Здравствуй ШКОЛА!

Летние дни подошли к концу, началась школьная пора. И, безусловно, родителей волнует вопрос - как настроить своего ребенка на учебный процесс после длительного отдыха. Первое и, пожалуй, самое главное правило для родителей – успокойтесь! Ведь ваши волнения и паника могут «заразить» и ребенка, а это уж точно негативно скажется на его желании идти в школу. Адаптация к учебному процессу – ситуация довольно типичная, повторяющаяся из года в год.

Самая важная задача родителей– подготовить ребенку не только школьные принадлежности и форму, но и создать положительный психологический настрой на учебу. Как же это сделать?

Правило № 1 Мотивация
Большое значение имеет психологическая атмосфера, царящая в вашем доме. Важно, окружить ребенка спокойствием и уверенностью. Ни в коем случае не ограничивайте в последние дни каникул ребенка в прогулках и встречах с друзьями. Перед началом учебного года необходимо «напитаться» положительными эмоциями и впечатлениями, чтобы хотелось поделиться со школьными друзьями.

Правило № 2 Режим
Самое сложное после летних каникул – вновь влиться в рабочий ритм, подразумевающий ранний подъем. Четкое распределение режима труда и отдыха необходимо для здоровья растущего организма. Поэтому за пару недель до начала учебного года стоит начать поднимать по утрам ребенка пораньше. Главное, приучать к режиму постепенно – не стоит укладывать спать в шесть вечера, достаточно будет на 10 - 15 минут раньше предыдущего дня отправлять ребенка в кровать.

Правило № 3 Питание
Большое значение имеет и питание школьника: меню должно быть сбалансированным и разнообразным. Необходимо включить в рацион питания такие продукты, как печень, мясо, фрукты и овощи, крупы и яйца, а также молочную продукцию. Постарайтесь ограничить употребление фаст-фуда, чипсов и газированной воды.
Если организм школьника будет страдать от недостатка витаминов, микро — и макроэлементов и прочих полезных веществ, это обязательно скажется на умственной активности, памяти и концентрации внимания. Поэтому необходимо заранее составить грамотный рацион с учетом возраста и особенностей здоровья школьника. Важно и строгое соблюдение режима питания, перед школой ребенок должен полноценно завтракать, обедать между уроками и ужинать вечером.

Правило № 5 Общение
Больше разговаривайте с ребенком – интересуйтесь, как у него дела, как он провел свой день. Если Вы заметили, что Ваш ребёнок огорчен или чем-то расстроен, постарайтесь выяснить, чем он обеспокоен. Так Вы будете в курсе его переживаний, и сможете вместе разработать план действий, которые нужно предпринять для устранения проблемы.

Правило № 6 Нагрузка
В течение первого учебного месяца ребенок адаптируется к школьным нагрузкам после длительных каникул. Старайтесь не перегружать в это время школьника дополнительными занятиями и делами. Важно, чтобы ребенок не сидел над уроками весь вечер, а делал перерыв на отдых. Не стоит требовать в самом начале учебного года от своего ребенка идеальной дисциплины и успеваемости. Очень важно замечать успехи своего ребенка, хвалить его. Слова поддержки от родителей и ощущение того, что тебя любят и ценят - самая сильная мотивация для вашего ребенка!