



Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период длится у первоклашек 1,5 месяца, у пятиклассников - месяц, учащиеся остальных классов привыкают к школе 2-3 недели. Большинство родителей и неопытные педагоги ошибочно считают, что этого периода нет. По их мнению, ребенок должен проучиться два-три дня и привыкнуть.

В результате могут возникать различные трудности. У детей старше 10-12 лет они носят психологический характер, а вот младшие школьники могут испытывать и проблемы со здоровьем.

Чтобы процесс адаптации к школе проходил быстрее и был не таким трудным, лучше заблаговременно помочь ребенку втянуться в учебный процесс. На что следует обратить внимание?

**Режим дня.** Постарайтесь хотя бы в последние 3-4 дня каникул приблизить режим дня к школьному. За 3-4 дня до окончания каникул начинайте каждый день будить и отправлять ребенка спать на 15 - 20 минут раньше. Для большинства детей важно и то, как их будят. Предложите своему ребенку подобрать любимую мелодию на мобильном телефоне, которая будет служить в качестве будильника. Просыпаться в таком случае будет чуть легче и приятней. Будет не лишним обсудить распорядок дня вместе с ребенком, учесть его пожелания и в конечном итоге организовать распорядок так, чтобы ребенок получал удовольствие от каждого прожитого дня, даже, несмотря на то, что летние каникулы остались позади.

**Сон.** К 6 годам большинство детей уже не спят днем, а ночной сон у них по-прежнему равен 11 часам. Десятилетний ребенок спит в среднем 10 часов, а подростки 15-17 лет по 7,5-8,5 часов. Доказано, что ученики, которые высыпаются вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Ни в коем случае нельзя за счет сна экономить время.

**Зрение.** Перед началом нового учебного года обязательно проверьте у детей зрение. Плохое зрение – одна из причин плохой успеваемости в школе.

**Повседневные обязанности.** Вернувшись домой с отдыха, организуйте день так, чтобы у школьника были и свои небольшие, но повседневные обязанности: вынести мусор, подмести пол, выгулять собаку и т.д. При этом важно не забывать про похвалу. Дайте понять ребенку, что его помощь в семье ценят.

**Школьные принадлежности и одежда для школы.** Покупка этих вещей – занятие, как правило, приятное и в тоже время, настраивающее на учебный лад. В поход по магазинам отправляйтесь только вместе с ребенком. Это поможет не ошибиться с размером, избежать возможных конфликтов из-за разногласий во вкусах. Кроме того, это поможет сыну или дочке потихоньку привыкнуть к мысли, что скоро начнется учебное время.

**Не откладывайте покупку одежды и принадлежностей для школы на последний момент.**

Шум и суета в магазинах лишь увеличат школьную тревожность и утомляемость ребенка.

**Прогулки на свежем воздухе.** Ребенок должен гулять на свежем воздухе. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5 часа. Без воздуха вообще нельзя говорить о нормальном развитии ребенка.

**Правильное питание.** Холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами - яйца, печень, рыба, молоко - считаются “пищей мозга”. Не каждый ребенок соглашается есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Если же ребенок невосприимчив к молоку и при этом ест мало мяса и не любит рыбу, родителям, возможно, придется покупать в аптеке добавки лецитина и холина и придумывать блюда, в которые можно было бы их добавить. Также важно, чтобы в рационе ребенка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке, богаты им также рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень.

**Капризы и нежелание идти в школу.** Протесты на тему: «Не хочу идти в школу», «Не буду делать уроки» пресекайте мягко, но настойчиво. Если объяснения не действуют,

позвольте школьнику попасть в неловкое положение - опоздать на занятия или пойти в школу с невыполненным домашним заданием. Замечание со стороны учителя и всеобщее внимание класса порой действует лучше родительских увещеваний.

**Создавайте ситуацию успеха.** В первые недели после каникул не требуйте от своего школьника слишком строго 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.