

«Мобилизуемся на учёбу! После каникул...»

В каникулы дети поздно ложатся спать, долго смотрят телевизор или играют в компьютерные игры. Если все пустить на самотёк, адаптироваться к школе потом очень трудно.

Многие родители думают, что ребёнок в первый же учебный день сам по себе настроится на учёбу, сконцентрируется и станет внимательным. «Надо, значит надо!» - говорят взрослые. Они думают, что стоит, как в сказке, произнести заклинание: «Горшочек! Вари!», и мысли настроятся на школьные будни, подготовку уроков, написание контрольных. Но... не варит «горшочек»! Точнее, варит не так быстро, как нам бы этого хотелось. Ребёнку необходимо время, чтобы адаптироваться к школе после каникул.

Во время каникул резко меняется распорядок всего дня: и сна, и питания, и прогулок. Ребята, как правило, «отсыпаются» до 9-10 часов утра, затем завтракают, много проводят времени на свежем воздухе (мы, по крайней мере, на это надеемся), а спать ложатся поздно, желая посмотреть все интересные фильмы, которых много в праздничные дни.

Если в таком режиме ребёнок продолжает существовать до последнего дня каникул, то, конечно, переход к учёбе даётся ему очень нелегко. Отвыкший вставать в 7.00, первые школьные дни он почти спит на уроках. Какая уж тут концентрация внимания и хороших оценки?

Как провести каникулы с пользой?

Чтобы облегчить своему ребёнку переход от каникулярного времяпровождения к школьным будням, нужно придерживаться режима дня и во время каникул. Конечно, идеально, если бы прежний распорядок дня сохранился (подъём в 7.00, ночной сон с 21.30). Но это вряд ли выполнимая рекомендация.

Постарайтесь хотя бы в последние 3-4 дня каникул приблизить режим дня к школьному. Возможно, для этого придётся настоять на том, что фильм, который заканчивается в 23.30, ребёнок смотреть не будет. Пообещайте, что он сможет посмотреть его завтра, при дневном повторе. Вытерпите все эти «Ну, мама, пожалуйста!» и «Я на тебя обиделся». Вы-то знаете, что так действительно будет лучше.

Предложите интересную замену фильму: например, перед сном поиграйте в такую игру.

«Мне нравится, что ты...»

Это игра – почти волшебная. Она может помочь достигнуть нового уровня взаимопонимания между вами. В ходе игры и ребёнок, и родители испытывают очень тёплые чувства.

Надо взять любую мягкую игрушку и передавать её друг другу со словами: «Мне нравится, что ты...» За один раз можно заканчивать фразу только одной мыслью, например: «Мне нравится, что ты хорошо рисуешь».

Мама может услышать от ребёнка, что ему нравится, что мама «добрая, даёт конфеты, покупает игрушки и т.д.» А ребёнку можно сказать, что нравится, что он «хороший помощник, никогда не обижает младших, любит читать и т.д.» Чем больше будет таких высказываний, тем лучше. Понятно, что в этой игре выигрывают двое.

На следующий день вы можете сыграть в «Я хочу, чтобы ты...». Вчера вы подготовили почву, здорово похвалив друг друга, и теперь можете пожелать, что бы вы оба хотели. Думаю, что ваш ребёнок нисколько не пожалеет о пропущенном фильме и ещё долго будет вспоминать, как вы играли.

Перерыв на уроки.

На каникулы, как правило, задают уроки. И задача родителей – проследить, чтобы все задания выполнялись не в последний вечер перед первым учебным днём.

Если ребёнок желает сделать все уроки в начале каникул, чтобы потом «спокойно отдыхать», то пусть так и будет. Но если он оттягивает момент, когда нужно будет сесть за стол, то вам придётся напомнить ему о заданиях.

Не ленитесь, посмотрите дневник и вместе определите, что должно быть сделано. Затем договоритесь, в какое время он будет выполнять задания. Если ребёнок поймёт, что в день ему не требуется более 20 минут, то вряд ли будет сильно сопротивляться.

Более того, равномерно распределение нагрузки позволяет поддерживать учебную активность и существенно облегчает переход к школьной жизни.

Лучший помощник при многих проблемах – это свежий воздух. Во время каникул постарайтесь, чтобы ваш ребёнок чаще «проветривал» свою уставшую голову. Будет идеально, если вы делаете эти прогулки семейными.

Ребёнок, проводивший много времени на улице во время каникул, адаптируется к школе гораздо быстрее, чем тот, кто всё это время просидел около компьютера и телевизора.

Последний вечер каникул.

От того, как вы проведёте последний вечер каникул, будет зависеть, насколько просто будет привыкнуть ребёнку к школе в учебной четверти.

- Сделайте этот вечер спокойным.
Поменьше упрёков и ругани.
- Помогите ребёнку собрать портфель.
- Помогите подготовить одежду, которую завтра нужно будет надеть.
- Постарайтесь, чтобы он захотел пойти в школу завтра.

Первые недели школьной жизни.

Третья четверть – самая длинная и трудная в году. На неё приходится два «критических» периода школьного года: первая неделя после каникул и межсезонье. У врачей есть даже понятие «синдром третьей четверти», когда в конце зимы – начале весны ученики начинают чаще болеть, а успеваемость падает, желание ходить в школу исчезает. Чтобы ваш ребёнок этого избежал, постарайтесь максимально облегчить ему этот период.

- Создайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу.
- Не планируйте других изменений в жизни.
- Продолжайте бывать на свежем воздухе.
- Обратите внимание на питание.

Посоветуйтесь с врачом и приобретите хороший витаминный комплекс.

- Обращайте внимание на жалобы ребёнка на головную боль, боли в животе, усталость.

Это не «капризы». К середине зимы организм школьника испытывает большие нагрузки, которые усугубляются недостатком солнечного света. Если у вас есть такая возможность, устройте ребёнку «внеплановый» выходной посреди недели. Но только не для того, чтобы он сидел за телевизором и компьютером! Сделайте этот день «днём здоровья»: вместе погуляйте в заснеженном лесу, покатайтесь на лыжах. Такой неожиданный выходной отлично помогает снять усталость. Чтобы предотвратить злоупотребление ребёнком вашей добротой, скажите, что такие дни здоровья будут каждый месяц, но не чаще. Если жалобы на недомогание остаются, покажите ребёнка врачу.

- Не забывайте про ласку.

Психологи говорят: если ребёнка не гладить каждый день по голове, то у него «засыхает мозг». Конечно, это образное выражение. Но оно недалеко от истины. В ласке нуждаются не только малыши, но и школьники средних классов, и даже подростки. Доказано, что дети, чьих родители часто гладят по голове, обнимают, целуют, более оптимистичны, открыты в общении.

Приласкайте своего ребёнка, перед сном посидите с ним рядом несколько минут, почитайте книжку, скажите пару добрых слов, пожелайте спокойной ночи, и трудный завтрашний школьный день будет гораздо легче!

И последний совет для тех, кому трудно вставать по утрам: выполните упражнение «Звезда». Ещё лёжа в постели сожмите руки в кулаки, а потом с силой выпрямите растопыренные пальцы. Сделайте несколько раз подряд в комфортном для вас темпе. Вы очень быстро почувствуете прилив энергии. Вот теперь вы уж точно готовы открыть глаза и начать рабочий или учебный день!

*По материалам статьи Юлии Василькиной,
журнал «Здоровье школьника»*