**Как помочь ребенку адаптироваться к новому учебному году?**

Осень поистине хлопотная пора, в которой одно из центральных мест занимает момент начала нового учебного года. С одной стороны, это радостное событие для учащихся – свежие знания, встреча с одноклассниками и учителями, а, с другой, - снова занятия, школьная дисциплина, физическая и психологическая нагрузки. К последнему большинство школьников приспосабливается со сложностями после обычно бурного, всепоглощающего летнего отдыха. «Как же быть?», - задаются вопросом многие и многие родители, - «Как помочь ребенку адаптироваться к новому учебному году?».

Психологи пришли к выводу, что основные сложности в рассматриваемой ситуации связаны с несколькими факторами:

**во-первых**, явным изменениям подвергаются временные рамки жизнедеятельности ребенка по сравнению с каникулами (к примеру, ему приходится рано вставать и рано ложиться спать, в определенное время делать уроки и отдыхать и т.п.);

**во-вторых**, вновь возвращается жесткая система разделения труда и отдыха (ребенок занимается в школе и там, в определенный момент, отдыхает на переменах, а приходя домой встречается с той же ситуацией: выполнение домашнего задания и досуг – в период летних каникул чаще всего подобные границы времяпрепровождение детей размыты);

**в-третьих**, что не мало важно, изменяется и социальный микроклимат ребенка, то есть, его окружение, что также может вызывать те или иные трудности (к примеру, все лето находясь в среде родителей, близких и каких-то конкретных друзей, по приходу в школу ребенок начинает капризничать и  пассивно себя вести на уроках и переменах).

В целом же приспособление детей к новому учебному году принято рассматривать по трем составляющим:

**А)** физиологической: к изменившейся внезапно системе жизнедеятельности ребенка постепенно начинает привыкать каждая система его организма (особенно сердечнососудистая, нервная, эндокринная – система желез внутренней секреции, отвечающих, в том числе за рост, умственное развитие и др., пищеварительная). Эта адаптация обычно длится 2-3 недели (в течение которых школьники могут чувствовать себя утомленными, не выспавшимися) и носит закономерный характер;

**Б)** психологической: формируется вновь мотивация ребенка к учению, подвергаются тренировке волевые качества детей (усидчивость, терпение), соответствующего регулирования тех или иных эмоциональных реакций требуют школьные нормы и правила, к тому же максимально активизируется познавательная сфера (внимание, мышление, память, речь). С началом учебы у ребенка постепенно может измениться отношение к себе, к своей личности, в том числе в процессе взаимодействия с одноклассниками и учителями, могут появиться новые интересы, стремления, желания и т.д.

**В)** социальной: во-первых, с началом учебы ребенку приходится делить атмосферу домашнего уюта со школой; во-вторых, присутствие родителей, близких и друзей из привычной компании почти на полдня заменяется коллективом педагогов и одноклассников. В конце концов, подобная смена среды влечет за собой смену соответствующих ей норм и правил, привыкание к которым и возобновление выполнения которых также требует определенного количества времени.

Основной груз работы в связи со всеми выше перечисленными особенностями адаптации детей к новому учебному году перекладывается на плечи родителей. ***Для родителей наиболее уместными будут являться следующие рекомендации:***

**1)** Постарайтесь вместе со своим ребенком составить для него распорядок дня. Неплохо будет как-то оформить его, например, на листе бумаги: для младших школьников – красочно, ярко, с иллюстрацией; для старших – предложите блокнот, записную книжку и др. Это поможет школьнику быстрее приспособиться не только к новому временному распределению (о чем говорилось выше), но и к режиму смен труда и отдыха.

**2)** Не стремитесь с первых же дней заставлять ваше чадо усиленно учиться, учиться и еще раз учиться, так как это впоследствии может негативно сказаться и на здоровье ребенка, и на его настроении. Обратите внимание! Примерно месяц понадобится детскому организму, чтобы окончательно втянуться в новый мир своего времяпрепровождения – назидания и упреки здесь явно будут лишними.

3) Не загружайте детей большим количеством домашней работы, поскольку присущие учение умственные нагрузки забирают до 60-70%  всех энергетических ресурсов их организма. Следовательно, необходимо помочь учащимся сбалансировано выполнять как интеллектуальную, так и физическую деятельность, чередуя ее с активным отдыхом (прогулки, походы в лес, зарядки и др.).

4) Уделите пристальное внимание режиму питания своего ребенка и качеству пищи. Определенная последовательность принятия еды поспособствует  наиболее эффективному привыканию молодого организма к новым условиям жизнедеятельности, связанных, прежде всего, с началом учебной поры. А чуть больше обычного содержание в пище витаминов, белков (кисломолочные продукты, мясо и т.д.) и углеводов (фрукты, овощи, шоколад (!) и др.) позволит ребенку легче переносить умственные нагрузки и достигать соответствующие результаты.

5) Никогда не отказывайте детям в оказании помощи при выполнении домашнего задания, особенно на первой стадии возобновления школьных занятий. Это не только поспособствует повышению у ребенка уверенности в себе, но и даст возможность более комфортно и результативно справляться с имеющимися ученическими нагрузками, которые по окончанию летнего отдыха покажутся ему неимоверно большими и нудными.

6) Помните, в начале учебы детям требуется особая забота и поддержка с вашей стороны. Не скупитесь на приятные, приободряющие слова, похвалу, элементарное поглаживание по голове, маленькие сюрпризы (шоколадка, учебный аксессуар). Все это поможет вашему ребенку не только по-настоящему отдохнуть в домашних условиях, но и осознать, что, несмотря на начавшиеся школьные будни, в семье его также ждут уют, доброта и теплота – чем не стимул для последующих ученических свершений.

Уважаемые родители! Всегда будьте рядом со своими детьми, тем более, когда в их жизни свершаются такие события как очередное начало учебы помогите ребенку максимально эффективно адаптироваться к новым условиям, а мы будем надеяться, что ранее изложенная информация, в том числе соответствующие рекомендации вам в этом обязательно посодействуют.