

Как помочь ребенку адаптироваться к школе после каникул!?

Проявляйте терпение

Сколько времени потребуется ребенку, чтобы включиться в учебный процесс, никто точно сказать не сможет. Чем младше ребенок, тем больше времени потребуется: первоклассникам необходимо от 1,5 до 3 месяцев. Чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, пятикласснику достаточно одного месяца, а старшеклассники преодолевают этот этап за 2–3 недели.

Не требуйте сразу отличных результатов

Оценки в начале учебного года у школьников зачастую ниже, чем обычно. Это нормальное явление. Ребенку сложно перестроиться, он физически преодолевает себя, вставая по утрам в школу, за лето многое забылось.

Создавайте ситуации успеха

После школы хорошо бы обсудить прошедший день, но говорить не о том, 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.

Заинтересуйте новым

При переходе на следующий уровень образования у ребенка появились новые предметы. Расскажите детям, насколько увлекательными будут новые предметы, как много любопытного они узнают во время учебы.

Помогайте выполнять домашнее задание

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 особое внимание.

Распределяйте внешкольную нагрузку

Внешкольная занятость не должна быть чрезмерной, особенно для младших учеников. Большая нагрузка плохо влияет на неокрепшую нервную систему ребенка. Поэтому лучше начать посещения секций и кружков не с 1 сентября, а на неделю позже, когда ребенок уже адаптировался к школьному режиму.

Устройте праздник

Дома создайте праздничную атмосферу: украсьте комнату, приготовьте красивые письменные принадлежности. Выбор нарядной школьной формы и других необходимых вещей также принесет детям радость, и они будут с нетерпением ждать начала учебных занятий.

Организуйте полноценное питание

Нормальное питание – залог хорошей учебы. Правильное питание обеспечивает мозг всеми нужными веществами. Необходимая «пища для мозга» в период активной умственной деятельности – холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Другой бесценный элемент для работы головного мозга – магний. Он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле. Эти продукты стоит включить в рацион школьника, чтобы облегчить ему этап вхождения в образовательную деятельность.

[#Психолог_онлайн](#) [#Профилактика_просвещение](#)