**ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ:**

**«Адаптация детей к школе после летних каникул»**



**2022**

 Летние каникулы подходят к концу, а это значит, что пора возвращаться к «реальности» и настраиваться на новый учебный год. Не имеет значения, где были дети – в лагере, в деревне или дома. Привыкать к школьной жизни все равно придется. Необходимо уже летом начать подготовку к первым дням учёбы.

**Как помочь ребенку адаптироваться?**

**1.** **Режим дня**

Имеет смысл уже в августе «настроить» правильный распорядок: ложиться и просыпаться раньше.

**2. «Арсенал» знаний**

Наш мозг устроен так, что без тренировок никак. Вы задумывались над тем, почему первые месяцы учебного года отведены для повторения? Дело в том, что за лето дети забывают часть пройденного раньше материала. Пока каникулы не закончились, можно в спокойном темпе «разбудить» мозг путем пролистывания тетрадок за прошлый год.

**3.** **Социальные навыки**

Некоторым детям трудно возвращаться в коллектив. Особенно, если каникулы они провели в относительном уединении. Выход – встретиться классом еще в августе. Заняться можно чем угодно: сходить в кино, на пикник или поиграть в игры.

**4.Школьная ярмарка**

Подготовка к новому учебному году не обходится без покупки канцелярских принадлежностей, школьной формы и других полезных вещей. Если есть возможность – позвольте ребенку самому выбирать себе вещи. Конечно, в пределах разумного.

**5.Постарайтесь увлечь ребенка новыми предметами**

Попытайтесь рассказать ребенку, насколько увлекательными могут оказаться новые предметы, сколько познавательного и интересного сможет узнать в процессе обучения.

**6.Сделайте праздник 1 сентября**

У этого дня особенная атмосфера и сделайте так, чтобы ваш ребёнок ощутил это уже с самого утра: наглаженные рубашки, белоснежные банты, букеты цветов.

**7.Помогайте делать домашнее задание**

После летних каникул ребенок растерян, рассеян и поэтому ощущает себя беспомощным, чем весьма удивляет своих родителей.

Тут могут помочь лишь успокаивающие приободряющие фразы, например, «Не переживай, мы все успеем! Не волнуйся, ты справишься! Я в тебя верю! Ты старайся, а я тебе помогу».

Мы не должны забывать, что в школе ребенок проводит большую часть времени. За стенами учебного заведения его должна ждать интересная жизнь. Именно в ней он черпает вдохновение для покорения новых высот и счастливого взросления.

Удачной адаптации к школе!

 **Педагог-психолог:** Илларионова-Шелковская М.С.

 **Сайт:** https://mszn27.ru/node/57951