

## Памятка для родителей

### "Адаптация ребенка к школе после летних каникул"

**1. Набраться терпения.** Сколько потребуется ребенку, чтобы включиться в учебный процесс, никто точно сказать не сможет. Поэтому необходимо набраться терпения. Чем младше ребенок, тем больше времени потребуется: первоклассникам необходимо от 1,5 до 3-х 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 ниже, чем обычно. Ребенку сложно перестроиться, он физически преодолевает себя, вставая по утрам в школу, за лето много 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 надо отучать ребенка от ночных бдений у телевизора, укладывать спать раньше и повторять пройденное за прошлый год. Особенно важен здоровый 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.п. Тогда первая учебная неделя не станет для ребенка сильным стрессом. Можно на первые недели 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 в семьей в кино или на прогулку в парк. Выбор нарядной школьной формы и других необходимых вещей так же 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 всегда 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.

Любому ученику поможет организовать вывешенное на двери расписание уроков и перечень предметов, которым нужно уделять особенное внимание. Продумайте изменение учебной зоны

в комнате школьника, чтобы ему было комфортно. Устраивайте перерывы при выполнении домашнего задания.

**7. Распределить внешкольную нагрузку.** Лучше начать посещения секций и кружков не с 1 сентября, а на недельку позже: когда ребенок уже адаптировался к графику учебы. Внешкольная нагрузка не должна быть чрезмерной, особенно для младших учеников. Чрезмерная нагрузка плохо влияет и на неокрепшую нервную систему ребенка.

**8. Создать ситуацию успеха.** Давно известно, что деятельность, которая создает атмосферу успеха, не требует дополнительной мотивации. Естественно, что ребенок не захочет идти в школу, если она связана у него с бесплодными усилиями и постоянными неудачами. Чаще подбадривайте ребенка, обращайтесь к его успехам, утешайте тем, что неразрешимых проблем не бывает. Иными словами, старайтесь повысить его самооценку и мобилизовать психику.

После школы хорошо бы обсудить прошедший день: не то, какие оценки были получены, а что интересного ребенок узнал, что понравилось или не очень и почему. Важно, чтобы дети воспринимали учебу как бесконечный процесс познания.

**9. Организовать полноценное питание.** Нормальное питание – залог нормальной учебы. Правильное питание ребенка обеспечивает мозг всеми необходимыми питательными веществами, что очень важно в период обучения. Позабывшись 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. 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. Показать ребенку, что вы его любите.** Самое главное для каждого ребенка: чтобы родители показывали свою любовь и заботу. Искренне проявляйте интерес к одноклассникам ребенка – тем, как они изменились за каникулы, чем занимались во время каникул, что о них думает ваш ребенок. Поговорите о том, где ваш сын или дочь 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 взаимодействиями в коллективе - с учителями или сверстниками. Совместно с педагогом будет легче это распознать и помочь ребенку справиться с проблемой.