

## Опять в школу... (советы по адаптации ребёнка после каникул)



### Опять в школу...

#### *Советы по адаптации ребёнка после каникул*

Переход к режиму школы после трёх месяцев отдыха детям даётся гораздо сложнее, чем возвращение взрослых людей к работе после отпуска. Длится период такой адаптации не пару дней, как думают родители, а месяц-полтора. И если у детей старше 10–12 лет трудности носят психологический характер, то у младших школьников могут появиться и проблемы со здоровьем.

Причина этого кроется в отсутствии, как правило, привычного распорядка дня во время летних каникул. Три летних месяца ребёнок отдыхал, спал сколько хотел и гулял когда хотел, а теперь ему необходимо учиться, подчиняться жёстким требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно быть расписано по минутам, а сделать это очень сложно.

Помогать ребёнку входить в учебный процесс после длительных летних каникул лучше заблаговременно, и следующие рекомендации помогут сохранить хорошее самочувствие, работоспособность и здоровье в этот непростой период.

1. Постарайтесь хотя бы в последние 3–4 дня каникул приблизить режим дня к школьному: начинайте каждый день будить и отправлять ребёнка спать на 15–20 минут раньше. Возможно, для этого придётся настоять на том, что фильм, который заканчивается в 23.30, ребёнок смотреть не будет. Вытерпите все эти «Ну, мама, пожалуйста!» и «Я на тебя обиделся». Вы-то знаете, что так действительно будет лучше.

2. От того, как вы проведёте последний вечер каникул, зависит, насколько просто будет привыкнуть ребёнку к школе. Сделайте этот вечер спокойным. Поменьше упреков и ругани. Помогите ребёнку собрать портфель. Помогите подготовить одежду, которую завтра нужно будет надеть. Повесьте её в шкаф или на стул, чтобы в первое утро новой четверти не пришлось нервно искать колготки, юбки и пиджаки по всей квартире.

3. Постарайтесь, чтобы ребёнок захотел пойти в школу. Почувствовать себя более счастливым перед началом учебного года ему поможет семейный пикник, увлекательная экскурсия или интересное представление – то, о чём завтра можно рассказать друзьям! Если в школе нет формы, пусть ребёнок наденет 1 сентября новый, только что подаренный наряд. В общем, настройте ребёнка так, чтобы он подумал: «А неплохо, что завтра в школу!».

4. Для большинства детей важно и то, как их будят после сна. Предложите своему ребёнку подобрать любимую мелодию на мобильном телефоне, которая будет служить в качестве будильника. Просыпаться в таком случае будет чуть легче и приятней.

5. К 6 годам большинство детей уже не спят днём, а ночной сон у них по-прежнему равен 11 часам. Десятилетний ребёнок спит в среднем 10 часов, а подростки 15–19 лет по 7,5–8,5 часов. Особенно важен здоровый полноценный и достаточно продолжительный сон. Доказано, что ученики, которые высыпаются, не конфликтуют с окружающими и гораздо лучше учатся. Не позволяйте ребёнку засиживаться до полуночи за выполнением домашних заданий, и уж тем более сидеть допоздна перед телевизором или заниматься компьютерной игрой. Ненавязчиво помогите ему с соблюдением режима дня.

6. Перед началом нового учебного года обязательно проверьте у детей зрение.

7. Будет не лишним обсудить режим дня школьника вместе с ребёнком, учесть его пожелания, и в конечном итоге организовать распорядок так, чтобы ребёнок получал удовольствие от каждого прожитого дня, даже несмотря на то, что летние каникулы остались позади.

8. Ребёнок должен ежедневно гулять на свежем воздухе. Младшим школьникам положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы – 2 часа, а старшеклассникам – 1,5 часа. Без этого вообще нельзя говорить о здоровье и нормальном развитии ребёнка.

9. Питание школьника должно быть дробным – 5 раз в день. Начиная с 7–8-го классов допускается 4-разовое питание. Такой режим даст энергию ребёнку и не перегрузит пищеварительную систему. В период интенсивных занятий это особенно важно, так как позволяет правильно распределить силы и эффективно заниматься в течение дня.

10. Важные компоненты пищи для школьников – холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Богатые этими веществами продукты (яйца, печень, рыба, молоко) считаются «пищей мозга». Не каждый ребёнок соглашается есть печень или рыбу, но большинство любят яйца и молоко. Если же ребёнок невосприимчив к молоку и при этом ест мало мяса, не любит рыбу, родителям следует покупать в аптеке витаминные комплексы с лецитином и холином. Также важно, чтобы в рационе ребёнка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке. Богаты им рожь, овёс и зародыши пшеницы, а также бобовые, включая арахис, печёный картофель, бананы, шпинат и другая зелень.

11. Каша – идеальный завтрак! Овсянка богата белками и аминокислотами, гречка – хромом (помогает противостоять сахарному диабету), молибденом (улучшает усвоение железа, снижая риск анемии). Ячневая каша способствует выведению токсинов и шлаков, а пшённая – содержит витамины B5 и B3 (PP), необходимые для работы нервной системы.

12. Если в школе организовано горячее питание, объясните ребёнку, что это полезнее, чем всухомятку съесть булку, чипсы или пиццу. После такого «обеда» школьник станет вялым и сонливым. И допинги (шоколад и кола) не повысят работоспособность.

13. Ужин ребёнка в идеале должен состоять из овощей и молочных продуктов. Такая еда может успокоить нервную систему школьника, перегруженную в течение учебного дня. За час до сна предложите нежирный кисломолочный напиток: кефир, простоквашу, ацидофилин. Это будет способствовать нормализации кишечной микрофлоры, повышению иммунитета.

14. За лето детская рука забывает, как писать, и скорость письма в начале года существенно отличается от весенних показателей. Попишите с ребёнком диктанты, это поможет тренировать внимание. Хорошо, если в этот процесс включатся все – от папы до бабушки. Чтобы «оживить» мелкую моторику пальцев перед занятиями, полезны различные «художества»: лепка, музицирование, рисование.

15. Рекомендуются, особенно для младших школьников, добавить в режим дня внешкольные занятия в кружках или секциях – примерно через 2 недели после начала учебного года.

16. Придя из школы, ребёнок должен пообедать, час-полтора отдохнуть и лишь после этого идти на дополнительные занятия. При этом у него должно оставаться время и на выполнение домашних заданий, причём делать их следует днём или под вечер, но не поздно.

17. Чтобы создать обстановку психологического комфорта, старайтесь проводить с ребёнком больше времени вечером: разговаривайте, задавайте вопросы о прошедшем дне. Не ограничивайтесь формальным родительским опросником: «Как поведение и оценки в школе? Что съел на обед?». Ребёнок должен чувствовать вашу заинтересованность его жизнью.

18. Ребёнку в школе не хватает физической нагрузки. В каникулы движения было столько, сколько хотелось, а теперь он вынужден неподвижно сидеть на уроках, причём по несколько часов подряд. Короткие перемены не в счёт, два урока физкультуры в неделю тоже не восполняют дефицит двигательной активности. В результате ребёнок устаёт от неподвижности. Кроме того, в период после каникул он испытывает высокую нервную и психическую нагрузку, а в этой ситуации движение является первым «лекарством». Это могут быть занятия в спортивных секциях, подвижные игры во дворе. В среднем, ребёнок должен находиться в активном движении не менее 2 часов в день.

19. Обращайте внимание на жалобы ребёнка: на головную боль, боли в животе, усталость. Это не капризы. Если жалобы на недомогание продолжаются, покажите ребёнка врачу.

20. Создайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу. Вполне вероятно, что оценки в начале вас не порадуют. Но лень и нежелание учиться тут ни при чём. Просто весь организм ещё не настроился на учебный лад, и родители должны ребёнка морально поддержать. Ведь если у него трудности, это не значит, что он плохой.

21. Первоклассники переживают учебный стресс сильнее других, и родители должны быть особенно чутки и бережны по отношению к своему ребёнку. Любые изменения в поведении малыша должны быть настораживающим сигналом. Если ребёнок начал вскрикивать или говорить во сне, если с утра он с трудом просыпается или даже жалуется на головную боль – пора бить тревогу! Ведь наша задача не только в том, чтобы дети получили хорошее образование, но и в том, чтобы они сохранили своё физическое и психическое здоровье.