|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
| **http://www.edu.cap.ru/home/5810/adhd-child-school.jpgКак настроить ребенка на учебу после лета?** На вопрос отвечает детский психолог. Как настроить ребенка на "рабочий" лад после лета и помочь ему подготовиться к школе? Для родителей проводит консультацию психолог детского отделения центра социального обслуживания. Дети любого школьного возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Причем этот период длится достаточно долго: от 2-3 недель (у старшеклассников) до 1,5 месяца (у первоклашек). С началом учебы образ жизни ребенка меняется. Все лето он отдыхал, спал и гулял, когда и сколько ему хотелось. С наступлением осени ему приходится быстро втягиваться в школьный режим, вновь привыкать жить по расписанию, подчиняться жестким требованиям дисциплины и соблюдать перечень определенных правил: учиться, выполнять домашние задания. Большинство детей помимо школы посещают кружки и секции, школы искусств. А это – дополнительная нагрузка. Даже взрослому человеку требуется примерно неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, а что говорить про ребенка... В результате, в начале учебного года могут возникать различные трудности, которые у подростков носят больше психологический характер. А вот у младших школьников могут возникнуть проблемы со здоровьем. Поэтому после летних каникул ребенку нужно помочь втянуться в учебный процесс заблаговременно. Примерно с середины августа надо изменить режим дня – раньше ложиться спать и раньше вставать. Очень хорошо помогает подготовиться к предстоящей учебе активный отдых, особенно на свежем воздухе. А вот бесцельное времяпрепровождение, когда ребенку нечем заняться, может только еще больше утомить его. Необходимо ограничить время просмотра телевизора и игры за компьютером. Полезно будет вспомнить пройденный за прошлый учебный год материал: пописать диктанты, повторить таблицу умножения, проверить, как ребенок справился с заданием, оставленным на лето школой; как правило, это чтение литературы по списку. Таким образом, рука ребенка «вспомнит» как писать, скорость письма заново обретет былые показатели, да и сам ребенок немного окунется в школьную атмосферу, что сможет настроить его на предстоящую учебу. Приятное и, в тоже время, настраивающее на учебный лад времяпрепровождение, - покупка школьных принадлежностей, одежды для школы. Это создает позитивный настрой на учебный процесс. С началом учебного года первое время не стоит загружать ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. Пусть пройдет время, отведенное для адаптации. Ребенок, приходя из школы, должен пообедать, час-полтора отдохнуть и после этого идти на дополнительные занятия. При этом у него должно оставаться время на выполнение домашних заданий, которые желательно делать днем. Обязательно проследите, чтобы в расписании школьника оставалось время для прогулок. Младшим школьникам положено проводить на воздухе ежедневно 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5 часа. Свежий воздух – залог нормального развития ребенка. Активные прогулки и занятия спортом в течение года помогут вашему ребенку справляться с учебными нагрузками, меньше утомляться и лучше учиться в школе. |