Начало учебного года: что необходимо знать родителям

[http://penzaobr.ru/images/printer.gif](http://penzaobr.ru/main_news/2018/08/13/10491238/print)

[[](http://penzaobr.ru/files/irrpo_pnzreg_ru/news/2018/iyul2018/cd85f7ccef86df3d600cfe62a7a172a9.jpg)](http://penzaobr.ru/files/irrpo_pnzreg_ru/news/2018/iyul2018/cd85f7ccef86df3d600cfe62a7a172a9.jpg)

*Начало учебного года – непростой период для ребенка. Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся три месяца, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно ложиться поздно вечером, а утром – высыпаться. И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий… Как справиться ребенку и родителям? Принято считать, что помощь в адаптации требуется лишь первоклассникам. Так ли это? Какая поддержка нужна?*

Адаптация после отдыха бывает у всех: и у детей, и у нас, взрослых, когда мы из отпуска возвращаемся.

Если в школе у ребенка все нормально, то он, с одной стороны, жалеет, что каникулы кончились, с другой стороны, рад, что увидит своих одноклассников, начнет учиться. Если он совсем-совсем не рад и только тяжело вздыхает, то, может быть, имеет смысл подумать: «Что происходит в школе у ребенка?» И как-то разобраться.

В целом же если есть какая-то возможность, ближе к концу летних каникул стоит чуть-чуть начать сдвигать распорядок дня. Обычно это, правда, особенно не удается. То есть люди пытаются, но все равно понимают, что первые несколько дней учебы ребенок будет не высыпаться, перестраиваться с ритма отдыха на ритм учебы.

Многие дети заболевают на второй, на третьей неделе учебного года: таким образом они сбрасывают стресс, вызванный изменениями распорядка жизни. В этом, как правило, нет ничего страшного. Дети приспосабливаются к новому ритму.

Первая неделя (и даже недели) будут непростыми, и чем младше ребенок, тем больше ему может понадобиться особого внимания, особой родительской поддержки, отдыха. Так что нужно больше разгружать ребенка, не требовать от него сразу же идеальной собранности и успешности.

Обычно родители берут отпуск, чтобы проводить время с первоклашками, но и детям постарше очень поможет адаптироваться к новому учебному году, если родители найдут возможность быть рядом с ними. Важно, чтобы хотя бы первую неделю ребенок не был чересчур нагружен, не оставался в продленке.

Пятиклашки испытывают особый стресс. Они очень часто в первые недели, даже месяцы учебы не справляются, и не со школьной программой, а с логистикой. То есть раньше было понятно: обычно уроки задают сегодня на завтра, причем это три-четыре совершенно понятных предмета. А тут начинается много предметов, уроки могут задавать на через неделю, и не понятно когда их делать. Легко забыть что-то, что просили принести. Разные учителя, разные требования, разные тетрадки…

Обычно к пятому классу родители особо не контролируют детей в том, как они подготовились к школе, ничего ли не забыли, не следят за выполнением домашнего задания: они вроде бы стали самостоятельными.

Теперь пятиклашкам, как когда-то первоклашкам, снова нужна родительская помощь. В первые недели, месяцы родителям стоит помогать ребенку «разруливать» ситуацию. Не столько делать с ним уроки, сколько помочь справиться с новым расписанием, с планированием. Чтобы не получилось, что какой-то день он вдруг сидит до 11 вечера, пытаясь выполнить все заданное.

Немаловажно говорить с ребенком, расспрашивать: «Как тебе эта учительница? Что думаешь о той? Как больше понравилось, как меньше?» То есть помогать проговаривать впечатления, осознавать объемы большой информации и упаковывать все это в слова.

Если родитель берет отпуск, чтобы посидеть с ребенком, не нужно использовать его для того, чтобы выносить ребенку мозг требованием безукоризненного выполнения уроков: «Раз уж я сижу с тобой, то давай как следует позанимаемся!» Родитель не для этого, он для того, чтобы быть рядом, чтобы подольше погулять или сходить в бассейн, например. И чтобы помочь справиться со сложной ситуацией.

Еще самим родителям нужно дать себе установку: начало учебного года – совсем не кошмар, ничего страшного в этой ситуации нет. Иначе дети начнут воспринимать все так же. Если дополнительные занятия, кружки начинаются в первую же неделю, то нужно смотреть на собственного ребенка. Дети разные. Есть такие, которые с удовольствием бегают по занятиям с утра до вчера и чувствуют себя отлично. А есть астеничные ребята, которым такой график сразу дается тяжело, значит, темп нужно наращивать постепенно.

Чтобы переход от отдыха к учебе был легче, для некоторых детей поддерживающим ресурсом может быть, например, красивый пенал, красивые тетрадки или еще что-то новое, яркое. Или, например, поход всей семьей в кафе 1 сентября, чтобы поесть мороженого, или самые любимые завтраки всю первую неделю. А для других детей, для интровертов, самое лучшее будет, если видно, что он устает, просто взять небольшую паузу.

В общем, главное – быть внимательным к ребенку, быть рядом с ним, а остальное все приложится.