**Как помочь школьнику адаптироваться к учебной деятельности после каникул**

Как один день промчались три самых беззаботных месяца в году, подарив яркие приключения, фантастические открытия и незабываемые знакомства. И вот уже календарь перелистнул последнюю страничку лета, чтобы начать отсчет нового учебного года… Многим знакомо то волнительное чувство, которое испытываешь, когда на плечиках весит отглаженная форма, а в вазе ждет своего торжественного часа букет хризантем. Ночь перед 1 сентября длится бесконечно долго, а будильник в это утро звенит особенно приятно.

Примерно такие эмоции переполняют учеников после летних каникул накануне первого школьного дня. Однако приподнятое настроение и эйфория длятся недолго, на смену им приходит быстрая утомляемость и школьная депрессия. Психологи называют сентябрь самым кризисным месяцем для школьников. Несмотря на то, что все лето дети отдыхали и набирались сил, недомогание, усталость и угнетенное состояние - нередкие спутники начала учебного года. При этом родители порою даже не догадываются о такой особенности психики ребенка, и недоумевают, что после 3-х месяцев каникул, он сетует на быструю утомляемость, и расценивают подобные жалобы, как лень и нежелание учиться.

Адаптация к нагрузкам после длительного отдыха - закономерный процесс, и у каждого ребенка он проходит по-своему. Так, первоклассникам необходимо от 1,5 до 3-х месяцев, чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, пятикласснику достаточно одного месяца, а старшеклассники преодолевают этот этап за 2 - 3 недели. Данный период характеризуется не только трудностями психологического характера, но и зачастую нарушениями общего соматического состояния ребенка. При этом придерживаясь определенных рекомендаций, можно пройти стадию привыкания легко и безболезненно, как для самого ученика, так и для педагогов, и родителей.

**Советы родителям:**

**1. Режим дня - основа успешной адаптации**

Одна из причин, почему дети любят летние каникулы - это отсутствие режима и необходимости рано утром вставать, а вечером ложиться спать по часам. Родители позволяют отступать от принятых правил, и в этом нет ничего плохого. Однако всему свое время, и уже за две недели до начала учебных занятий, ребенка постепенно нужно возвращать к «школьному распорядку». Исследования, проведенные Американской академией медицины, показали, что здоровый, продолжительный сон влияет не только на нормальное развитие ребенка, но и является фундаментом для продуктивной учебной деятельности, поэтому первое, что необходимо сделать - это отказаться от ночных просмотров телевизора и заменить их вечерними пешими прогулками. Это поможет ребенку не только быстро и крепко уснуть, но и послужит сигналом к грядущим переменам.

**2. Ситуация успеха - двигатель учебного процесса**

Ни для кого не секрет, что деятельность, которая создает атмосферу успеха, не требует дополнительной мотивации. Помочь ребенку легко преодолеть период адаптации и безболезненно втянуться в учебный процесс можно создавая ситуацию успеха. Встречаясь с ребенком после школы, первые 2 - 3 недели старайтесь не спрашивать его о том, какие оценки он получил. Попробуйте сконцентрировать его внимание на тех новых знаниях, которые он приобрел на уроке. Ваша задача вселить в юного ученика уверенность в том, что главное в школе - это не отметка, а удивительные открытия, которые дарит учитель. И если через месяц ваше чадо со счастливой улыбкой придет домой и первым делом расскажет о том, как много интересного узнал на уроке, то можете себя поздравить, в битве с адаптацией вы одержали победу.

**3. Любовь и забота о ребенке - лучший антидепрессант**

Однако не спешите расстраиваться, если приступы тревожности все-таки посещают вашего ученика. В такой ситуации важно, чтобы сами родители, окружив ребенка любовью и заботой, излучали спокойствие и уверенность в том, что все будет хорошо. Постарайтесь в течение первого месяца учебы отказаться от посещения кружков и секций, которые станут дополнительной нагрузкой для школьника. Помните, ребенок окруженный теплотой и заботой семейного очага, может справиться с любыми трудностями.

**4. Как поешь, так и поучишься**

«Мы то, что мы едим» - говорил Гиппократ и это - истинная, правда. Позаботившись о правильном питании для ребенка (http://neuch.org/interest/put-k-aktivnomu-poznaniyu-lezhit-cherez-zheludok-i), вы, тем самым, обеспечите его мозг кирпичиками для постройки крепких и прочных знаний. Самой необходимой «пищей для мозга» в период активной умственной деятельности считается холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Однако если ваш ребенок не любит эти продукты, не спешите огорчаться, сегодня препараты с холином и лецитином можно приобрести в аптеке и использовать их как пищевые добавки. Еще одним бесценным элементом для работы головного мозга считается магний, он содержится в орехах, гречке, какао, бананах, семечках, печеном картофеле. Включите эти продукты в рацион школьника и тем самым вы облегчите ему этап включения в учебную деятельность.

 **Желаю Вам успехов в новом учебном году!**