



КАК НАСТРОИТЬ РЕБЕНКА НА УЧЕБУ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

Период праздников и ничегонеделанья пролетел. Впереди – самая длинная и самая сложная четверть в году, и к ней нужно хорошенько подготовиться.

Хорошо, если режим ребенка в период каникул не был нарушен кардинально, он достаточно часов проводил на свежем воздухе, вовремя ложился спать и вовремя вставал, нормально питался, в меру посещал шумные, яркие праздничные мероприятия – тогда никаких особых усилий для адаптации к учебному графику не потребуется.

Тем не менее каждому ребенку нужна поддержка родителей для включения в учебный процесс после долгого отдыха.

Постепенно начинайте приводить режим в норму. Если поздно ребенок поздно привык ложиться спать и поздно вставать, начинайте увеличивать время для сна на 15-20 минут ежедневно. Детям младшего школьного возраста требуется 9-11 часов сна, старшим школьникам - 8-10 часов.

Поддерживайте ребенка эмоционально. Хвалите. Избегайте фраз подобных фраз «каникулы закончились, пора браться за ум», «совсем обленился», «а теперь – только учеба, никаких друзей». Вместо этого почаще говорите ребенку, что понимаете, как ему сложно, что готовы помочь, что все у него получится, хвалите, обнимайте. Старших школьников не пугайте тем, что впереди третья, трудная и сложная четверть, экзамены, а напоминайте, что есть время и возможность подготовиться.

Снизьте нагрузку дома, по возможности - в кружках и секциях. На несколько дней, пока ребенок адаптируется к школьной жизни, можно уменьшить его помощь по дому. Например, если выбор стоит между мытьем посуды и уборкой в комнате, уборку в комнате следует отложить. Но выполнять домашние задания ребенок должен ежедневно. Эта нагрузка должна оставаться неизменной.

Давайте возможность ребенку погулять. Физическая нагрузка и свежий воздух обеспечивают заряд бодрости и крепкий сон, а это очень необходимо современным детям.

Проследите за питанием. Важно, чтобы ребенок ел полезную пищу, исключите быстрые углеводы, которыми, скорее всего, были перенасыщены зимние каникулы. Давайте ребенку в качестве перекуса фрукты, орешки или злаковые батончики. Проконсультируйтесь с педиатром по поводу приема витаминов. Витамин D и другие витамины помогут побороть авитаминоз и справиться с зимней «спячкой». Эти меры помогут поддерживать энергию и концентрацию ребенка в течение дня.

