

Как вернуться к учебе после каникул

Каникулы – чаще всего беззаботное и радостное для ребенка время. Нет необходимости просыпаться по будильнику, посещать уроки или делать домашние задания, зато есть много свободного времени на игры и встречи с друзьями.

Учебное же время отличается значительно большей интенсивностью нагрузки, поэтому возвращение к учебной деятельности всегда стресс для ребенка.

Основная задача родителей в этой ситуации – помочь ребенку наиболее безболезненно переключиться в рабочий режим. В среднем, адаптация к школьному ритму после каникул длится примерно месяц. Для того, чтобы адаптация прошла быстрее и эффективнее, за одну или две недели до начала учебы родители могут начать предпринимать следующие шаги:

1) Заранее возвращаться к привычным во время учебы темпу и режиму дня, то есть ложиться вовремя, и просыпаться вовремя, следить за распорядком и качеством питания. В первые осенние месяцы, особенно на фоне стресса, ребенок нуждается в витаминах и питательных веществах. Родителям важно помнить об этом, и постараться обеспечить ребенку поддержку на физиологическом уровне.

2) Если есть возможность вернуться к любимому кружку – сделать это.

3) Ввести в распорядок первой половины дня время для тренировки ума – это может быть чтение какой-то литературы, повторения материала, онлайн тесты или выполнение каких-то интеллектуальных заданий. Время, отведенное для этого, может составлять примерно полчаса, максимум – час, если нет сопротивления со стороны ребенка.

4) Создавать положительную мотивацию напоминаниями о тех радующих ребенка мероприятиях, которые наполняют его школьную жизнь: встрече с учителями и друзьями, любимых предметах, интересных событиях (например, школьных концертах, если таковые нравятся вашему ребенку), внеурочных выездах, и других важных для ребенка моментах.

5) Разговаривать с ребенком. Спрашивать его о чувствах, которые он испытывает в связи с началом учебы, обсуждать их; если присутствуют тревога, или недовольство, уточнять, что именно их вызывает, и позволять говорить о них. Ребенок имеет право огорчаться, что летние каникулы с их беззаботностью кончились, и родителю следует признать это право, постаравшись избежать осуждения. Не нужно стремиться переубедить ребенка, что он ошибается, и школа – это праздник, ведь ребенок совершенно точно знает на своем опыте, что это не так. Позволить ребенку излить и пережить свои чувства, просто находясь рядом – ценная форма поддержки со стороны родителя. Можно делиться своим опытом школьной жизни, рассказывать, как это было у Вас, и давать понять, что Вы понимаете своего ребенка, поддерживаете его и всегда будете готовы прийти на помощь, если это потребуется.

6) Не требовать хороших оценок сразу, дать ребенку время адаптироваться к темпу и ритму учебной жизни. Интересоваться каждый день не оценками, а тем, что интересного и нового сегодня ребенок узнал, что ему понравилось больше всего в школе, упоминая про оценки вскользь и между делом. Понимание, что родителям важны не только оценки, даст ребенку возможность почувствовать себя более безопасно и уверенно.

7) Набраться терпения и помнить, что спокойствие родителей - залог здорового психологического климата в семье.