**Вот и лето пролетело, все оставив позади...**

Вот и кончилось жаркое лето и вместе с ним самые долгие каникулы.

Для школьников начался новый учебный год. Как-то так сложилось, что в начальной школе ребенка к этому событию полностью готовят родители. Педагоги озабоченны периодом адаптации младших школьников к учебным требованиям и режиму. Но, чем старше становится ребенок, тем больше ему приходиться проявлять самостоятельность в этих вопросах. С каждым новым учебным годом старший школьник получает меньше поддержки со стороны взрослых, в то время, как требования к нему возрастают. Однако, даже учась в старших классах, он все еще остается ребенком и роль родителей, да и всех взрослых, по отношению к нему не меняется. Им необходимо не просто помочь подростку справиться с возможными проблемами, а скорее предотвратить саму вероятность их возникновения, задумываясь о том, насколько легко ребенку после такого продолжительного отдыха снова погрузиться в образовательную среду? И как можно помочь ему быстрее адаптироваться к учебному процессу?

Несмотря на то, что большинство наших учеников давно не первоклашки, переход после трехмесячного отдыха к учебному режиму многим из них дается сложно. Длится период такого привыкания не несколько дней, как думают некоторые родители, а где-то месяц-полтора. Ведь во время летних каникул режим дня был организован совсем по-другому. Безусловно, на отдыхе детям полезно отвлечься от обычного образа жизни, сменить обстановку. Но все хорошо в меру. Поэтому первоочередная задача родителей в первые учебные дни – помочь ребенку гармонично влиться в учебный график.

Некоторые наши родители изменили режим дня ребенка уже в августе, таким образом, подготавливаясь к режиму школы. Но, если кто-то не успел этого сделать заранее, то и сейчас не поздно начать, продолжая придерживаться режима учебных дней в выходные. Конечно, нелишним будет обсудить новый режим вместе с ребенком и, учитывая его пожелания, в итоге организовать распорядок так, чтобы ребенок привыкал ложиться спать раньше и раньше вставать.

Второе, что необходимо сделать – это свести к минимуму просмотр телевизора и компьютерные игры, в том числе и в выходные дни. На выходных важнее акцентировать внимание ребенка на повторении пройденного в прошлом году учебного материала. Просмотр телевизионных программ или сидение у компьютера разумнее заменить прогулкой на свежем воздухе.

Все дни ребенка должны быть организованы так, чтобы у школьника были свои, пусть и небольшие, но повседневные обязанности: вынести мусор, полить цветы, выгулять собаку и т.д. Дайте почувствовать ребенку, что его помощь в семье необходима и его вклад ценят.

Третье – необходимы упражнения для рук. За летний период многие дети теряют скорость письма и не всегда успевают в общем темпе записывать на уроке. Если такая проблема есть, то желательно в свободное время писать с ребенком небольшие диктанты. А, чтобы ему не было скучно, можно выбрать для этого забавные тексты. Такие диктанты помогут восстановить не только технику письма, но и параллельно будут тренировать память.

Нежелательно совмещать начало учебы в школе с загрузкой ребенка дополнительными занятиями в кружках и секциях - полезнее отложить их на месяц.

При подготовке домашнего задания надо учитывать, что после школы ребенок должен отдохнуть хотя бы час, а уже потом может приступить к выполнению того, что не успел сделать в школе. Настаивайте, чтобы домашнее задание ребенок выполнял в дневное время в школе, а не дома поздно вечером и уж, конечно, не перед сном.
Обязательно надо помнить и о прогулках на свежем воздухе, как важном факторе здоровья и положительного самочувствия. Речь идет не просто о дороге в школу и обратно. Детям необходимо бывать на свежем воздухе ежедневно минимум 3 часа в день. Если в школе, после дневных занятий они гуляют около часа, то после школы им остается «догулять» около 2-х часов.

Как родителям выяснить, что у ребенка есть проблемы и на что надо обращать внимание в первую очередь?
Первым и важным симптомом начинающейся эмоциональной перегрузки и дезадаптации выступает нарушение сна. Беспокойный сон – это тревожный симптом. Если ребенок разговаривает и вскрикивает во сне, с утра с трудом просыпается, часто жалуется на головную боль или боли в животе - пора бить тревогу! Боли часто признак тревожного состояния и сильного напряжения. Очень важно выяснить причину стресса ребенка, обсудив ситуацию совместно с классным руководителем, психологом и школьным врачом. Но и сами постарайтесь сделать пробуждения для ребенка максимально приятным, например, подобрав на его мобильном телефоне любимую им мелодию, которая будет служить в качестве будильника. Просыпаться в таком случае ему будет легче.

Встречая ребенка со школы, не обрушивай на него сразу тысячу вопросов. Дайте ему возможность немного расслабиться. Даже, если ребенок на ваш взгляд чересчур возбужден и жаждет сам поделиться чем-то, спокойно выслушайте, задавая уточняющие вопросы, и никак не комментируя и не оценивая его рассказ. Надо иметь возможность и самому осмыслить особо бурные школьные события, так называемой, «холодной» головой. К тому же, очень важное событие сегодня, завтра для ребенка уже может не иметь никакого значения. Поэтому, не стоит заострять его внимание на чем-то: все события, приятные и не очень - это просто составляющие нашей жизни.

И еще одно важное правило - посещение школы ни в коем случае не должно вызывать у школьника отрицательных эмоций. Если что-то идет не так, выясните причину негативных переживаний ребенка. Прислушивайтесь к нему, ведь он достаточно четко, поведением или словами, излагает те проблемы, которые его волнуют. Возможно, он просто устал, или нездоров, может быть ему не нравится школьный предмет, не складывается общение с ровесником или педагогом. Проблемы, выявленные своевременно, преодолеваются быстрее и успешнее, и временные трудности не мешают ребенку расти гармоничной личностью.

Очень важно хвалить ребенка. Пусть на ваш взгляд еще нет никаких особенных достижений - в начале года их еще трудно сделать. Ваша похвала повышает учебную мотивацию и стимулирует стремление к достижениям. Если так случилось, что вы решили сделать замечание, то ни в коем случае не ругайте личность ребенка, оценивайте его нехороший поступок. То есть, говорите «твой поступок плохой», а не «ты плохой». Нельзя давать ребенку отрицательную характеристику, иначе он начнет комплексовать, что впоследствии приведет к ряду серьезных психологических проблем.

И еще одни повод для переживаний – это ГИА и ЕГЭ – дополнительная причина для стрессов. Мне, как психологу, хотелось бы помочь, если не избежать их, то минимизировать, чтобы мои ребята не жили весь учебный год под «домоколовым мечом» будущих испытаний. Конечно, к любому экзаменационному испытанию лучше готовиться заранее, изучая предметы, по которым будут экзамены, блоками: разбить на составляющие весь объем и не пытаться все осилить за раз. Начинать подготовку лучше всего со второй четверти учебного года, а не за пару месяцев до экзаменов. Но и во время подготовки необходимо помнить о разумном отдыхе.

Родителей и педагогов прошу избегать создания ажиотажа вокруг темы ГИА и ЕГЭ. В нашей жизни существуют просто экзамены, и даже после их неудачной сдачи, ребенок все равно может добиться того результата, к которому стремился изначально. Для этого просто нужно сохранять спокойствие и поддерживать в детях позитивный взгляд на жизнь.

И последнее. Очень многое зависит от родительского воспитания, от системности и баланса в воспитании. Ведь как зачастую случается? Родители воспитывают в одной манере, бабушки и дедушки – в другой, педагоги и школа – в третьей. В итоге ребенок не знает как себя вести, становится неуверенным, а его поведение – непредсказуемым. В своих ожиданиях мы довольно часто забываем самое главное – любовь к ребенку превыше всего. Любите детей, и тогда… «пусть лето пролетело, нас оставив позади, но мы-то знаем, лучшее, конечно, впереди».