

# СЕМЕЙНОЕ РЕСУРСНОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ «ВЗАИМОДЕЙСТВИЕ» 21.09.2024

## «Здравствуй, школа, мы соскучились!»

Рекомендации родителям,  
как быстро адаптировать  
ребенка к школе после  
летних каникул

Педагог-психолог ГКОУ СКОШИ №31  
Косицына Ирина Олеговна



После трех месяцев отдыха вернуться в режим будет непросто. С этим надо смириться, но родители могут помочь ребенку.



## 5 простых советов, как наладить режим школьника после каникул



## 1. «Чиним» режим сна

Если ругать школьника за подъем со слезами и поздний уход ко сну, это только увеличивает стресс: отношения портятся, ситуация обостряется. Задача родителей — помочь ребенку контролировать режим и правильно организовать время.

Важно вернуться к привычным маленьким ритуалам. Например, собирать портфель с вечера и вместе делать «домашку» в определенное время. Конечно, от вас тоже нужна собранность: сейчас важно проконтролировать и режим, и отход ко сну, и выполнение



## 2. Снижайте повседневную нагрузку

Нет ничего плохого в том, чтобы на какое-то время освободить ребенка от работы по дому. Хотя бы на недельку.

Кстати, и позитивную нагрузку тоже можно ограничить: кружки и секции на пару недель можно оставить, если есть такая возможность. Тем более, если ребенок все три месяца никуда не ходил, а в сентябре его сразу отправили и в школу, и на футбол, и в «музыкалку», это увеличит физическую, моральную и эмоциональную нагрузку. Но возвращаться к привычному укладу надо.



### 3. Оставьте ребенку маленькие радости

Прогулки и встречи с друзьями влияют на восстановление режима благоприятно. Для ребенка это важный стресс-протектор, тем более — в такой напряженный период. Общение и позитивные эмоции заряжают детей энергией и помогают быстрее прийти в себя.

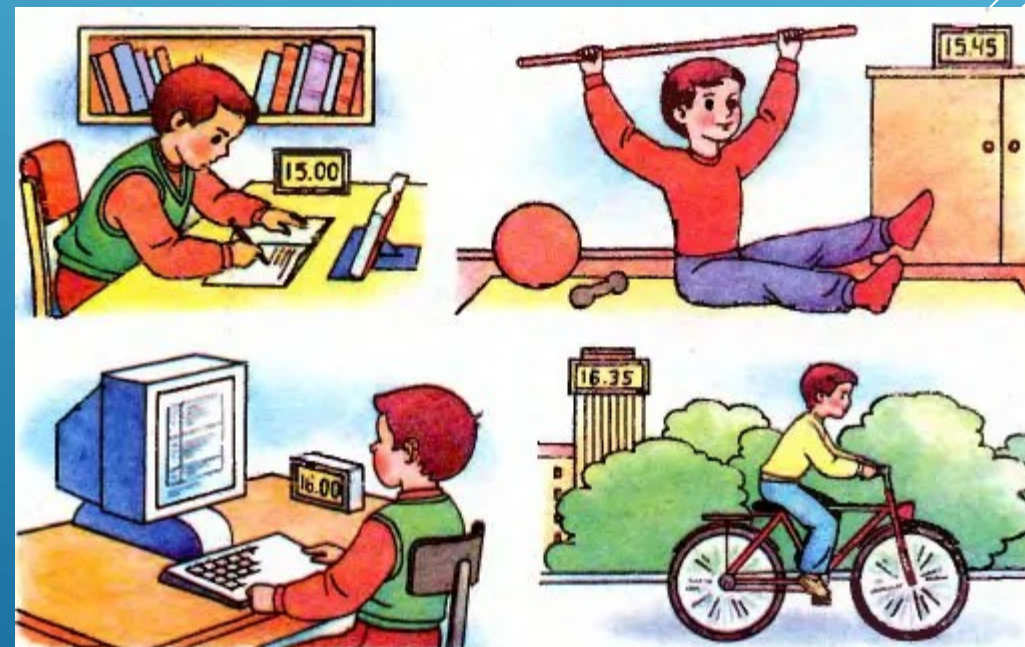


## 4. Чередуйте отдых и активность

Конечно, самый простой способ избежать проблем с режимом — сделать так, чтобы выходные и каникулы не очень отличались от рабочих дней. Например, в выходные можно поспать чуть дольше.

Помогает сгладить переход между каникулами и буднями чередование отдыха и занятий. Не надо слишком нагружать ребенка. Если ребенок действительно устал, мучить его заданиями в долгожданное свободное время тоже неправильно.

Помните, что грамотное и чуткое поведение родителей — важное условие для своевременной адаптации ребенка к школьным будням. Поддерживайте, прислушивайтесь к детям и помогайте.



## 5 Поддерживайте ребенка

Признаки тревоги, грусти — это нормальная реакция нервной системы на изменения условий и ситуации.

Не ругайте и не критикуйте ребенка за плохие оценки в начале учебного года. Дайте ему время на адаптацию к учебным требованиям и школьной нагрузке. Ваши любовь, забота, помощь и поддержка помогут ребенку справиться с учебными трудностями. Поддержите словами и фразами: «Не волнуйся! Ты справишься!», «Я в тебя верю! У тебя все получится!», «Ты старайся, а я тебе помогу!».



Самое главное для каждого ребенка - чтобы родители показывали свою любовь и заботу (почаще обнимать, говорить ласковые слова и поощрять) !





*Всё будет хорошо!!!  
Теоретически... практически...  
логически...  
Дедуктивно... интуитивно...  
По статистике... по всем законам  
физики... по теории больших чисел...  
По Фрейду... по Ницше... по Дарвину...  
Да по-любому!!!))*

