**Памятка для родителей «Как помочь своему ребенку адаптироваться к школе после летних каникул»**

С началом школьного учебного года занятия начинаются не только для детей, но и для их родителей. Смена режима дня, помощь в домашних заданиях — неотъемлемая часть жизни мам и пап.

Для того чтобы облегчить всей семье переход на "осеннее время", предлагаем соблюдать приведенные ниже рекомендации.

Первый совет — установить верное отношение к процессу учебы. Ребенок любого возраста должен понимать, зачем он ходит в школу, поэтому главная задача родителей и учителей — помочь детям "научиться учиться".

Проще всего будет представить школу как своеобразную модель жизни: подумайте, какой она видится вашим детям. Согласитесь, что в жизни встречаются неудачи и огорчения, разочарования и откровенные провалы, сложности и форс-мажоры, плохие дни и также плохие поступки. Однако важно уметь преодолевать трудности, исправлять ситуации и учиться предотвращать их, имея в виду как собственный опыт, так и проверенные веками истины.

**Грамотная поддержка**

Дети должны понимать, что родители не выполняют домашние задания за них, а помогают их решать. Если делать все наоборот, то у ребенка может сформироваться убеждение, что успешная учеба нужна взрослым, но никак не ему самому.

Настоящая помощь заключается в организации условий для занятий школьника и поддержании оптимального режима — именно это детям пока трудно организовать самим. Бывает, что родители сами становятся инициаторами выполнения уроков за детей, что позже, с увеличением нагрузки, выходит им же боком.

Именно поэтому важно вовремя определить, что делать домашние задания — это обязанность ребенка. А чтобы эту обязанность облегчить, родители могут выражать поддержку в любых видах — одобрение, похвалы, выражение гордости за успехи и утешение за промахи никогда не будут лишними. Поощрения могут быть разными в зависимости от возраста школьника, но всегда есть что-то, что его порадует и смотивирует на большее.

**Соблюдение режима**

Очень часто соблюдение режима требуют только от детей. Тем не менее привычка и у взрослых планировать дела заранее и придерживаться графика их выполнения не только дает школьникам отличный пример, но и помогает избежать перегрузок.

Если эпизоды, когда уроки делаются за полночь, стали повторяться все чаще и чаще, нужно разобраться, в чем дело: это могут быть и перегрузка внешкольными занятиями или элементарная лень.

Авралы в учебе, когда уроки делаются за полночь, увы, никто не отменяет, однако это редкие исключения. Если замечаете, что они стали системой, пора разбираться, в чем дело.

Приучите детей, что вы в их распоряжении во время, отведенное для домашних заданий. Раньше или позже есть другие дела: допустим, приготовление обеда, поход в магазин и… отдых, во время которого также маму нельзя отвлекать.

**Время для отдыха**

Каким бы ни был отдых — активным с тренировками или пассивным с книжкой на диване, — время на него обязательно должно быть, причем регулярно!

Именно развлечения, творчество и любимые хобби помогают поддерживать позитивный эмоциональный фон, дарят радость и возможность расслабиться, улучшают настроение и восполняют ресурсы, придают сил и уверенности в себе. Другими словами — делают добрых родителей, что необычайно полезно для детей, их успешности и успеваемости, поэтому не жалейте на приведение себя в душевный порядок времени и денег — это окупается втройне.

**Обращение за помощью**

Родители — самые компетентные воспитатели своих детей и знают их особенности лучше всех, но тем не менее бывают ситуации, когда даже у самых опытных из них могут возникать трудности. Это может быть связано с поведением ребенка, с проблемами в учебе или даже со сложностями взаимопонимания.

На самом деле практически все трудности воспитания успешно преодолимы — одни исчезают с возрастом, другие перестают существовать, когда к ним пересматривают отношение. Однако та же неуспеваемость или плохое поведение в школе могут доставить массу проблем ребенку и его семье, повлиять на черты его характера, его общение со сверстниками и миром.

Именно поэтому важно помнить о том, что специалисты смогут грамотно и действенно помочь в сложившейся ситуации. Это не только психологи, но и педагоги, логопеды, терапевты, няни, репетиторы и тренеры, к которым всегда можно обратиться за советом.

Заручившись поддержкой профессионалов, избавиться от тревоги относительно специфики воспитания и обучения школьника гораздо легче. Вам же по-прежнему будет отведена самая главная роль в жизни каждого ребенка — роль его любящих родителей.

 Подготовили:

педагог-психолог МБОУ СОШ р.п. Тамала Узбекова Н.Е.

педагог-психолог БППК Тамалинского раойна Лимонова Т.И.