про ласку. говорят: если ребенка не гладить каждый день по голове, то у него «засыхает мозг». В ласке нуждаются не только малыши, но и школьники средних классов, и даже подростки. Доказано, что дети, которых родители часто гладят по голове, обнимают, целуют, более оптимистичны, сообразительны, открыты в общении.

- Приласкайте своего ребенка, перед сном посидите с ним рядом несколько минут, почитайте книжку, скажите пару добрых слов, пожелайте спокойной ночи, и трудный завтрашний школьный день будет гораздо легче!