*Мобилизуемся на учебу! После каникул…*

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| http://russian-literat.ucoz.com/mobilizuemsja_na_uchjobu_2.jpg    Нашим детям приходится нелегко, усаживаться за школьную парту после отдыха. Многие родители думают, что ребенок в первый же учебный день сам по себе настроится на учебу, сконцентрируется и станет внимательным. «Надо, значит надо!» – говорят взрослые. Они думают, что стоит, как в сказке, произнести заклинание: «Горшочек! Вари!», и мысли настроятся на школьные будни, подготовку уроков, написание контрольных. Но… не варит «горшочек»! Точнее, варит не так быстро, как нам бы этого хотелось. Ребенку необходимо время, чтобы адаптироваться к школе после каникул. Конечно, сложнее всего детям приходится после самых долгих, летних каникул. Во время каникул резко меняется распорядок всего дня: и сна, и питания, и прогулок. Ребята, как правило, «отсыпаются» до 9–10 часов утра, затем завтракают, много проводят времени на свежем воздухе (мы, по крайней мере, на это надеемся), а спать ложатся поздно, желая посмотреть все интересные фильмы, которых много в праздничные дни. Если в таком режиме ребенок продолжает существовать до последнего дня каникул, то, конечно, переход к учебе дается ему очень нелегко. Отвыкший вставать в 7.00, первые школьные дни он почти спит на уроках. Какая уж тут концентрация внимания и хорошие оценки?    **Как провести каникулы с пользой**  Чтобы облегчить своему ребенку переход от каникулярного времяпрепровождения к школьным будням, нужно придерживаться режима дня и во время каникул. Конечно, идеально, если бы прежний распорядок дня сохранился (подъем в 7.00, ночной сон с 21.30). Но это вряд ли выполнимая рекомендация. Постарайтесь хотя бы в последние 3–4 дня каникул приблизить режим дня к школьному. Возможно, для этого придется настоять на том, что фильм, который заканчивается в 23.30, ребенок смотреть не будет. Пообещайте, что он сможет посмотреть его завтра, при дневном повторе. Вытерпите все эти «Ну, мама, пожалуйста! » и «Я на тебя обиделся ». Вы-то знаете, что так действительно будет лучше. Предложите интересную замену фильму: например, перед сном поиграйте в такую игру.   **«Мне нравится, что ты…»**  Эта игра – почти волшебная. Она может помочь достигнуть нового уровня взаимопонимания между вами. В ходе игры и ребенок и родители испытывают очень теплые чувства. Надо взять любую мягкую игрушку и передавать ее друг другу со словами: «Мне нравится, что ты…» За один раз можно заканчивать фразу только одной мыслью, например: «Мне нравится, что ты хорошо рисуешь». Мама может услышать от ребенка, что ему нравится, что мама «добрая, дает конфеты, покупает игрушки и т.д.» А ребенку можно сказать, что вам нравится, что он «хороший помощник, никогда не обижает младших, любит читать и т.д.» Чем больше будет таких высказывааний, тем лучше. Понятно, что в этой иггре выигрывают двое. На следующий день вы можете сыграть в «Я хочу, чтобы ты…». Вчера вы подготовили почву, здорово похвалив друг друга, и теперь можете пожелать, что бы вы оба хотели. Думаю, что ваш ребенок нисколько не пожалеет о пропущенном фильме и еще долго будет вспоминать, как вы играли.   **Перерыв на уроки**  На каникулы, как правило, задают уроки. И задача родителей – проследить, чтобы все задания выполнялись не в последний вечер перед первым учебным днем. Если ребенок желает сделать все уроки в начале каникул, чтобы потом «спокойно отдыхать», то пусть так и будет. Но если он оттягивает момент, когда нужно будет сесть за стол, то вам придется напомнить ему о заданиях. Не ленитесь, посмотрите дневник и вместе определите, что должно быть сделано. Затем договоритесь, в какое время он будет выполнять задания. Если ребенок поймет, что в день ему не потребуется более 20 минут, то вряд ли будет сильно сопротивляться. Более того, равномерное распределение нагрузки позволяет поддерживать учебную активность и существенно облегчает переход к школьной жизни. Лучший помощник при многих проблемах – это свежий воздух. Будет идеально, если вы сделаете эти прогулки семейными. Ребенок, проводивший много времени на улице во время каникул, адаптируется к школе гораздо быстрее, чем тот, кто все это время просидел около компьютера и телевизора.   **Последний вечер каникул**  От того, как вы проведете последний вечер каникул, будет зависеть, насколько просто будет привыкнуть ребенку к школе в следующей четверти.   **Сделайте этот вечер спокойным**  Поменьше упреков и ругани: «Все каникулы отдыхал, а про задания забыл!», «Даже портфель сам не можешь собрать!»   **Помогите ребенку собрать портфель**  Это не значит, что вы должны сделать это за него. Настаивайте, чтобы он открыл дневник и складывал тетради и учебники, глядя, какие предметы будут заввтра. Понадеявшись на «хорошую» память, ваше чадо может в школе не досчитаться пары учебников. Поэтому нет ничего зазорного в том, чтобы проверить, на месте ли все, что нужно.   **Помогите подготовить одежду, которую завтра нужно будет надеть**  Продумайте все до мелочей, повесьте в шкаф или на стул, чтобы в первое утро новой четверти не нужно было нервно искать колготки, юбки и пиджаки по всей квартире.   **Постарайтесь, чтобы он захотел пойти в школу завтра**   Может быть, вы были на увлекательной экскурсии или интересном представлении? Как здорово будет, если ребенок завтра расскажет об этом друзьям! Дочка получила в подарок красивую кофточку, о которой мечтала? Если в школе нет формы, пусть наденет завтра новый наряд! В общем, настройте ребенка так, чтобы он подумал: «А неплохо, что завтра в школу!»   **Первые недели школьной жизни** **Создайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу**  Вполне вероятно, что оценки в начале четверти вас не порадуют. Но лень и нежелание учиться тут ни при чем. Просто весь организм еще не настроился на учебный лад. Вместо того чтобы читать нотации, выразите уверенность в том, что скоро результаты станут лучше, ведь у вашего ребенка такой хороший потенциал!   **Не планируйте других изменений в жизни** Возможно, вы нашли новую студию, чтобы занять ребенка в свободное время, и он горит желанием туда ходить. Но пусть он начнет ее посещать по истечении первых 2–3 недель четверти. Какими бы позитивными ни были изменения, они требуют расхода психической энергии на привыкание к ним, а вашему ученику и так сейчас нелегко.   **Продолжайте бывать на свежем воздухе** По возможности, сохраняйте прогулки в будние дни после школы или вечером, когда вы приходите домой с работы. Поужинали – и можно 30–40 минут погулять во дворе.   **Обратите внимание на питание** Не забывайте каждый день давать ребенку фрукты и овощи.   **Не забывайте про ласку** Психологи говорят: если ребенка не гладить каждый день по голове, то у него «засыхает мозг». Конечно, это образное выражение. Но оно недалеко от истины. В ласке нуждаются не только малыши, но и школьники средних классов, и даже подростки. Доказано, что дети, которых родители часто гладят по голове, обнимают, целуют, более оптимистичны, сообразительны, открыты в общении. Приласкайте своего ребенка, перед сном посидите с ним рядом несколько минут, почитайте книжку, скажите пару добрых слов, пожелайте спокойной ночи, и трудный завтрашний школьный день будет гораздо легче! И последний совет для всех тех, кому трудно вставать по утрам: выполните упражнение «Звезда». Еще лежа в постели сожмите руки в кулаки, а потом с силой выпрямите растопыренные пальцы. Сделайте несколько раз подряд в комфортном для вас темпе. Вы очень быстро почувствуете прилив энергии. Вот теперь вы уж точно готовы открыть глаза и начать рабочий или учебный день!    Использован материал электронного журнала  [Здоровье школьника](http://www.za-partoi.ru/)(№ 8, август, 2013 г.) | |