

10 шагов

успешной адаптации к школе



Сентябрь называют 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.

Основная задача родителей в этой ситуации – помочь ребенку наиболее безболезненно переключиться в рабочий режим.

Шаг 1. Режим дня – основа успешной адаптации



Здоровый, продолжительный сон влияет не только на нормальное развитие ребенка, но и является фундаментом для продуктивной учебной деятельности, поэтому первое, что необходимо сделать – это отказаться от ночных просмотров телевизора и заменить их вечерними пешими прогулками.

Шаг 2. Ситуация успеха – двигатель учебного процесса



Помочь ребенку легко преодолеть период адаптации и безболезненно втянуться в учебный процесс можно создавая ситуацию успеха. Задача родителей - интересоваться каждый день тем, что интересного и нового сегодня ребенок узнал, что ему понравилось больше всего в школе, упоминая про оценки вскользь и между делом.

Шаг 3. Любовь и забота о ребенке – лучший антидепрессант



Важно, чтобы сами родители, окружив ребенка любовью и заботой, излучали спокойствие и уверенность в том, что все будет хорошо.

Помните, ребенок, окруженный теплотой и заботой семейного очага, может справиться с любыми трудностями.

Шаг 4. Правильное полноценное питание



«Как поешь, так и поучишься» и это – истинная, правда. Позабывшись о правильном питании для ребенка, вы обеспечите его мозг кирпичиками для постройки крепких и прочных знаний.

Шаг 5. Обсуждение с ребёнком его летних впечатлений



Родителям накануне учебного года можно во время семейных посиделок обсудить с ребёнком, как прошло лето: помочь сыну или дочери восстановить в памяти, что хорошего с ним произошло за эти три месяца. Так родители аккуратно намекают, сколько всего интересного он сможет рассказать друзьям в школе.

Шаг 6. Заключение договора о его новых обязанностях и правах



За лето ребёнок повзрослел, перешёл в следующий класс, а значит - обрёл новый социальный статус.

Шаг 7. Предложение вместе подумать, как обустроить его рабочее место



Гораздо эффективнее позволить ребёнку самому решить, как должно выглядеть его рабочее место. Как ему будет удобно, что необходимо убрать или принести.

Шаг 8. Создание положительной мотивации напоминаниями



Мероприятия, которые наполняют школьную жизнь ребёнка: встреча с учителями и друзьями, любимые предметы, интересные события (например, школьные концерты, если таковые нравятся вашему ребёнку), внеурочные выезды и другие важные для ребёнка моменты.

Шаг 9. Разговор с ребенком



Позволить ребенку излить и пережить свои чувства, просто находясь рядом – ценная форма поддержки со стороны родителя. Можно делиться своим опытом школьной жизни, рассказывать, как это было у Вас, и давать понять, что Вы понимаете своего ребенка, поддерживаете его и всегда будете готовы прийти на помощь, если это потребуется.

Шаг 10. Свежий воздух



Будет чудесно, если вы сделаете эти прогулки семейными. Ребенок, который проводил много времени на улице во время каникул, адаптируется к школе намного быстрее, чем тот, кто все это время просидел возле компьютера и телевизора.