

ЗА ДВЕ НЕДЕЛИ ДО ШКОЛЫ...

Через две недели начнется учебный год, и наши старшие воспитанники отправятся в школу. И уже сейчас многие родители начинают активно тревожиться, ведь это совершенно другой режим дня, это огромная дополнительная физическая и эмоциональная нагрузка и у детей, и у родителей, это груз ответственности за благополучие детей вне дома, за их здоровье, за их успеваемость.

А для детей это еще больший стресс – это резкая перемена жизни, ограничение свободного времени, ранние подъемы, умственная и эмоциональная нагрузка и т.д.

Чтобы и для ребенка, и для родителей этот переход был наиболее плавным и безболезненным, нужно начать готовиться к нему заранее. Надеюсь, этот список поможет вам подойти к 1 сентября с хорошим настроением, начать новый учебный год с радостью.



1. За две недели начинаем перестраивать режим дня – раньше ложимся и раньше встаем. Если вы начинаете это делать заранее, то можно сдвигать время отхода ко сну и подъема постепенно, на 20-30 минут.

Причем родителям, если вы обычно не встаете рано, а ложитесь поздно, также нужно менять свой режим, чтобы с утра, когда вы поднимаете ребенка и собираете его в школу, вы были отдохнувшие и в хорошем настроении. **ХОРОШЕЕ УТРО – ЭТО ЗАЛОГ ХОРОШЕГО ДНЯ.**

2. Займитесь покупкой канцтоваров – ручек, тетрадей, пенала, дневника – вместе с ребенком. Пусть будущий ученик сам выберет себе школьные принадлежности, те, которые ему понравятся. И тогда он с большим удовольствием будет пользоваться ими. Но сразу договоритесь, что эти вещи вы отложите до сентября)).

3. Обязательно поговорите с ребенком о его личных границах, о том, что никто не имеет права применять к нему насилие – ни физического, ни эмоционального. Скажите ему, что если это имеет место быть, то он должен об этом рассказать вам. Тем более если это касается взрослых. **ВЫ ДОЛЖНЫ БЫТЬ ГОТОВЫ БЫТЬ НА СТОРОНЕ РЕБЕНКА!**

4. Если ребенок посещает какие-то кружки или планирует посещать, распланируйте время так, чтобы у ребенка оставалось время на отдых. **У РЕБЕНКА ОБЯЗАТЕЛЬНО ДОЛЖНО БЫТЬ ВРЕМЯ НИЧЕГО НЕ ДЕЛАНИЯ.**

5. Продумайте меню. Что вы будете готовить на завтрак, обед и ужин, так, чтобы и у вас это отнимало немного времени, и ребенку нравилось. Если ребенку нужно самому греть себе обед после школы, то необходимо, чтобы микроволновка стояла удобно для него! **Отработайте все действия с ним заранее.** Также продумайте и обговорите с ребенком варианты перекусов в школу.

6. Чтобы снизить страх и тревожность малыша перед новым местом, желательно заранее прийти в школу, походить по ней, посмотреть, где туалеты. Если возможно, познакомиться с классным руководителем. Здорово, если в школе организуют день открытых дверей – обязательно сходите на него с малышом! Погуляйте по дороге от дома до школы и обратно несколько раз, пусть она станет для него привычной. **Придумайте с ним вместе какой-нибудь секретик, вещичку, о которой будете знать только вы, например, браслетик или камешек, в который вы нашепчете ласковые слова любви.**

7. **Устройте праздник.** Но здесь нужно учитывать один момент. У вашего ребенка могут быть стресс, страхи, тревога – не нужно обесценивать его чувства. Обязательно поговорите с ним об этом, скажите, что вы понимаете его, что правда сложно резко перестроиться на учебный процесс или привыкнуть к новому месту. И только после этого вы предлагаете как-то отметить этот переход из лета в осень, в новый учебный год, к новым свершениям и впечатлениям – ведь он стал такой взрослый!

