*Статья*

*«Помогите ребенку адаптироваться к школе»*

*Д.А. Килина,*

*учитель начальных классов второй квалификационной категории,*

*МБОУ Ырбанская СОШ, Тоджинский район, Республика Тыва*

Совсем скоро 1 сентября. Огромные букеты цветов и разноцветные портфели. Сияющие от радости лица и встречи с друзьями. Как красиво и трогательно начинается школьная пора. Но уже буквально на следующий день эта праздничная красота уступает место скучным будням. Для ребенка, который три месяца беззаботно отдыхал и веселился, наступает сложный период – адаптация к школе. Это период привыкания к чрезмерным нагрузкам после каникул, раннему пробуждению, длительному пребыванию на занятиях и многое другое. Для родителей период адаптации ребенка к школе – это тоже испытание, своеобразный тест на родительскую чуткость и заботу. Вам придется чаще наблюдать за ребенком и пройти путь адаптации к школе совместно с ним.

В идеале, конечно, проще было бы еще с августа начинать готовить ребенка к учебе – повторять пройденный материал, постепенно изменять режим дня. Но на деле не все так просто. Лето – пора отдыха, и ребенок вряд ли согласится изменить свой распорядок дня, если в семье принято ложиться поздно. И раз уж вы упустили момент, и школьная пора застала вас врасплох, будьте снисходительны. Ведь нам самим порой не хочется думать в отпуске ни о чем, кроме отдыха, а потом требуется время, чтобы полноценно «влиться» в рабочие дела. Поэтому, пожалуй, самый главный совет для родителей – **не торопите ребенка, не заставляйте перетруждаться, будьте рядом и помогите ему пройти этот сложный этап.** Даже ученые заметили, что период адаптации у первоклашек в среднем занимает 1,5 месяца, у пятиклассников – месяц, а учащиеся остальных классов привыкают к школе за 2-3 недели. Правила, предложенные родителям, могут быть использованы в период адаптации ребенка к школе.

**Памятка родителям**

***Правило 1. Нагрузка не должна переутомлять ребенка***

Сейчас стало модным посещение кружков, секций и иных дополнительных занятий. По возможности не записывайте своего ребенка сразу в несколько секций. После каникул организм ребенка расслаблен, и школьная нагрузка для него уже сама по себе велика. Деятельность ребенка в школе расписана буквально по минутам: 35-40 минут сидеть на занятии, и лишь 5-10 минут длится перемена. А представьте, каково это выдержать непоседе-первокласснику?

***Правило 2. Помогайте ребенку в распределении времени***

Помните, что вашему чаду нужно не только заниматься, но и отдыхать. Следите за тем, чтобы, придя домой с уроков, ребенок поел, отдохнул и лишь потом принимался за подготовку домашних занятий.

При выполнении заданий старайтесь чередовать письменные с устными и делать короткие перерывы (это могут быть физические упражнения). С младшими школьниками длительность одного занятия должна быть не более 10-15 минут (это время концентрации их внимания).

Идеальный отдых для ребенка – активный (игры и прогулки на свежем воздухе) и «полезный» (поход в театр, музей). Однако помните, что переизбыток даже положительных эмоций бывает также вреден, как и сильные отрицательные эмоции. К негативным занятиям, утомляющим организм, относятся просмотр телепередач и игра за компьютером.

***Правило 3. Кто раньше ложится, тот легче встает***

Постоянное недосыпание вызывает утомляемость, плохое настроение и рассеянность. Во избежание этого постарайтесь, чтобы ребенок ложился спать пораньше. Известно, что большинству младших школьников необходим десятичасовой ночной сон, а подросткам - девятичасовой.

Имейте в виду, что слишком активное пробуждение («А ну вставай, соня, опоздаешь в школу!») вызывает у ребенка раздражение. Для ровного спокойного подъема подарите ребенку будильник (желательно, чтобы сигнал был не резким). Так вы приучите его к самостоятельности. Во время завтрака также желательно поддержать спокойную, доброжелательную атмосферу.

***Правило 4. Прогулки на свежем воздухе обязательны***

Для нормального развития ребенку необходимы прогулки на свежем воздухе. Врачи советуют младшим школьникам ежедневно проводить на воздухе как минимум 3,5 часа, ученикам средней школы – 2 часа, а старшеклассникам – 1,5 часа.

Идеальный вариант – прогулки перед сном. Постарайтесь в этот момент вызвать ребенка на «разговор по душам». Аккуратно узнайте об отношениях со сверстниками, учителями, общую обстановку в классе. Научитесь делать правильные выводы и давать ненавязчивые советы.

***Правило 5. Обратите внимание на питание***

Важно, чтобы в рационе ребенка наряду с полноценной белковой пищей присутствовал магний. Он содержится в орехах, бананах, семечках, какао, гречке, бобовых культурах и зелени. Обязательно включите в рацион питания школьника холин и лецитин. Это «пища мозгов», защищающая и восстанавливающая нервную систему. К продуктам, богатым этими веществами, относятся яйца, печень, рыба, молоко.

Бывает, что ребенок отказывается есть те или иные «полезные» продукты, а заставить его никоим образом не получается. На этот случай в аптеках продаются многочисленные добавки и специальные витамины. Они не только защитят, но и укрепят здоровье школьника.

***Правило 6. Проявите понимание и не забывайте хвалить ребенка***

Руки устали от письма, не ладятся отношения со сверстниками, появляется нервозность и плохие оценки. А первоклассники и вовсе могут впервые столкнуться с ситуацией: кто-то хочет с ними дружить, а кто-то нет. Не забывайте, что больше всего в первое время учебы ребенок нуждается в вашей поддержке. Хвалите ребенка за каждое достижение. Не ругайте за плохие оценки и нежелание рано вставать по утрам – проявите понимание. Все это мелочи по сравнению с тем, что от бесконечных упреков и наказаний ваш ребенок потеряет веру в себя.

И вообще, хотя бы иногда ставьте себя на место ребенка, тогда вы будете знать, как себя с ним вести. Вспомните себя в детстве и не лишайте счастливых воспоминаний своего ребенка!