Как помочь ребенку адаптироваться после летних каникул. Рекомендации родителям

**Как помочь ребенку адаптироваться после летних каникул**

**(рекомендации психолога)**

Адаптация после летних каникул является закономерным процессом и длится около месяца. Психологи считают, что сентябрь – кризисный месяц для учеников. В период адаптации ребенку необходимо рано вставать, длительное время сидеть на уроках, выполнять домашние задания после школы. Родители в какой-то мере тоже проходят адаптацию к школе вместе со своим ребенком. Период адаптации проходит у каждого ребенка по-разному, зачастую характеризуется не только трудностями психологического характера, но и очень часто нарушениями общего состояния ребенка. Но если придерживаться определенных правил, то стадию адаптации можно пройти намного легче и более безболезненно. Для этого необходимо:

* ***Соблюдать правильный режим дня.***

Ученые выяснили, что ***здоровый и продолжительный сон*** не только влияет на нормальное физическое и психическое развитие ребенка, но и считается определенным фундаментом для продуктивной учебной деятельности. Глубокий и спокойный сон является признаком хорошей адаптации ребенка, а беспокойный сон должен насторожить родителей. Неспокойный сон, плохое самочувствие могут являться признаком тревоги, большого напряжения, дискомфортного состояния ребенка в школе.

***Предоставить ребенку полноценный отдых.***Активный отдых (особенно на свежем воздухе) лучше всего помогает подготовиться к предстоящей учебе. Мудрость гласит: «Хорошо работает тот, кто хорошо  отдыхает». Бесцельное времяпрепровождение может только еще больше утомить ребенка. Нужно ограничить время просмотра телевизора и игр за компьютером. Ребенок должен гулять на свежем воздухе (младшим школьникам рекомендуется ежедневно проводить на воздухе 3 часа, ученикам средней школы – 2 часа, а старшеклассникам – 1,5 часа).

В первый месяц учебы после летних каникул ребенку необходимо адаптироваться к школьной нагрузке, поэтому в сентябре ***не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках.*** Время ребенка надо организовать так, чтобы он не бежал сразу после школы на другие занятия. Он должен пообедать, час-полтора отдохнуть (желательно на свежем воздухе) и только после этого можно приступить к домашним заданиям, которые необходимо выполнять в дневное время.

* ***Создать для  ребенка ситуацию успеха.***

Старайтесь опираться на сильные стороны ребенка, обязательно отмечайте даже незначительные его продвижения в учебе, сконцентрируйте свое внимание не на отметках, а на знаниях, которые он приобрел. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, особенно не ставьте их в пример. Помните, что каждый ребенок неповторим и уникален.

* ***Установить доверительные отношения с ребенком.***Выясняйте, какие отношения складываются с одноклассниками и учителями. Обязательно проговаривайте его проблемы и пытайтесь их разрешить. Вспомните себя в детстве, как вы решали подобные проблемы и какие выводы сделали, показывайте пути выхода из затруднительной ситуации и время от времени разбирайте с ребенком его правильные и ошибочные шаги. Доверительные отношения с ребенком помогут ему лучше адаптироваться к школьной жизни и справиться с любыми трудностями.