

Советы родителям к 1 сентября:

1. Следите за каникулярным режимом ребёнка

За месяц или хотя бы за несколько дней до возвращения в классы надо отучать ребёнка от ночных бдений у телевизора, укладывать спать раньше и повторять пройденное за прошлый год. По мнению специалистов, это позволит резко снизить последствия стресса после отдыха. Родители, не следящие за каникулярным режимом школьников, должны быть готовы к их серьезным расстройствам.



2. Ребёнок должен высыпаться

В начале сентября обратите особое внимание на тщательное соблюдение режима. Особенно важен здоровый полноценный и достаточно продолжительный сон. Специалисты Американской академии медицины сна заявили, что здоровый сон – необходимое условие не только нормального развития организма ребенка, но и залог хорошей учебы. Доказано, что ученики, которые высыпаются вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Ни в коем случае нельзя за счет сна экономить время. Ни засиживаться до полуночи за выполнением домашних заданий, ни тем более, загружать нервную систему ребенка на сон грядущий телевизором или компьютерными играми. Помогите с соблюдением режима дня ненавязчиво.

3. Создавайте ситуацию успеха

В первые недели после каникул не требуйте от него слишком строго хороших оценок. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие оценки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего. Важно, чтобы дети воспринимали учебу не как способ получения положительных оценок, а как бесконечный процесс познания. И если ребенок после долгих летних каникул благополучно адаптируется к учебе, если через неделю и через месяц он идет в школу с тем же удовольствием, значит, и мы, взрослые, можем поставить себе пять баллов. Создавайте для ребёнка ситуацию успеха. Стресс будет затяжным, если он вызван бесплодными усилиями и постоянными неудачами.

4. Окружите ребёнка заботой и пониманием

Постарайтесь вместе с сыном или дочерью обсудить их состояние, выяснить причины и найти подходящее решение для уменьшения тревоги и беспокойства. Менее болезненно переносятся стрессовые ситуации, если ребенок окружен пониманием, находится в нормальной семейной обстановке.

Таковы основные моменты, на которые следует обратить внимание родителям, чтобы адаптационный период стал не «трудным» моментом в жизни детей, а ситуацией полноценного развития!