

Адаптируем ребенка к школе после летних каникул

[Портал психологических услуг](#)



Из десяти школьников на вопрос, соскучились ли они по школе, два задумаются, семь из них ответят четко «Нет!» и только один неуверенно кивнет молча. Детям интересны их приятели, однако отнюдь не утомительная учеба и зубрежка домашнего задания. Поэтому родителям необходимо успеть заранее настроить свое чадо на рабочий ритм!

Если взять любого взрослого человека, то даже ему на то, чтобы прийти в себя и адаптацию к работе после отдыха в отпуске может понадобиться не меньше двух недель. Тем паче такой адаптационный период требуется время. Ведь дети все лето напропалую наслаждались свободой от школьных занятий, а теперь должны снова сесть за школьные парты.

Психологи утверждают, что первоклашке необходимо полтора-два месяца, учащемуся 5-ых классов – целый месяц, а учащимся постарше до трех недель, чтобы адаптироваться к новому графику. Вновь начатое обучение проходят с трудом: малыш по утрам просыпается неохотно, не способен сам справиться с домашним заданием, едва ли может вспомнить учебную программу.

На уроках он не собран, не способен концентрироваться на материале, рассеян. Много чего он банально позабыл за период каникул. Следовательно, будет наивным удивляться, что его оценки стали гораздо хуже, чем вы того желаете.

Важно сделать так, чтобы день 1-го сентября отождествлялся у малыша с чем-то ярким и радостным. Поэтому о том, что может посодействовать в преодолении стрессов в первые переходные дни, а также о секретах стремительной акклиматизации к учебному графику читайте в этой статье.

1. Заинтересуйте ребенка

Оптимизм ребенка относительно школы снижается вместе с ростом количества лет, проведенных за партой. В отличие от младшеклассника, которого не сложно увлечь грядущей учебой, старшеклассник воспринимает начало учебы уже без особого энтузиазма.

Увы, подавляющее большинство учеников воспринимает это, как тягостную повинность, которую необходимо отбывать. Причина кроется не столько в ужасно скучной школьной программе, а в том, что изменения произошли и в самих детях. Нынешние дети больше доверяют к потреблению (развлечения, удовольствия, имиджевые покупки), нежели к достижению чего-то своими усилиями.

Но мамы и папы, невзирая ни на что, обязаны поднимать престиж процесса обучения в глазах ребенка. Следовательно, не менее важно показать, что начало нового учебного года - событие значимое и существенное, к которому необходимо готовиться.

Следует начать постепенно. Совместно приведите в порядок содержимое рабочего стола, шкафчиков и книжных полок. Постарайтесь высвободить место для тетрадей и новых

учебников, атласов, альбомов и прочих аксессуаров. Необходимо проверить работоспособность настольной лампы, и исходя из роста ребенка удобство стула для него.

Вместе с ним организуйте проверку школьных принадлежностей и также совместно отправьтесь за необходимыми покупками. Вы и сами должны понимать, что посещение школьного базара всегда будет радостным событием для юных дарований. К тому же покрасоваться новыми вещичками перед друзьями, придя в школу, будет приятно каждому.

Позвоните всем знакомым и одноклассникам: кто еще отдыхает, а кто вдруг уже вернулся в город? У преподавателя поинтересуйтесь свежими новостями, запишите свежее расписание. А дома можно организовать такой себе импровизированный неназойливый вечер воспоминаний, где сообща с мужем расскажите какие-то забавные сюжеты из вашей школьной жизни. Неправда ли, такое ностальгическое настроение может оказаться весьма приятным и забавным?

2. График следует начать соблюдать заранее

На каникулах, как правило, дети освобождены от соблюдения какого бы то ни было режима. Целыми днями делают то, что им нравится: поздно просыпаются, и так же поздно завтракают, большое количество времени просиживают за компьютером, игровой приставкой либо смотрят телевизор, поздновато ложатся спать.

Именно поэтому при необходимости 1 сентября встать в семь утра, он почувствует себя невыспавшимся и, следовательно, раздражительным и вялым. В таком состоянии он просто мимо ушей пропустит половину объяснений преподавателя! Ведь в это самое время начнутся новые предметы и темы. Если так случится, что он прозевает начало занятий, то неизбежно интерес к учебе ощутимо понизится.

Стало быть перестраиваться на новый график надо постепенно. Примерно за неделю до начала обучения обязательно вместе начинайте вставать раньше и выполнять зарядку, в противном случае ничего не выйдет. При этом численность электронных развлечений теперь следует свести к минимуму, а в свободное время желательно закончить невыполненные летние задания и погулять.

Высыпаться даже старшеклассникам очень важно, а для этого непременно нужно ложиться не позднее 22.00. Если вы слегка подсушитесь и начнете соблюдать этим рекомендациям, то первая учебная неделя не будет для вашего чада большим стрессом. Ему будет легче перенести нагрузки, ведь организм уже адаптировался к ранним подъемам. А посещение кружков и секций, кстати, предпочтительно начать не с 1 сентября, а позднее на недельку, то есть лишь после того, как малыш приспособится к режиму обучения.

3. Постарайтесь увлечь ребенка новыми предметами

В следующем классе в учебе наверняка появятся новые учебные предметы, такие как алгебра, история, география, химия, физика, правоведение и прочее. На данном этапе ребенок весьма приблизительно представляет себе, чему его станут обучать, поэтому новая, более сложная учебная программа его будет пугать.

Тем паче, что в первые дни любой преподаватель будет рассказывать, насколько важен именно его предмет. Каким же способом можно зародить интерес к новым знаниям? Желательно еще перед началом учебного года вместе с сыном или дочкой пролистать учебники. Попытайтесь рассказать ребенку, насколько увлекательными могут оказаться новые предметы, сколь много познавательного и интересного сможет узнать в процессе обучения.

Можете поделиться своим опытом – поведать о том, какие незнакомые слова из учебника вас в детстве тоже устрашали, но потом именно этот предмет стал для вас самым любимым. Постарайтесь показать на примерах из личного опыта, как школьные знания (допустим, по той же географии, физике ну или химии) вамгодились в обыденной жизни, быть может, попросите мужа помочь вам.

Предложите пробежаться по дополнительной литературе, к примеру, географический атлас или какой-то сборник задач на сообразительность и логику. Для этой цели можно приобрести красочно оформленную энциклопедию. Вот такие меры можно принять, чтобы малышу захотелось учиться. Проявите находчивость, речь же идет о вашем ребенке..

4. Сделайте праздник из 1 сентября

У этого дня особенная атмосфера и сделайте так, чтобы ваш малыш ощутил это уже с самого утра: наглаженные рубашки, белоснежные банты, букеты гвоздик и гладиолусов. Тут все будет зависеть от вашей фантазии и настроения.

Одни мамочки вместе со своими детьми рисуют веселый плакат на тему «Здравствуй, школа!», другие пекут или покупают праздничный пирог, другие после школы ведут своих школяриков в парк развлечений либо на сеанс в кино. Хотя, все это можно и совместить, ведь радости достаточно не бывает.

Будет самым существенным проводить ученика (пускай и старшеклассника) на школьные торжества, постоять с ним среди других школьников и родителей. Ведь именно так мы можем продемонстрировать, насколько серьезное у нас отношение к жизни нашего ребенка и что каждую минуту радости готовы делить с ним. В тоже время непременно обсудите с ребенком ваше присутствие на торжественной линейке, поскольку некоторые подростки намереваются выглядеть и вовсе взрослыми, поэтому явная опека мамы и папы может их расстроить. Следует уважать чувства своего ребенка!

5. Организуйте дружескую встречу

Практически все дети стремятся к 1 сентября в ожидании встречи с одноклассниками. Повзрослев за лето, они меняются внешне – вытягиваются в росте, обретают загар, и тем самым удивляют друг друга, а еще обмениваются захватывающими рассказами о приключениях на летних каникулах. Поэтому ваш ученик будет счастлив, если вы позволите ребятам обменяться впечатлениями в домашней непринужденной атмосфере, а это в свою очередь поднимет его престиж в кругу его знакомых.

Для проведения удачного дружеского вечера понадобится совсем немного: чай, десерт, фотокамера и музыка. Своим друзьям пускай ваш ребенок предложит захватить на встречу фотографии и видео с их отдыха. Еще лучше совместно с другими мамами устроить поход в кино или загородный пикник – пусть лето продолжается!

Можно помимо этого организовать «день летних именинников» для тех ребят, у которых дни рождения пришлись на лето. Ведь в отличие от других ребят, они постоянно ощущают себя обделенными, поскольку летом детвора разъезжается на каникулы и к таким именинникам навряд ли кто-то из школьных друзей приходит в гости.

6. Помогайте делать домашнее задание

После летних каникул ребенок растерян, рассеян и поэтому ощущает себя беспомощным, чем весьма удивляет своих родителей. И всякие назидательные фразы вроде «Что за нюни? А ну соберись! Ты же ведь раньше мог!» не возымеют никакого действия.

Тут могут помочь лишь успокаивающие приободряющие фразы, например, «Не переживай, мы все успеем! Не волнуйся, ты справишься! Я в тебя верю! Ты старайся, а я

тебе помогут». Однако, одних лишь слов будет мало. Вам придется набраться терпения, поскольку первое время вам с супругом придется принимать активное участие в учебном процессе - искать дополнительный материал для реферата, вместе зубрить иностранный язык, объяснять уравнения с двумя неизвестными.

Не огорчайтесь, это не навсегда. Важно задать оптимальный ритм, а далее чадо волеется в учебу и будет способно обходиться без вашей помощи, предположительно. Чтобы самоорганизоваться, вашему ученику поможет, если вывесить на двери его комнаты распорядок дня, уроков и отдыха, что поможет ребенку постепенно войти в колею, а также список предметов, которым не помешает уделять пристальное внимание (для старшеклассников).

7. Нормируйте нагрузку на школьника

Школьника нужно держать в тонусе, чтобы он не сильно расслаблялся, поэтому не откладывая в долгий ящик, следует обговорить, в каких дополнительных кружках и секциях он намерен заниматься. Прекрасно, если помимо обучения в жизни малыша присутствует какое-то духовное увлечение. Это может быть музыка, рисование и даже любимый питомец – песик или котенок.

Педиатры утверждают, что занятия в спортивной секции либо танцами – не просто предпочтительно, но и весьма полезно и необходимо. Занятие спортом не только форсирует физическое развитие и закаляет его, но и в тоже время помогает поверить в свои силы, обрести уверенность в себе и, как следствие, избавляет от комплексов. Имея увлечения за пределами школы, он сможет заинтересовать собственной персоной сверстников, благодаря этому ему будет проще стать лидером.

В тоже время следует помнить, что для младшеклассника внешкольная нагрузка не должна быть чрезмерной. Малыш, который после школы бежит на занятия по французскому, а после этого в танцевальный кружок и затем до позднего вечера еще выполняет домашние задания, вряд ли на следующий день будет способен хорошо ответить на уроке.

Следует дозировать нагрузки, поскольку чрезмерная нагрузка пагубно воздействует и на неокрепшую нервную систему малыша. Позвольте школьнику самостоятельно выбрать для себя увлечение по душе и в таком случае жизнь его станет насыщена красочными позитивными эмоциями.

А родители обязаны позаботиться, чтобы у ребенка хватало времени и на уроки, и на спорт, и на отдых и обязательно прогулки с друзьями. И не забывайте поддерживать его во всех начинаниях, поскольку именно этого он главнее всего ожидает от родителей.

Как помочь ребенку хорошо учиться читай [здесь](#).

О том, как помочь первокласснику наладить контакт в школе, читай [здесь](#).