



Как ребенку адаптироваться к обучению в школе.

Короткие советы

- 1 Режим дня.**

Вам легко возвращаться к рабочему режиму после отпуска? Для детей это тоже стресс. Имеет смысл уже в августе «настроить» правильный распорядок: лечь и проснуться раньше.
- 2 Нервная система.**

Когда организм постоянно испытывает стресс, возникает дефицит цинка. Это, в свою очередь, негативно сказывается на способности к запоминанию и учебе. Пока есть время – пополните организм витаминами или биодобавками. Не обязательно искусственными: предлагайте школьнику продукты, содержащие цинк.
- 3 «Арсенал» знаний.**

Так уже наш мозг устроен, что без тренировок никак. Вы задумывались над тем, почему первые месяцы учебного года отведены для повторения? Дело в том, что за лето дети забывают часть пройденного раньше материала. Пока каникулы не закончились, можно в спокойном темпе «разбудить» мозг путем пролистывания тетрадок за прошлый год. Если ребенок планирует посещать секции или кружки, то по возможности отправьте его заниматься еще летом.
- 4 Социальные навыки.**

Некоторым детям трудно возвращаться в коллектив. Особенно, если каникулы они провели в относительном уединении. Выход – встретиться классом еще в августе. Заняться можно чем угодно: сходить в кино, на пикник или поиграть в игры.
- 5 «Отпечаток» в классе.**

Адаптация к школе пройдет легче, если ребенок принесет с собой в класс что-то домашнее. Как вариант, книгу или вазон.
- 6 Позитивный настрой.**

«Опять школа, ничего хорошего меня не ожидает» — с таким настроением за парты отправляются немало учеников. Как помочь маленьким пессимистам? Предложите вспомнить все приятные моменты каникул. Переведите внимание из негатива на позитив. Можно сделать коллаж из веселых фотографий или записать приятные воспоминания в «дневник лета».
- 7 Праздник завершения каникул.**

Всегда проще адаптироваться к новому, если на старом поставить точку. Помогите ребенку красиво завершить каникулы. Он был в лагере или у бабушки? Встретьте его подарком, сладостями или букетом шариков. Возраст ученика не имеет значения, главное – сделать сюрприз.
- 8 «Он уже не тот».**

За лето ребенок меняется. Особенно, если каникулы он провел в лагере или в другом месте вдали от вас. У него появились новые знакомства, знания, возможно – первая любовь. Относитесь с уважением к чувствам ребенка. Примите их, будьте другом. Умейте хранить тайны, которые вам доверят. Не исключено, что сейчас ваше чадо переживает огромный спектр эмоций. Это может повлиять и на успеваемость. Если чувствуете, что ваша власть над ребенком слабеет, не возвращайте ее «силой». Примите новый уровень ваших взаимоотношений.
- 9 Школьная ярмарка.**

Подготовка к новому учебному году не обходится без покупки канцелярских принадлежностей, школьной формы и других полезных вещей. Если есть возможность – позвольте ребенку самому выбирать себе вещи. Конечно, в пределах разумного.
- 10 Школа – отдельно, дом – отдельно.**

Дом – это безопасное пространство. Не делайте его продолжением школы, поддерживайте ребенка.
- 11 «Да я ради тебя...».**

Вы хотите для ребенка самого лучшего, это нормально. Но не жертвуйте собой. Отдавая «все», вы отдаете и непереносимую ответственность за результат. Таким образом, вы лишаете ребенка радости. Не становитесь «жертвой», ищите компромисс. Будьте примером. Требуете от ребенка уважения? Уважайте его. Требуете заниматься спортом? Делайте утреннюю гимнастику.
- 12 Школьные оценки субъективны.**

Оценки в дневнике не всегда отражают реальные знания ребенка. Просто помните об этом.

