



### **Как родителям помочь ребёнку настроиться на учебный год.**

Лето закончилось и скоро школьники встретятся с одноклассниками, обменяются впечатлениями и начнут осваивать новые предметы. Только сразу влиться в учебный процесс после длинных каникул может быть сложно.

В период летних каникул дети забывают про школу, проводят больше времени с друзьями и в своих увлечениях. От этого нарушается режим дня, ребёнок поздно ложится и спит до обеда. Кроме того, во время каникул нет сильных нагрузок, это расслабляет и вернуться в привычный ритм сразу же будет непросто.

Школа после летних каникул, это сложное время для ребенка и не все могут сразу перестроиться с отдыха на учёбу. Если взрослый может самостоятельно заставить себя войти в рабочий ритм после отпуска, то детям это даётся трудно. Родители могут помочь школьнику в этом, главное помнить, что помощь должна быть аккуратной, без давления. Рекомендовано прислушиваться к школьнику, окружить его заботой и любовью, а также:

#### **1. Настройте режим дня.**

Не стоит сразу ставить себе установку ложусь в 22:00, встаю в 7:00. Для этого нужно раньше ложиться и вставать. Лучше сдвигать режим сна каждый день на 15 минут. Так адаптация пройдёт комфортнее.

#### **2. Увеличьте нагрузки постепенно.**

Если ребёнок отдыхал всё лето, не нужно 30 августа резко менять его день и с самого утра зубрить учебники. Переход должен быть мягкий и неторопливый. С каждым днем постепенно увеличивайте нагрузку. Важно

сформировать условное расписание вместе с ребёнком, обсудить кружки и секции, которые он хотел бы посещать в новом учебном году.

### 3. Повторите пройденный материал.

С каждым днем добавляйте по одному предмету, знания в котором нужно освежить. Если ребёнок не читал на протяжении каникул, то не нужно в последний месяц заставлять его изучать весь список литературы. Читайте вместе и делитесь своими впечатлениями, так ему запомнятся основные факты и структура произведения.

### 4. Обновите форму и канцелярские товары.

Нет лучше мотивации к школе, чем новая школьная форма и товары канцелярии. Постарайтесь приобрести то, что нравится именно ребёнку, так у него будет желание этим пользоваться и ходить на занятия.

### 5. Будьте снисходительными и понимающими.

После трёх месяцев каникул, когда ребенок только отдыхал, сложно заставить его погрузиться в учёбу. На первой неделе учёбы разрешите сделать один пропуск, если ребёнок приболел и плохо себя чувствует, это только начало года и он нагонит всю программу дальше. Лучше не игнорировать жалобы ребёнка на плохое самочувствие и заранее продумать, как он будет отдыхать во время учебного процесса.

Чтобы адаптация прошла мягко, стоит поддерживать дома позитивную атмосферу и воспитывать в ребёнке самостоятельность. Чем больше он будет уметь, тем увереннее будет себя чувствовать среди сверстников

### 6. Не нагружайте дополнительными занятиями в первую неделю школы.

Возвращение в школу и так сильный стресс. Позвольте ребёнку отдохнуть после уроков и не бежать на занятия в кружки или секции. Также не стоит заставлять детей сразу после учебного дня садиться за домашнюю работу, предоставьте время для отдыха. Нагрузка должна возвращаться постепенно.

### 7. Проводите время вместе с ребенком

Интересуйтесь его самочувствием и как прошёл день. В выходной вместе сходите в кино или на прогулку. Устройте ребёнку день, когда он сам сможет выбрать совместный досуг с вами.

От интереса взрослых к жизни ребёнка зависит успешность его адаптации в школе, поэтому важно чаще разговаривать с ребенком, интересоваться его увлечениями, спрашивать об успехах и разочарованиях.

Родителям очень важно быть вовлечёнными в процесс адаптации ребёнка, не стесняться спрашивать его и не давить на него, желая получить быстрый результат.

Обязательно настраивайтесь на позитив и встречайте новый учебный год с радостью!

Специалист по работе с семьей  
Белецкая О. В.