**От веселых каникул к увлекательной школе**



Все дети летом расслабляются, ведь на каникулах можно поспать подольше и лечь достаточно поздно, а также заниматься не тем, чем надо, а тем, что нравится, без особых ограничений. В результате нарушается режим дня, привычный во время учебы, к которому все равно придется возвращаться с 1 первого сентября, что довольно не просто. Чтобы процесс адаптации к школе прошел гармонично, об этом надо позаботиться родителям.

Вот несколько советов психолога, как правильно вывести ребенка из «зоны комфорта»:

1. Для начала, за две недели до занятий, мягко начните настраивать и мотивировать ребёнка к учебе. Поговорите с ним о том, что ему интересно, какие предметы в школе ему нравятся больше, а какие вызывают затруднения. Возможно, необходимо помочь ребенку и заранее позаботиться о репетиторе по предмету, который вызывает напряжение.
2. Поговорите о его страхах и ожиданиях. Уточните, скучает ли он без школьных товарищей, есть ли трудности в общении со сверстниками.
3. Постепенно начинайте будить ребенка пораньше, приближая его к школьному режиму, а вечером следите, чтобы он ложился спать вовремя.
4. Подведите итоги каникул, вспомните, что было интересного и занимательного этим летом, посмотрите фотографии своих путешествий и поездок.
5. Предложите ребенку весело завершить каникулы. Например, организуйте небольшой праздник или совершите совместный поход в кафе, кино или парк аттракционов.
6. Просмотрите вместе с ребенком учебники, оберните их в обложки, заполните дневник, соберите пенал с канцелярскими принадлежностями.
7. Поговорите с ребенком о гигиене, напомните о необходимости почаще мыть руки и следить за своим внешним видом.
8. Сходите в парикмахерскую, померьте школьный костюм ли платье, возможно что-то необходимо обновить или удлинить. Отметьте изменения у ребенка за лето, отметьте, как он вырос и повзрослел. Проговорите, что вы его любите и гордитесь им. Поддержка важна в любом возрасте.
9. Объясните ребенку, что школа – это только часть бытия, и в его жизни будут не только домашние задания, но и свободное время, и хобби.
10. Проследите в первые месяцы учебы, какие отношения у ребенка складываются с учителями, так как источником стресса в школе часто являются неадекватно завышенные или заниженные требования к ребёнку со стороны педагогов.
11. Очень важно в течение года и, особенно в первый месяц учебы, поддержать самооценку ребенка и внушать ему, что он справиться с любой ситуацией.
12. В ситуации смены школы или класса, важно объяснить ребенку, что первое время нужно сориентироваться и не обязательно сразу дружить со всеми. Важно присмотреться к одноклассникам и понять, кто тебе ближе.
13. Не давите не ребенка в начале учебного года, заставляя получать только положительные оценки. Снижение успеваемости в первой четверти вполне нормально.
14. Каждый день объясняйте всё ребёнку, что ему непонятно и спрашивайте о проведенном дне в школе. Вы должны быть в курсе, что его интересует и какие трудности он испытывает.
15. Следите за тем, чтобы во время учебы ваш ребенок полноценно отдыхал и общался со сверстниками. Для хорошего самочувствия это очень важно.

Школа – это место непрерывного развития, взлетов и падений, как для детей, так и для родителей. Поэтому наберитесь терпения и у вас все получиться.

Психолог отдела

общественного здоровья А. А. Диканова

август 2020