**Памятка для родителей/рекомендации педагога-психолога**

Как помочь ребенку адаптироваться к школе после каникул

**Проявляйте терпение**

Сколько времени потребуется ребенку, чтобы включиться в учебный процесс, никто точно сказать не может. Чем младше ребенок, тем больше времени потребуется: первоклассникам необходимо от 1,5 до 3,5 месяцев. Чтобы полноценно включиться в школьную жизнь, пятикласснику достаточно одного месяца, а старшеклассники преодолеют этот этап за 2-3 недели.

**НЕ требуйте сразу отличных результатов**

Оценки в начале учебного года зачастую ниже, чем обычно. Это нормальное явление. Ребенку сложно перестроиться, он физически преодолевает себя, вставая по утрам в школу, за лето многое забылось.

**Создавайте ситуации успеха**

После школы хорошо бы обсудить прошедший день, поговорить не о том какие оценки получены, а что интересного ребенок узнал, что понравилось или не очень и почему. Важно, чтобы дети воспринимали учебу как бесконечный процесс познания.

**Заинтересуйте новым**

При переходе на следующий уровень образования у ребенка появились новые предметы. Расскажите детям, насколько увлекательными будут новые предметы, как много любопытного они узнают во время учебы.

**Помогайте выполнять домашнее задание**

Часто проблемы с обучением возникают не потому, что ученик что-то не понимает, а потому что не может заставить себя учиться. Если родители в этот период будут больше внимания уделять учебе и домашним заданиям, то ребенок, привыкнув к контролю, быстрее войдет в привычный режим. Любому ученику поможет организоваться вывешенное на двери расписание уроков и перечень предметов, которым нужно уделять особое внимание.

**Распределяйте школьную нагрузку**

Внешкольная занятость не должна быть чрезмерной, особенно для младших школьников. Большая нагрузка плохо влияет на неокрепшую нервную систему ребенка. Поэтому лучше начать посещение секций и кружков не с 1 сентября, а на неделю позже, когда ребенок уже адаптировался к школьному режиму.

**Устройте праздник**

Дома создайте праздничную атмосферу: украсьте комнату, приготовьте красивые письменные принадлежности. Выбор нарядной школьной формы и других необходимых вещей также принесет детям радость, и они с нетерпением будут ждать начала учебных занятий.

**Организуйте полноценное питание**

Нормальное питание – залог хорошей учебы. Правильное питание обеспечивает мозг всеми нужными веществами. Необходимая «пища для мозга» в период активной умственной деятельности - холин и лецитин. Эти элементы в большом количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Другой бесценный элемент для работы головного мозга – магний. Он содержится в орехах, гречке, какао, бананах ,семечках, печеном картофеле. Эти продукты стоит включить в рацион школьника, чтобы облегчить ему этап вхождения в учебную деятельность.

23.08.2021г. Котенко Т.П.