



Начало учебного года – непростой период для ребенка. Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся три месяца, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно лечь поздно вечером, а утром – выспаться. И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий...

Принято считать, что помощь в адаптации требуется лишь первоклассникам. Однако многие родители на собственном опыте убедились, что поддержка ребенку в начальный период учебного года нужна в течение всего времени, пока ребёнок не окончит школу.

Можно ли как-то сгладить «переходный период», заранее как-то настроить ребенка, чтобы он не уставал? Усталость от такой резкой смены образа жизни и большой нагрузки у ребенка будет в любом случае. Адаптация после отдыха бывает у всех: и у детей, и у взрослых, когда они из отпуска возвращаются.

Если в школе у ребенка все нормально, то он, с одной стороны, жалеет, что каникулы кончились, с другой стороны, рад, что увидит своих одноклассников, начнет учиться. Если он совсем-совсем не рад и только тяжело вздыхает, то, может быть, имеет смысл подумать: «Что происходит в школе у ребенка?» И как-то разобраться.

В целом же если есть какая-то возможность, ближе к концу летних каникул стоит чуть-чуть начать сдвигать распорядок дня. Обычно это не особенно удается, не смотря на множество попыток. В любом случае первые несколько дней учебы ребенок будет не выспаться, перестраиваться с ритма отдыха на ритм учебы.

Многие дети болевают на второй, на третьей неделе учебного года: таким образом они сбрасывают стресс, вызванный изменениями распорядка жизни. В этом, как правило, нет ничего страшного. Дети приспосабливаются к новому ритму.

Первые недели будут непростыми, и чем младше ребенок, тем больше ему может понадобиться особого внимания, особой родительской поддержки, отдыха. Так что нужно больше разгружать ребенка, не требовать от него сразу же идеальной собранности и успешности.

Обычно родители берут отпуск, чтобы проводить время с первоклашками, но и детям постарше очень поможет адаптироваться к новому учебному году, если родители найдут возможность быть рядом с ними. Важно, чтобы хотя бы первую неделю ребенок не был чересчур нагружен, не оставался в продленке.

Многие дети, даже те, которые давно не спят днем, возвращаются к дневному сну в первые школьные недели. Хорошо, если у ребенка будет возможность отдохнуть днем.

Что касается учеников средней школы – здесь есть свои нюансы. Особенно если говорить о пятиклассниках – ведь детям, привыкшим к одной учительнице, придется приспособливаться к разнообразию предметов, учителей. Поэтому пятиклашки испытывают особый стресс.

Они очень часто в первые недели, даже месяцы учебы не справляются, и не со школьной программой, а с логистикой. То есть раньше было понятно: обычно уроки задают сегодня на завтра, причем это три-четыре совершенно понятных предмета. А тут начинается много предметов, уроки могут задавать на через неделю, и непонятно когда их делать. Легко забыть что-то, что просили принести. Разные учителя, разные требования, разные тетрадки...

Обычно к пятому классу родители особо не контролируют детей в том, как они подготовились к школе, ничего ли не забыли, не следят за выполнением домашнего задания: они вроде бы стали самостоятельными. Теперь пятиклашкам, как когда-то первоклашкам, снова нужна родительская помощь. И именно – в логистике. В первые недели, месяцы родителям стоит помогать ребенку «разруливать» ситуацию. Не столько делать с ним уроки, сколько помочь справиться с новым расписанием, с планированием. Чтобы не получилось, что какой-то день он вдруг сидит до 11 вечера, пытаясь выполнить все заданное.

Немаловажно говорить с ребенком, расспрашивать, то есть помогать проговаривать впечатления, осознавать объемы большой информации и упаковывать все это в слова.

Если родитель берет отпуск, чтобы посидеть с ребенком, не нужно использовать его для того, чтобы требовать с ребёнка безукоризненного выполнения уроков. Родитель не для этого, он для того, чтобы быть рядом, чтобы подольше погулять или сходить в бассейн, например. И чтобы помочь справиться со сложной ситуацией.

Старшеклассникам также нужна поддержка родителей в начале учебного года. В старших классах начинается подготовка к ЕГЭ практически с самого начала учебного года. Школа мастерски загоняет и себя, и детей, и родителей по этому поводу в состояние паники. Тут надо ребенка психологически разгружать от этого, где-то разрядить нервную обстановку, где-то напрямую попросить учителя, если классный руководитель по этой части очень увлекается, не нагнетать и не вводить детей в невроз. Обычно детям такого возраста помогает юмор. Иногда просто нужно следить, чтобы он спать вовремя ложился, не забывал поесть.

Обычно на первой неделе много не задают, поэтому можно побольше погулять с ребенком, пойти куда-нибудь в парк, сходить в кино. Если ребенок маленький, и вы видите, что он в стрессе, то лучше оставить его на один день дома, чем потом он две недели будет болеть.

Еще самим родителям нужно дать себе установку: начало учебного года – совсем не кошмар, ничего страшного в этой ситуации нет. Иначе дети начнут воспринимать все так же.

Если дополнительные занятия, кружки начинаются в первую же неделю, то нужно смотреть на собственного ребенка. Дети разные. Есть такие, которые с удовольствием бегают по занятиям с утра до вечера и чувствуют себя отлично. А есть астеничные ребята, которым такой график сразу дается тяжело, значит, темп нужно наращивать постепенно.

Чтобы переход от отдыха к учебе был легче, для некоторых детей поддерживающим ресурсом может быть, например, красивый пенал, красивые тетрадки или еще что-то

новое, яркое. Или, например, поход всей семьей в кафе 1 сентября, чтобы поесть мороженого, или самые любимые завтраки всю первую неделю. А для других детей, для интровертов, самое лучшее будет, если видно, что он устает, просто взять небольшую паузу.

В общем, главное – быть внимательным к ребенку, быть рядом с ним, а остальное все приложится.