**Здравствуй школа!**

Попробуем сделать переход от беззаботной летней жизни к новому периоду учебы и уроков легким и максимально комфортным для всех мальчишек и девчонок, а также их родителей.

Отношение большинства опытных школяров к началу учебного года отлично иллюстрирует старый анекдот про 1 сентября. Классный руководитель поздравляет ребят с возращением в школу, рассказывает о нововведениях, планах на четверть и наконец интересуется, есть ли вопросы. В ответ – полная тишина. Затем один ученик подымает руку и спрашивает: «А каникулы скоро?»

Массовым исключением из правила всеобщего невосторга от учебного года, пожалуй, являются лишь первоклашки: школа для них представляет собой что-то необычное, интересное, да еще и статусное: теперь они не малыши, а ученики – почти взрослые!

Однако и здесь все проходит вовсе не безоблачно: начинается процесс адаптации, который протекает далеко не всегда так, как рисовало воображение ребенка и родителей этот процесс поглощает много энергии. Причем адаптация требуется каждому независимо от возраста. Даже нам взрослым после отпуска приходиться долго «собирать» себя.

***Первый раз в первый класс.***

Практически все будущие первоклассники ждут 1 сентября с приятным волнением. Будущая учеба их не пугает, напротив они мечтают о моменте, когда впервые сядут за парту, поднимут руку, что-то напишут в новенькой тетрадке. Однако пройдет радостный первый день, второй, неделя, и новоиспеченный ученик может заявить, что в школу идти не желает. Конечно, так бывает не всегда, но в любом случае пугаться этого не стоит. И объяснять подобное настроение каким –то происшествием в школе – тоже. У первоклассника происходит не просто переход от отдыха к учебе – у него буквально меняется жизнь! Еще вчера его основной «работой» было гулять и играть, а теперь он должен жить по строгим правилам, выполнять требования учителя, налаживать общение с новыми друзьями.

***Что делать.*** Нужно поменять распорядок дня ребенка таким образом, чтобы, он ложился спать не позже 21.00 -21.30: это избавит всех от утренней нервотрепки. Чтобы не разрушить позитивный настрой первоклашки, старайтесь придерживаться принципа «поменьше критики, побольше поощрений». Что касается внешкольных занятий, рекомендовано в первый год обучения не отдавать ребенка на занятия, (адаптационный период будет проходить легче, если ребенок не будет загружен внеклассными занятиями) это сделать во втором классе, пусть первый год пройдет под знаком школы.

***Младшие и средние.***

Этот народ уже на прекрасное знает, что школа вовсе не праздник. Поэтому и настроение менее радостное, чем у первоклашек. Однако и здесь есть за что зацепиться родителям: речь идет о стремлении детей этого возраста к общению.

***Что делать.*** Организуете вместе с родителями или без них поход в кафе или в кино всем классом. Такое мероприятие поможет детям легче пережить утрату летней свободы. Для пробуждения интереса к учебной деятельности будет нелишним провести виртуальную экскурсию в мир новых предметов: объясните, чем интересна физика или природоведение, рассмотрите новые учебники или попробуйте выполнить вместе легкое задание. Обязательно нужно выкроить время для таких интересных занятий в первые недели учебы. Помогите с уроками, внесите изменения в рацион, обогатив его «продуктами для мозга» (орехи, помидоры, рыба, фрукты). Следите, чтобы ребенок ежедневно проводил время на свежем воздухе, а не только «отдыхал за компьютером».

На адаптацию к учебе: первокласснику требуется около - 1,5 – 2 месяца,

 пятикласснику – 1 месяц,

 ученикам старших классов – 2-3 недели.

*Психологи говорят, что если ребенка не гладить каждый день по голове, то у него «засохнет мозг». Конечно, это образно. В поддержке и понимании нуждается не только семилетний малыш, но и подросток который перерос маму на 20 см. если дети будут чувствовать неравнодушие со стороны родителей, им точно не будут страшны никакие перемены в жизни!*

Текст подготовлен по

материалам психолога

А. Сотникова

педагогом –психологом

 Шеремет Т. МБОУ ЦДК

«Детство» г. Краснодара