

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
муниципального образования город Краснодар
«Центр развития-детский сад № 232»

Консультация для родителей "Комфортный выход из каникул"

Составили: Балашова Ксения Геннадьевна,
воспитатель старшей группы №11
Зацарина Ирина Вадимовна
Воспитатель старшей группы №11

Краснодар

Комфортный выход из каникул: как подготовить ребенка к школе?

За три месяца летних каникул дети расслабляются, и бывает сложно адаптировать их к учебе.

Август – жаркая пора для всех родителей школьников. На повестке дня жирными буквами маячит вопрос: как подготовиться к школе после лета? Мамы составляют списки покупок, папы пересчитывают наличность, дети продолжают наслаждаться свободой и надеются, что отдых никогда не закончится. Но этому, как бы ни хотелось, не бывать. А для того, чтобы предстоящие 9 месяцев учебы, особенно ее начало, не превратились в каторгу, детей пора готовить морально.

Первый шаг

Начинайте настраивать режим дня. Если летом ребенку позволено было позже проснуться и позже лечь спать, то уже сегодня нужно ломать этот график. Важно помнить, что школьники должны спать не менее 8-10 часов для полноценного отдыха. За 3-4 часа до сна ограничивайте шумные игры, телевизор и телефон.

– За пару недель перед школой потихоньку переходите к привычному режиму. Если у ребенка предстоит линейка 1 сентября, то лучше начать подготовку накануне. Это поможет создать настрой на учебу, а также сохранить нервные клетки как родителям, так и детям, избежать перед линейкой сборов впопыхах. Еще можно совместно с ребенком закупать канцелярские товары и учебники, что тоже поспособствует правильному настрою.

Одновременно с режимом дня важно вернуть правильный режим питания. Если во время каникул позволялись легкие перекусы и даже фастфуд, то теперь пора переходить на завтрак, обед, ужин. Чтобы этот процесс прошел без стресса для ребенка, хорошо бы создать теплую, любящую обстановку дома. Чтобы ребенок чувствовал: дом – это островок безопасности.

Второй шаг

Конечно, родителям придется готовить ребенка морально, для этого нужен диалог, а не монолог-нотация. Важно, чтобы беседа была позитивной, а не негативной.

– Лучше рассказывать о школе и уроках реалистично, чтобы у ребенка не было завышенных ожиданий, которые не подтвердятся. Младшим школьникам можно показать какие-то мультики или прочитать книги про школьников. С детьми постарше можно побеседовать о возникающих страхах и беспокойстве в связи с предстоящим новым учебным годом. Особенно стоит уделить внимание ученикам 5-х классов, так как они переходят в среднюю школу, количество предметов и учителей возрастает, и им придется адаптироваться к новым условиям. Из-за этого адаптация может занять от 4 до 6 недель – как у первоклассников. Хотя этот период может затянуться и до полугода. Главное, чтобы родители поддерживали ребенка в этот непростой для него период.

Серьезное внимание придется уделить подросткам. В 12-13 лет дети в принципе ведут себя странно, общаться с ними становится непросто.

– Именно в этом возрасте начинается переходный возраст. Из-за изменений на гормональном уровне подростки становятся более эмоциональными, иногда даже импульсивными, у них появляются протестные настроения. Поэтому стоит понимать: когда перед родителем подросток, которого «накрыли» эмоции, с ним бесполезно сейчас о чем-то говорить и приводить доводы насчет учебы. Самый лучший способ побеседовать с подростком – иметь доверительные отношения с ним. И еще важно, чтобы он видел вашу заинтересованность в этой беседе, а не формальный вопрос: «Как дела в школе?». Тогда он охотнее будет делиться всеми происходящими событиями в своей жизни.

Третий шаг

Редко какие дети самостоятельно занимаются на каникулах, максимум, на что их можно уговорить, – это читать книги из рекомендуемого учителем литературы списка. Поэтому включиться в учебу в сентябре для них крайне сложно.

– В первый месяц учебы после летних каникул ребенку необходимо адаптироваться к школьной нагрузке, поэтому в сентябре не стоит загружать его дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо организовать так, чтобы он не бежал сразу после школы на другие занятия.

Источник: <https://ki-news.ru/2021/08/14/komfortnyj-vyход-iz-kanikul-kak-podgotovit-rebenka-k-shkole/>