

ВОЗВРАЩАЕМ РЕБЁНКА К ШКОЛЬНОМУ РЕЖИМУ ДНЯ

Ранние пробудки

Просыпаться по утрам дети не любят. Чтобы в сентябре смена режима не стала сильным стрессом, ранние пробудки надо устраивать уже сейчас.

- Не стоит забывать, что школьник копирует поведение родителей. Поэтому мамы и папы должны сами вставать рано! - советует нейропсихолог, директор психолого-педагогического центра «Норма плюс» Анна ПОТАНИНА. - Причем не просто просыпаться и лежать в постели перед телевизором, а демонстрировать чаду бодрое поведение: делать гимнастику, весело общаться друг с другом. Такое «бодрое утро» необходимо и в выходные. Важно не только разбудить ребенка, но и придумать ему занятие. Ведь он встает не за тем, чтобы просто так слоняться по дому. На даче это может быть утренняя рыбалка, поход за грибами, в городе - поход в зоопарк, на худой конец - интересный мультфильм.

Повторение - как развлечение

Перед 1 сентября многие мамы и папы сажают ребенка за книги и, имитируя учебный процесс, грузят всевозможными примерами, задачами и упражнениями. Ученик делает их кое-как и ноет, что ему не дают догулять последние летние деньки.

Выбирая задания, думайте о том, чтобы вашему ребенку было интересно их выполнять. К примеру, вы ходили за грибами. Пусть отрок достает грибы из корзинки и считает, сколько каких - белых, подосиновиков, лисичек, потом разделит найденное поровну между членами семьи. Можно дать ребенку разгадать несложный кроссворд.

В школу как на праздник

Постарайтесь, чтобы 1 сентября стало для вашего чада праздничным событием. Сходите вместе за канцтоварами, пусть ваш школьник выберет сам тетрадки, ручки. Такой поход по магазинам принесет массу положительных эмоций, да и потом собственноручно выбранные тетрадки будут вызывать у ученика приятные ассоциации.

Общайтесь с маленьким человеком как со взрослым. Обсудите серьезно, в каких кружках и секциях он бы хотел заниматься в новом учебном году.

Не хочу учиться...

Ваш школяр отказывается идти на занятия? Почему - не говорит, а лишь упрямо повторяет: «Не хочу - и все». Верный признак, что у ребенка есть проблемы, которыми он по каким-то причинам не может поделиться с вами. Специалисты советуют поиграть с нехочухой в ролевую игру - в школу, героями которой должны быть куклы или игрушки. Во время игры можно будет понять, что именно волнует ваше чадо.

Родителям нужно помнить, что, если они не будут интересоваться школьными делами ребенка, вскоре он может потерять интерес к ним сам. Спрашивайте, не сколько оценок он получил сегодня, а что было интересного на географии, о чем вам рассказывали на литературе. Не ругайте за неудачи и старайтесь находить поводы, за которые можно похвалить.

Каждый вечер надо находить время на общение с сыном или дочкой. Например, когда он лег, но еще не уснул. Пусть он расскажет, что его порадовало или огорчило за день. Обсудив с вами свои заботы, ваше чадо и успокоится, и заснет скорее. Мамы-папины советы и мнения для него очень важны.

КСТАТИ

Школьник должен спать около десяти часов. Если уроки начинаются в восемь или полдевятого, старайтесь, чтобы к одиннадцати ваше чадо уже было в кровати. Ребенка надо будить как минимум за час до занятий, даже если школа совсем рядом и идти до нее пять минут. Иначе к первому уроку он еще не успеет нормально проснуться и будет настроен не на получение новых знаний, а на то, как бы еще поспать.