# Рекомендации родителям

# «Как помочь школьнику адаптироваться после летних каникул»

# Составитель: педагог-психолог Н.И.Савинова

Первые недели учебного года самое трудное время для школьников. Примерно до середины октября они адаптируются к школе, к её порядкам и требованиям, к новому режиму дня и нагрузкам.

Адаптация к нагрузкам после длительного отдыха - закономерный процесс, и у каждого ребенка он проходит по-своему. Так 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.

Чтобы понять и прочувствовать это, стоит вспомнить себя после хорошо проведенного отпуска. Как трудно собраться с мыслями, сконцентрироваться, хочется ещё отдохнуть, побродить по интернету, рабочие задачи видятся чрезмерно трудными или надуманными, тянет пораньше уйти домой…

Так же и у детей, только их отпуска, как правило, дольше наших и, стало быть, переходный период должен быть длиннее. Им тяжело даётся перестройка режима, сил, состояния. Школьные психологи и педагоги отмечают у ребят в сентябре-октябре снижение внимания и способность к концентрации на 20% и называют сентябрь самым кризисным месяцем для школьников. Несмотря на то, что все лето дети отдыхали и набирались сил, недомогание, усталость и угнетенное состояние - нередкие спутники начала учебного года. При этом родители порою даже не догадываются о такой особенности психики ребенка, и недоумевают, что после 3-х месяцев каникул, он сетует на быструю утомляемость, и расценивают подобные жалобы, как лень и нежелание учиться.

***Признаки, которые могут помочь родителям распознать трудности в адаптации к школе?***

• нарушение сна - трудно ложиться и еще трудней вставать;

• нарушение аппетита - это люблю, а это ни за что не буду, школьная еда не по вкусу, завтракать не хочу;

• неадекватные реакции - капризы, обидчивость без причин, повышенная тревожность плохих отметок, того, что не найдёт друзей, страх перед новыми учителями;

• жалобы на усталость, головную боль, тошноту и т. п.;

• страхи, навязчивые движения (подергивание век, мышц лица, шеи, покашливание, обкусывание ногтей, карандашей и ручек и т. п.);

• нарушение темпа речи (запинки).

***Как помочь ребёнку в начале учебного года***

• Организуйте распорядок дня: стабильный режим дня; полноценный сон; прогулки на воздухе.

• Избегайте чрезмерных требований. Поощряйте успехи («Ты сможешь, ты способен»), не акцентировать внимание на неудачах при обучении

• Предоставляйте право на ошибку. Не требуйте любой ценой только высоких результатов и оценок.

Не пропустите первые трудности и обратитесь к специалистам, посоветуйтесь с учителем, психологом, врачом.

• Объясните, как важно получать новые знания и развивать свои способности.

• Следить, чтобы пробуждение ребенка было плавным (он должен полежать в кровати не менее 10 минут; ставить будильник у изголовья детской кровати противопоказано).

• Будите ребёнка спокойно, проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос. Не подгоняйте с утра, не дёргайте по пустякам, не укоряйте за ошибки и оплошности, даже если "вчера предупреждали".

• Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было плохих отметок!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день.

• Забудьте фразу "Что ты сегодня получил?" Встречайте ребёнка после школы спокойно, не обрушивайте на него тысячу вопросов, дайте расслабиться

• Компьютер, телевизор и любые занятия, требующие большой зрительной нагрузки, должны продолжаться не более часа в день - так считают врачи-офтальмологи и невропатологи во всех странах мира.

• Обратите внимание на то, что в течение года есть критические периоды, когда учиться сложнее, быстрее наступает утомление, снижена работоспособность. Это первые 4-6 недель для первоклассников, конец второй четверти, первая неделя после зимних каникул, середина третьей четверти. В эти периоды следует быть особенно внимательными к состоянию ребёнка.

• Помните, что даже "совсем большие дети" (мы часто говорим 7-8 летнему ребёнку) очень любят сказку перед сном, песенку и ласковые поглаживания. Все это успокаивает их, помогает снять напряжение, спокойно уснуть. Старайтесь не вспоминать перед сном неприятностей, не выяснять отношения, не обсуждать предстоящую контрольную.

• Избегайте пессимистичных оценок ситуаций. Не говорите: «Так не получится!» Скажите: «Давай попробуем!» Не внушайте: «Сам ты этого не сделаешь...» Предложите: «Давай я тебе помогу».

По возможности радуйтесь жизни. Замечайте красивый закат, хорошую песню, услышанную по радио, смешную передачу по телевизору, вкусный обед. Делитесь с детьми своей радостью.

И, какими бы ни оказались успехи вашего ребенка, старайтесь создавать здоровый настрой перед школой, при котором он бы стремился к знаниям, не боялся плохих отметок и был уверен в том, что, отличник или двоечник, он все равно для вас самый любимый!

***Успехов Вам и Вашим детям!***