

detkityumen.ru

Как без стресса вернуться в школу после каникул

Летние каникулы пролетели, и дети отправились в школу. Такой переход от отдыха к интенсивной нагрузке может быть болезненным. Чтобы облегчить привыкание к школе, необходимо заранее подготовить ребенка. **Как привыкнуть к школе после каникул?**

Первые недели учебы для детей самое сложное время, происходит резкая смена образа жизни, увеличится нагрузка. Многие дети на 2 или 3 неделе учебы могут даже заболеть, организм стрессует, вызванный изменениями распорядка дня.

Первую неделю все дети, но особенно ученики начальных классов, нуждаются в особой поддержке, внимании, отдыхе. Не нужно требовать от них успехов и собранности, по возможности стоит разгружать детей, чтобы период адаптации прошел успешно.

Если есть такая возможность, хотя бы первую неделю учебы не стоит оставлять его в продленке. Нельзя перегружать его кружками и дополнительными занятиями, у него должно оставаться время для игр, прогулок, общения с друзьями и хобби.

Если вы планируете записать ребенка в какие-то секции, нужно вводить их постепенно, растянув на 1-1,5 месяца, и, конечно, выбрать те занятия, которые нравятся самому школьнику.

Важно, чтобы ребенок понимал: родители и другие значимые люди любят его не за хорошие оценки, а просто так. Именно такое безусловное принятие поможет быстрее привыкнуть к школе, ученик на всю жизнь сохранит положительное отношение к учебе, которое будет сохраняться до выпускного класса.

Чрезмерные требования родителей, обесценивание усилий ребенка может привести к срыву, школьник возненавидит учебу, это приведет к череде болезней. Частые простуды могут стать тревожным сигналом, указывать на то, что ребенок не хочет идти в школу, а болезнь – легальный способ избежать травмирующей ситуации.

Особого внимания требуют **пятиклашки**, для них начало нового учебного года сильный стресс, им сложно привыкнуть к новым условиям. Раньше была одна учительница, ограниченный список предметов, теперь придется общаться с разными учителями, приспосабливаться к их требованиям. К этому времени родители обычно перестают контролировать детей, они сами собираются в школу, делают уроки.

Но пятиклассники, как и первоклассники, нуждаются в помощи. Если с домашними заданиями они могут справиться сами, то с планированием стоит помочь, особенно в первые недели или месяцы.

Раньше большинство уроков нужно было выполнить в течение 2-3 дней, теперь же на их выполнение иногда дается неделя. Не должно получиться так, что сегодня школьник ничего не делает, уроков на завтра нет, а на другой день сидит до 11 ночи, вдруг вспомнил, что нужно выполнить задания по нескольким предметам.

Начало учебного года – это не катастрофа или кошмар, а очередной этап в жизни. Пройдет 2-3 недели, и родители, и дети привыкнут к новому расписанию, втянутся в рабочий процесс.

Чтобы создать праздничное настроение, можно запланировать на 1 сентября поход в кафе или же угостить ребенка долгожданным десертом, купить что-то, о чем он давно мечтал.

Важна правильная установка, позитивный настрой, который от родителей передастся и детям, а ведь именно им, а не взрослым предстоит грызть гранит науки.

Фото: freepik.com

<https://vesti-yamal.ru>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/5284/