Как помочь ребёнку настроиться на учёбу

и адаптироваться к школе после каникул

Вот и закончились летние дни, пора в школу. Многие дети и их родители испытывают грусть, тревогу в конце лета. Это вполне объяснимо, — заканчивается значимый и приятный период, в котором было много ярких и интересных событий, впечатлений, много свободного времени. Происходит прощание с летом и его беззаботностью.

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации после каникул.Длится этот период от 2-6 недель, в зависимости возраста. у первоклашек – 1,5 месяца, у пятиклассников – месяц, учащиеся остальных классов 2-3 недели.

С началом учебного года сильно меняется образ жизни ребёнка. Три летних месяца он отдыхал, а теперь необходимо выполнять домашние задания, выполнять определённые требования и правила. Даже взрослому человеку необходимо время, чтобы включиться в работу после отпуска, называется это «Post vacation blues» (после отпуска тоска. Адаптация –это всегда работа нашей психики. Этот процесс энергозатратный и для взрослых и для детей.

Известно, что лучше справляется с адаптацией тот, кто в неё в ресурсном состоянии. Дети, которые хорошо отдохнули летом, получили добрые впечатления, , интересное времяпрепровождение лучше легче проходят адаптацию, т.е., чем лучше состояние вначале, тем больше сил будет, чтобы справиться с нагрузкой и успешно адаптироваться, привыкнуть к новым условиям.

- Лучше возвращаться в рабочий, учебный ритм постепенно, с каждой неделей увеличивая умственные и физические нагрузки

Некоторые вещи есть смысл сделать заранее, чтобы

ровно и спокойно войти в учебный ритм.

* Обычно во время каникул изменяется распорядок дня, дети позже встают и ложатся. Поэтому за неделю до начала учебного года постепенно приблизиться к школьному распорядку, каждый день ложиться спать на 15-20 минут раньше. В итоге – засыпать до 23 ч и спать не менее 8-9 ч.

Хорошо, если во время каникул и после возвращения из отпуска у школьника остаются домашние обязанности и поручения в соответствии с возрастными возможностями.

Важно наблюдать за физическим состоянием ребёнка. Не забывать о полноценном питании и обязательных прогулках на свежем воздухе. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5часа.. Это

* - Подготовить рабочее место, письменный стол, книжные полки. Важно, чтобы адаптационная нагрузка сопровождалась не только рядом правили требований, но и и какими-то радостям и привилегиями для ребёнка. Можно продумать свою систему поощрений.
* В это время не следует предъявлять высоких требований. Важно обращать внимание на положительные моменты, что узнал, чему научился, что получилось, а не на ошибки и промахи.

Есть замечательный принцип «зелёной пасты», «зелёной ручки», который учит и помогает перенести фокус внимания на плюсы, на достижения и успех. Представим, что зелёной пастой выделяли бы в тетради и в жизни все положительное и доброе, что сделал ребёнок, да и взрослый человек, а не ошибки, привычной с детства красной пастой.

* - Позитивный настрой самих родителей на школу и учёбу. Не нужно пугать ребёнка учителем или школой. Известно, что хорошее развитие и усвоение материала возможны лишь в психологически комфортных и безопасных условиях. Страх блокирует познавательную активность и интерес, не даёт свободно мыслить, развиваться и двигаться дальше.
* - Увидеть возможности и положительные моменты в школьной жизни и учёбе, показать ребёнку. Это может быть общение с одноклассниками, новые знания, интересные мероприятия и поездки.

Подведите итоги лета

* Подведите итоги лета. Наша жизнь циклична: день сменяет ночь, на смену лету приходит осень. Чтобы легче войти в новый период , важно грамотно завершить предыдущий. можно творчески подойти к прощанию с каникулами и началом учебного года. Предложить а ребёнку или сделать вместе коллаж на тему: «Мое лето», составить список летних достижений, написать заметку или сочинение « Я благодарен лету за то, что….» , оформить фотоальбом. Также полезным будет записать планы и цели на предстоящий период, на полгода, год, это поможет воспринимать учёбу не как обузу , а как ступень на пути к своим целям и новым достижениям. Настроиться на учёбу и адаптироваться после каникул, действительно, не просто. Задача родителей помочь и поддержать, быть рядом, не предъявлять завышенных требований, внимательно и с пониманием отнестись к состоянию ребёнка, стараться сохранять спокойствие и оптимизм.

Окружите ребёнка заботой и пониманием. Постарайтесь вместе с сыном или дочерью обсудить их состояние, выяснить причины и найти подходящее решение для снижения тревоги и беспокойства. Лучше переносятся стрессовые ситуации, если ребёнок окружен пониманием, находится в нормальной семейной обстановке  Старайтесь проводить с ребёнком побольше времени вечером. Больше разговаривайте, задавайте вопросы о прошедшем дне. Ребёнок должен чувствовать Вашу поддержку и заинтересованность его жизнью.