***Как облегчить адаптацию детей к школе в первый месяц учёбы.***

Начало учебного года – непростой период для ребенка. Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся три месяца, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно ложиться поздно вечером, а утром – высыпаться. И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий… Как справиться ребенку и родителям?

С чего нужно начать?

**1. Ложиться спать чуть раньше** — каждый день.

После лета школьникам тяжело вернуться в рабочий режим. Это абсолютно нормально — такие трудности после каникул и отпуска возникают не только у детей, но и у взрослых. Наш мозг склонен к тому, чтобы действовать по инерции, и, когда устоявшиеся процессы сбиваются, ему требуется время, чтобы привыкнуть к новым схемам.

Не выспавшимся детям и правда тяжело адаптироваться к учебе, поэтому постарайтесь недели за две или десять дней до начала учебного года начать возвращение к школьному режиму сна — бодрствования. Первый шаг — не просыпаться раньше, а ложиться. Если ребёнок сейчас засыпает в полночь (а в школе, чтобы выспаться, ему нужно ложиться в 10 вечера), то пытаться уложить его на два часа раньше бессмысленно: он не уснет. Пусть сегодня он ляжет в 23:40, завтра — в 23:20 и так далее. А потом уже и просыпаться начнёт пораньше. 90% успешной адаптации ребёнка к новому учебному году является именно хороший сон и режим дня. Мы таким образом страхуем нервную систему ребёнка. Расписание на неделю позволяет определить время, когда есть. Это очень важно для мозговой активности. С помощью режима дня мы заранее учим ребёнка просыпаться и питаться.

Хороши и ритуалы перед сном. Лучше, если это будут неспешные прогулки. Это моменты эмоциональной близости с ребёнком в которые можно обсудить очень много вопросов, которые волнуют вас и вашего ребёнка.

**2. Сократить экранное время**

На каникулах многие дети проводят много времени перед телевизорами, с телефонами и планшетами — и сейчас самое время обсудить с ребёнком, что скоро такой возможности уже не будет. Я не сторонник категорических запретов, но считаю, что полезно вместе заключить двусторонний договор об ограничениях. А оставшиеся до 1 сентября дни можно сделать переходным периодом, чтобы школьнику было проще привыкнуть к новому ритму жизни. Договоритесь, что сегодня он проведет в смартфоне на 15 минут меньше, чем вчера, а завтра — на 15 минут меньше, чем сегодня. И заодно не будет хвататься за телефон сразу после пробуждения: в учебном году на это просто не останется времени.

**3. Обсудить планы на учебный год**

В августе дети обычно чувствуют себя отдохнувшими от учебы и готовы к небольшой рефлексии. Спросите у ребенка: доволен ли он предыдущим учебным годом? Что бы он хотел сделать в наступающем учебном году? Но учтите: важно говорить с ребенком о его эмоциях, а не о ваших переживаниях. Тот факт, что вы расстроились из-за тройки в четверти по математике полгода назад, сейчас не так важен, как планы школьника на новый учебный год. Вполне возможно, его беспокоят не оценки, а то, что у него мало друзей в классе и ему хотелось бы сблизиться с кем-нибудь, выстроить доверительные отношения. И напомните, что во время учёбы к вам всегда можно будет обратиться за помощью.

**4. Устроить встречу со школьными друзьями**

Если вы в городе (или возвращаетесь хотя бы за несколько дней до 1 сентября), постарайтесь организовать ребёнку встречу со школьными друзьями. Смысл вот в чём: если ребёнок не видится с приятелями летом, то общение с ними станет главной целью первой учебной недели. Вы будете сердиться, что школьник вместо уроков идет гулять с одноклассниками, а ему будет катастрофически не хватать времени, чтобы обсудить с ними всё, что случилось за каникулы.

При адаптации к школе после каникул большое значение имеет атмосфера в коллективе, и родители очень могут в этом помочь. В первые выходные дни после 1 сентября, если вы хотите объединить детей, можно поехать на природу или организовать игры с детьми, но очень важно, чтобы игры были не командные, а, чтобы дети играли не против детей, а против игры. Например, игра «Форт Баярд», различные квизы. Или игры против родителей. Это способствует снижению уровня агрессии внутри коллектива. Важно!!!! Соединить эмоции ребят. Внутри коллектива формируется более расслабленная обстановка.

**5. Проверить зрение ребёнка**

Судя по всему, наш зрительный аппарат в процессе эволюции не успел адаптироваться к такому количеству работы вблизи разных объектов. Мы слишком мало смотрим вдаль, слишком много смотрим в близь, и глаза не справляются. Эта проблема особенно актуальна для школьников, которые часто пользуются компьютерами, учебниками, телефонами. К сожалению, у многих семей не хватает времени, чтобы регулярно посещать врачей, но раз в год проверять зрение в кабинете офтальмолога на специальном аппарате просто необходимо. Один из десяти детей, которые говорят, что им не нравится читать или они устают читать, в итоге при проверке зрения у окулиста, действительно имеют проблемы со зрением.

**6. Купить канцтовары и букет на 1 сентября** — чур, всё выбирает школьник!

Самостоятельность — отличный источник мотивации для детей, нам всем нравится выбирать себе ежедневники, карандаши, краски. Даже если вы закупаете тетради вместе с родительским комитетом, все равно сходите вместе с ребёнком в магазин и найдите то, чем он захочет пользоваться во время уроков.

То же правило касается букетов учителям на 1 сентября. Конечно, в спешке не всегда хватает времени обстоятельно выбирать цветы, однако воспользуйтесь этим моментом, чтобы поинтересоваться мнением ребенка. Даже если он сам не интересуется цветами, велика вероятность, что ему просто будет приятно оттого, что вам интересна его точка зрения.

**7. Почитать ребёнку перед сном (даже подростку)**

Практически всем дошкольникам и ученикам начальных классов родители читают книги на ночь. Очень зря, на мой взгляд, эта традиция забывается, когда ребёнок становится подростком. Последние недели августа — отличное время, чтобы вместе прочитать оставшиеся книги из списка литературы на лето. Современным подросткам тяжело дается язык русской классики. К тому же дети не всегда понимают исторический контекст произведений: пятиклассники, например, читают «Муму», но плохо представляют, что такое крепостное право. Возможность привыкнуть к авторскому слогу и услышать правильную интонацию, с которой читает взрослый, поможет подростку лучше прочувствовать историю. Заодно можно обсудить книгу и мотивацию героев: это поможет ребёнку лучше рассуждать на уроках.

**8. Поговорить о переживаниях ребёнка**

Если ребенок в этом году идет в новую школу или в новый класс, и вы чувствуете, что он волнуется, обсудите его эмоции. Тревога — это не всегда плохо. Это просто один из защитных механизмов, подготовка к новому. Люди тревожатся перед свадьбой с любимым человеком — и это не означает, что случится что-то нехорошее. Объясните ребенку, что в разумной тревоге ничего страшного нет и она постепенно пройдет.

Не обесценивайте переживания ребенка фразами вроде «Да ладно, чего ты боишься?» или «Что тут такого? Просто новые люди». Проговорите чувства, признайте право школьника на тревогу: «Тебе кажется, что у тебя могут возникнуть сложности при общении с новыми ребятами. Я понимаю, что ты чувствуешь, но ты интересный и дружелюбный человек, поэтому все получится». Позвольте школьнику выговориться и спокойно обсудить страхи. Расскажите о своем похожем опыте — например, как вы переживали, устраиваясь на новую работу или переезжая в другой город.

**9. Оставить учебники для школы**

Мамы и папы заставляют детей заранее проходить школьную программу, чтобы унять свою собственную тревогу. Они беспокоятся о том, как у ребенка сложатся дела в новом году, и заставляют осваивать программу летом: «Ну вот, я хороший родитель, мой ребенок занят учебой». Родители спокойны — но не факт, что принудительная зубрежка во время каникул даст школьнику новые знания.

Если ребенку самому интересно, что он будет изучать в новом классе, и он возьмется за книги по собственному желанию, то, возможно, это будет иметь смысл. В другом случае — вряд ли.

Родители, которые переживают из-за учебной нагрузки в сентябре, могут предложить школьнику альтернативное знакомство с программой. Например, если в 7-м классе предстоит читать «Алые паруса», можно посмотреть вместе фильм или сходить на спектакль. Если по истории ждут Средние века, можно купить комиксы про Средневековье или поиграть в замечательную настольную игру «Приключения Робина Гуда» (очень советую).

**10. Проверить обувь ребёнка**

За неделю до начала учёбы проверьте школьную обувь ребенка — не стала ли она мала. Дети летом быстро растут, и, даже если вы в июне были уверены, что у вас есть школьная форма и обувь на следующий учебный год, ещё раз перепроверьте школьные туфли и кроссовки. Это спасет вас от бесконечных очередей 31 августа в ближайшем магазине детской одежды.

**11. 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: «Как тебе эта учительница? Что думаешь о той? Как больше понравилось, как меньше?» 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 выносить ребенку мозг требованием безукоризненного выполнения уроков: «Раз уж я сижу с тобой, то давай как следует позанимаемся!» 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.

**12. Старшеклассники и юмор.**

В старших классах начинается истерика по поводу ЕГЭ. 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.

**13. Дополнительные занятия.**

Очень важно заранее обсудить с ребёнком список его активностей на следующий учебный год. Учитывать его желания. Помочь правильно распределить время на домашние задания и свободное время ребёнка. Он должен увидеть, что школа не занимает всю его жизнь. Каждый день у него есть свободное время. Важно!!! Чётко определить время на уроки, на выполнение домашних заданий и строго следить за этим. С помощью этого приёма мы приучаем школьника планировать своё время и не отвлекаться.

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 вчера и чувствуют себя отлично. А есть астеничные ребята, которым такой график сразу дается тяжело, значит, темп нужно наращивать постепенно.

**14. Перекусы**

Очень важно позаботиться и о перекусах в школе в маленьких контейнерах. Они сдерживают желание ребёнка купить что-то вредное, например, печенье или чипсы. Дети очень любят что-то постоянно жевать. Но они и растут. Расставьте по квартире вазочки с полезными перекусами- орехами, сухофруктами, свежими фруктами, которые любит ваш ребёнок. Постепенно он привыкнет есть не печенье, а что-то полезное. Таким образом сохранит своё здоровье.

Обычно на первой неделе много не задают, поэтому можно побольше погулять с ребенком, пойти куда-нибудь в парк, сходить в кино. 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.

Желаю вам доброго начала учебного года!!!!

