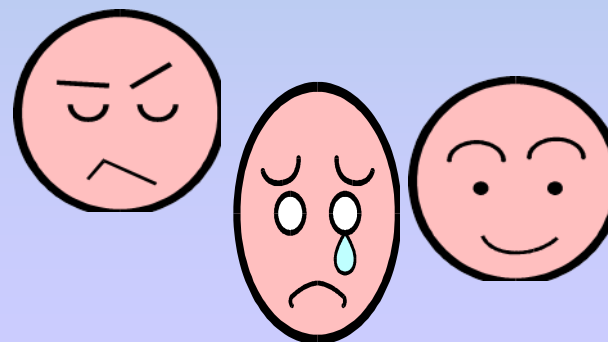


Как настроиться к школе после каникул: советы родителям



- Подготовила
- Педагог-психолог
Трутнева Л.И.



После долгих летних каникул вернуться в школьный ритм бывает непросто: ранние подъёмы, домашние задания и насыщенные учебные дни могут вызвать стресс у детей и родителей. Однако правильная подготовка поможет сделать переход от отдыха к учёбе более комфортным.

Разберёмся, как постепенно восстановить режим, настроиться на учёбу и собрать всё необходимое без лишней спешки.



Снова в школу:

как настроиться
на учёбу

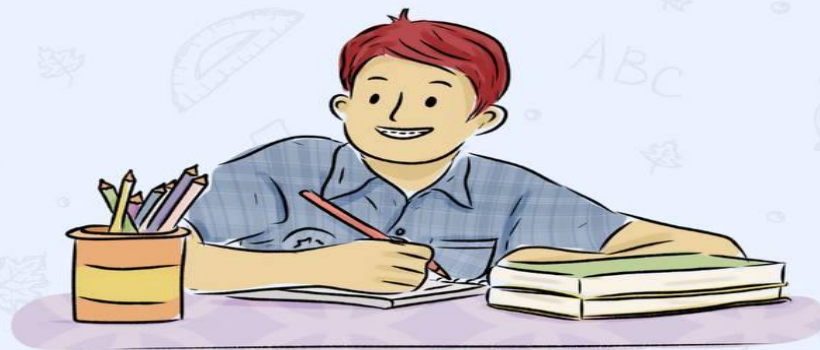


Транслируйте спокойствие
Частая ошибка родителей — связывать начало учебного года с неизменным стрессом и ужасом для всех членов семьи. Ребёнок копирует ваше поведение и отношение — если он чувствует, что мама с папой на взводе и ругаются уже на этапе покупки канцелярии, то отношение к школе будет соответствующее. Чтобы подготовиться к учёбе после каникул, родителю важно демонстрировать спокойный и позитивный настрой. Проговаривайте с ребёнком чувства и эмоции: «Наверное, ты волнуешься перед возвращением в школу? Расскажи, что ты чувствуешь? Что тебя радует в предстоящем режиме? А что расстраивает?». Так формируются доверительные отношения — «мы на твоей стороне, и вместе справимся с чем угодно».



ЦЕЛИ НА УЧЕБНЫЙ ГОД

Обсуждая цели на год, важно обратить внимание ребенка на учебные предметы, занятия, в которых он успешен, где сможет укрепить веру в себя



Если ребенок стал напряженным, расстроенным в связи с началом учебного года, не спешите его ругать!

Постарайтесь спокойно поговорить о его чувствах и причинах переживаний

Режим дня

- Настрой на учёбу, отдых, физическую активность.
- Облегчается выполнение всех дел.
- Успешнее идёт учёба



- Формируются условные рефлексы: быстрое засыпание и своевременное пробуждение.
- Лучшее восприятие учебной информации и объяснения учителей.
- Быстрее справляется с приготовлением уроков.
- Высокая работоспособность.

РЕЖИМ ДНЯ В ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКА

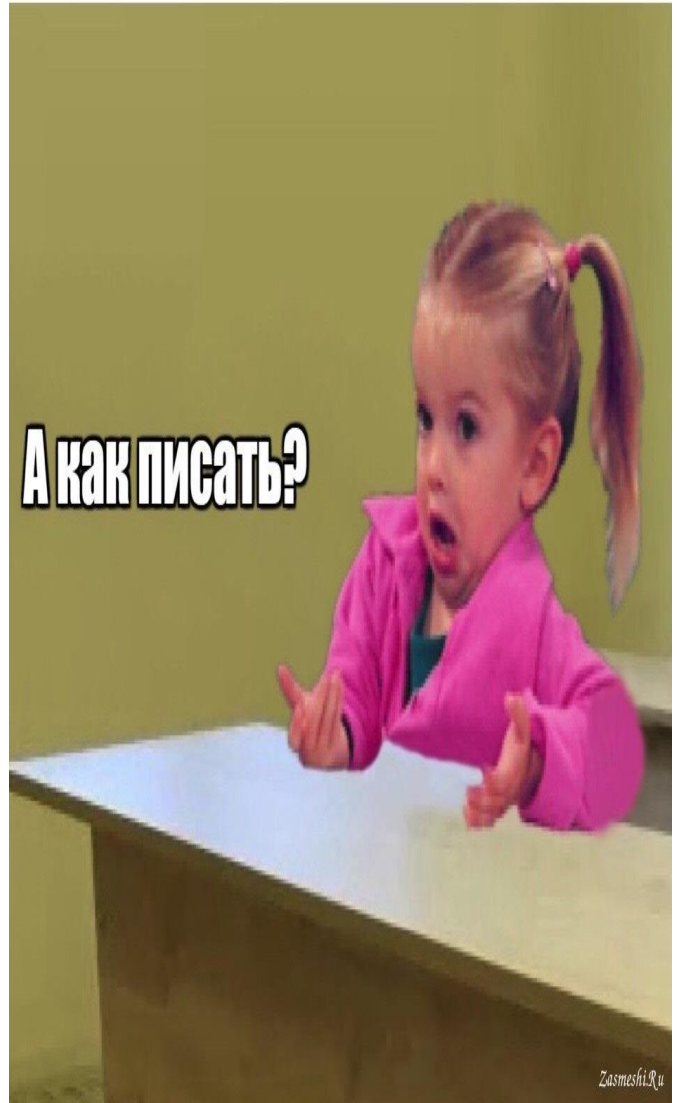
НЕЛЬЗЯ:

- будить ребёнка в последнюю минуту перед выходом в школу;
- требовать от ребёнка только хороших результатов в школе;
- сразу после школьных уроков выполнять домашние задания;
- лишать детей игр на свежем воздухе из-за плохой оценки;
- ждать маму или папу, чтобы начать выполнять домашние задания;
- ругать ребёнка перед сном;
- сидеть перед телевизором или за компьютером больше 40-45 минут в день;
- смотреть перед сном фильм ужасов и играть в шумные игры;
- не прощать ребёнку ошибки и неудачи.



**Научите ребёнка
планировать время**
Определите границу
между отдыхом и учёбой:
спланируйте, сколько часов в
день ребёнок будет
заниматься. Для 5—11 классов
— это не больше 5—7 часов.
Дальше позвольте подростку
самому планировать. Тогда
время на учёбу будет
«осязаемым» и не таким
пугающим, что поможет
ребёнку настроиться на учёбу.

ЭТО Я ПОСЛЕ КАНИКУЛ



Основные рекомендации:

Наведите чистоту. Безжалостно выбрасывайте старые ненужные вещи. При необходимости купите новую канцелярию.

Шоппинг перед учебным годом — ритуал, который вызывает приятные ассоциации. Для младшекласников покупка канцелярского предмета с любимым героем — лучший способ, как настроиться учёбу после каникул.

Ещё 10 минут назад приближение школы казалось адом, а вот уже срочно хочется в школу. Предоставьте ребёнку свободу действий — важно, чтобы школьник самостоятельно выбрал нужные к учебному году вещи.

Проверьте состояние компьютера и других гаджетов, которые используются в учёбе.



Основные рекомендации:

Проверьте, насколько удобен стол и высота стула. Важно, чтобы ребёнок не горбился и держал спину ровно.

Продумайте освещение. Если ребёнок правша, свет от лампы должен падать слева. А если левша — наоборот.

Приобретите доску для планирования — магнитно-маркерную или пробковую. Там можно записывать дела, клеить стикеры с напоминаниями или оставлять мотивационные записки.

Повесьте на стены наглядный учебный материал — полезные фразы на английском или формулы по физике. Так будет легче запоминать и повторять информацию.

И так под итожим:



КАК ОРГАНИЗОВАТЬ УЧЕБУ РЕБЁНКА ДОМА



ПОГОВОРИТЕ С РЕБЕНКОМ

ОБЪЯСНИТЕ, ЧТО КАРАНТИН –
ЭТО НЕ ВЫХОДНЫЕ. УЧЁБА ПРОДОЛЖАЕТСЯ,
НО В ДРУГИХ УСЛОВИЯХ.



СОСТАВЬТЕ РАСПИСАНИЕ

ВМЕСТЕ СОСТАВЬТЕ ГРАФИК ДНЯ,
ГДЕ БУДЕТ ВРЕМЯ НА УРОКИ,
ЕДУ И ОТДЫХ.



ОРГАНИЗУЙТЕ РАБОЧЕЕ МЕСТО

ВЫБЕРЕТ МЕСТО В ДОМЕ, ГДЕ У РЕБЕНКА
БУДЕТ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ И ГДЕ ЕГО НИЧТО
НЕ БУДЕТ ОТВЛЕКАТЬ.



ДАЙТЕ РЕБЕНКУ ВЫБОР

ПУСТЬ ОН САМ СОСТАВИТ СЕБЕ СПИСОК
ЗАДАНИЙ И ВЫБЕРЕТ, ЧТО ДЕЛАТЬ
В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ.



МЫСЛИТЕ НЕСТАНДАРТНО

ЕСЛИ РЕБЁНОК НЕ МОЖЕТ ПОНЯТЬ МАТЕРИАЛ,
ОБЪЯСНИТЕ ЕГО НА ПОНЯТНЫХ ВЕЩАХ.
НАПРИМЕР, С ПОМОЩЬЮ ЕДЫ.



**Поздравляю с
первым
учебным днём
после
каникул!!!**



MyS



Успехов и удачи вам!

Спасибо за внимание!