

Даже взрослому человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про ребенка... Адаптация к школе – процесс естественный, но у каждого ребенка он проходит по-своему. Одни уже через неделю активно включаются в школьную жизнь, другие уходят в себя, а третьи и вовсе впадают в депрессию, скатываясь на двойки и прогулы. Во многом это зависит от типа нервной системы, а также от возраста ребенка.

Так, у первоклашек период адаптации длится от 1,5 до 3 месяцев, у пятиклассников – месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели.

Как же помочь детям настроиться на работу и безболезненно адаптироваться к школе?

### **Советы родителям:**

- 1. Следите за каникулярным режимом ребёнка.** За месяц или хотя бы за несколько дней до возвращения в классы надо отучать ребёнка от ночных времяпровождений у телевизора, укладывать спать раньше и повторять пройденное за прошлый год. По мнению специалистов, это позволит резко снизить последствия стресса после отдыха. Родители, не следящие за каникулярным режимом школьников, должны быть готовы к их серьезным расстройствам.
- 2. Ребёнок должен высыпаться.** В начале сентября обратите особое внимание на тщательное соблюдение режима. Особенно важен здоровый полноценный и достаточно продолжительный сон. Доказано, что ученики, которые высыпаются вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Ни в коем случае нельзя за счет сна экономить время. Ни засиживаться до полуночи за выполнением домашних заданий, ни тем более, загружать нервную систему ребенка на сон грядущий телевизором или компьютерными играми. Помогите с соблюдением режима дня ненавязчиво.
- 3. Создавайте ситуацию успеха.** В первые недели после каникул не требуйте от него слишком строгих хороших оценок. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие оценки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего. Важно, чтобы дети воспринимали учебу не как способ получения положительных оценок, а как бесконечный процесс познания. И если ребенок после долгих летних каникул благополучно адаптируется к учебе, если через неделю и через месяц он идет в школу с тем же удовольствием, значит, и мы, взрослые, можем поставить себе пять баллов. Создавайте для ребёнка ситуацию успеха. Стресс будет затяжным, если он вызван бесплодными усилиями и постоянными неудачами.
- 4. Как поешь, так и поучишься.**

Позабывшись о правильном питании для ребенка, вы обеспечите его мозг кирпичиками для постройки крепких и прочных знаний. Самой необходимой «пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Еще одним бесценным элементом для работы головного мозга считается магний, он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле. Включите эти продукты в рацион школьника и тем самым вы облегчите ему этап включения в учебную деятельность.

- 5. Окружите ребёнка заботой и пониманием.** Постарайтесь вместе с сыном или дочерью обсудить их состояние, выяснить причины и найти подходящее решение для уменьшения тревоги и беспокойства. Менее болезненно переносятся стрессовые ситуации, если ребенок окружен пониманием, находится в нормальной семейной обстановке.

### **Каковы признаки успешной адаптации?**

Удовлетворенность ребенка процессом обучения. Ему нравится в школе, он не испытывает неуверенности и страхов.

Ребенок достаточно легко справляется с программой.

Уверенность в успехе. «У меня все получится!»

Признак успешной адаптации – это степень самостоятельности ребенка при выполнении им учебных заданий, готовность прибегнуть к помощи взрослого лишь после попыток выполнить задание самому. Частенько родители слишком усердно “помогают” ребенку, что вызывает порой противоположный эффект. Ученик привыкает к совместному приготовлению уроков и не хочет делать это в одиночку. Здесь лучше сразу обозначить границы вашей помощи и постепенно уменьшать их.

Самым важным признаком того, что ребенок полностью освоился в школьной среде, является его удовлетворенность межличностными отношениями – с одноклассниками и учителями

**Главная цель**, к которой должны стремиться родители – не зародить в душе ребенка негативное отношение к школе, а сделать всё возможное, чтобы ребёнок как можно быстрее адаптировался к учёбе после каникул и настроился на продуктивную рабочую атмосферу.

Будьте чуткими к своим детям, узнавайте их, помните, что вместе вы справитесь с любым делом.

Всем легкого начала учебы!

С верой в вас и ваших детей, педагог-психолог Шахова А.В.