

5.5. Памятка для родителей (законных представителей) «Как настроить детей на учебу после каникул»



Позади три месяца летних каникул. Совсем скоро школьники встретятся с одноклассниками, обменяются впечатлениями и начнут осваивать новые предметы. О том, как вернуться в режим без головной боли и стресса, рассказали специалисты воспитания и Обрсоюза.

1. Стоит заранее перестроить график сна и составить расписание на будущий учебный год. Для этого нужно раньше ложиться и вставать. Лучше сдвигать режим сна каждый день на 15 минут. Так адаптация пройдет комфортнее. Чтобы соблазна поспать подольше не возникало, можно запланировать интересные семейные выходы и мероприятия на утреннее время. Важно сформировать условное расписание вместе с ребёнком, обсудить кружки и секции, которые он хотел бы посещать в новом учебном году.
2. Не стоит забывать о диалоге и поддержке ребёнка в сложных ситуациях. Например, можно заранее узнать об изменениях, которые предстоят ребёнку, чтобы подготовить его к ним. Также стоит спросить малыша об ожиданиях и опасениях, о том, что его радует и огорчает. Детям часто нужна поддержка родителей, особенно если ребёнок застенчивый или замкнутый.
3. Здоровье ребёнка – залог его успеха в школе. Перед началом учебного года стоит пройти диспансеризацию: посетить основных врачей, чтобы удостовериться, что всё в порядке. Также важно обеспечить школьника правильным питанием, чтобы он чувствовал себя бодрым и выносливым. Можно заменить сок на морсы, которые содержат полезные микроэлементы, и добавить в рацион сезонных фруктов и овощей.
4. Лучше не игнорировать жалобы ребёнка на плохое самочувствие и заранее продумать, как он будет отдыхать во время учебного процесса. Чтобы адаптация прошла мягко, стоит поддерживать дома позитивную атмосферу и воспитывать в ребёнке самостоятельность. Чем больше он будет уметь, тем увереннее будет себя чувствовать среди сверстников.

5. От интереса взрослых к жизни ребёнка зависит успешность его адаптации в школе, поэтому важно чаще разговаривать с малышом, интересоваться его увлечениями, спрашивать об успехах и разочарованиях. Родителям очень важно быть вовлечёнными в процесс адаптации ребёнка, не стесняться спрашивать его и не давить на него, желая получить быстрый результат.
6. Родителям рекомендуется запастись терпением и реагировать на поведение ребёнка спокойно, ведь адаптация в школе – важнейший этап становления и формирования здоровой личности.