

Как подготовить себя и ребёнка к началу учебного года после каникул

Каждый год летние каникулы пролетают как одно мгновение. Перед родителями всех школьников встают вопросы о подготовке к новому учебному сезону. Для комфортного вступления в школьный процесс необходимо заранее обдумать все мелочи, начиная от покупок канцелярии и заканчивая моральным настроем на ближайшие 9 месяцев.

Не секрет, что для ребенка не всегда просто адаптироваться к учебным условиям после длительного отдыха. Ранние подъемы, уроки, домашние задания, дополнительные занятия и всевозможные кружки. Все это противоположно беззаботным месяцам лета. Но не стоит отчаиваться!

Родители – наши наставники по жизни. Восприятие мира и явлений, происходящих в нем, зависит от взглядов, которые родители прививают своим детям с детства. Ребенок, как губка, впитывает в себя поведение старших и их отношение к разным вещам, поэтому крайне важен позитивный настрой и поддержка.

Взрослые ни в коем случае не должны отзывать об учебе как о каторге, которую ребенку придется испытывать всю жизнь. Превратите процесс сборов в школу в нечто интригующее, долгожданное, радостное.

В этом помогут советы, приведенные ниже:

1. Закупка красивых канцтоваров для школы

Дети очень любят яркую и интересную канцелярию, которая делает процесс обучения красочнее. Всевозможные ручки, карандаши с любимыми персонажами, ластики необычных форм, красивый набор фломастеров разных цветов. К таким предметам хочется снова и снова прикасаться, ведь они привлекают внимание своей неординарностью.

2. Подбор школьной формы

В каждой школе, исходя из устава, разные требования к деловой одежде ребенка. В настоящее время выбор огромен, поэтому даже самые привередливые покупатели найдут себе вещь по вкусу. Очень важный момент: ребенок должен самостоятельно выбрать то, что ему понравится, что будет удобно сидеть на теле и не стеснять движения. Запрещено навязывать детям предметы гардероба, которые абсолютно не подходят под их предпочтения. Родителям необходимо проецировать эмоции и внутреннее состояние ребенка на себя. Один из залогов уверенности в себе – гармоничная одежда, в которой человек чувствует себя привлекательнее. Насколько хорошо чувствовали бы себя старшие, если бы их заставляли ходить в одежде, которая противоречит их вкусам?

3. Покупка качественного ранца или рюкзака

Для школьников младших классов предпочтительнее приобретение ранца, позволяющего поддерживать осанку. Ранец имеет и другие плюсы: за

счет плотной конструкции учебные принадлежности, находящиеся внутри, меньше подвержены повреждениям, а это означает, что тетрадки и книжки останутся в целостности и сохранности во время падения или дождя. В современности ранцы можно найти практически с любым мультипликационным персонажем, узором и цветом.

Рюкзак подойдет для школьников с 5 класса. Рюкзаки легче по весу и не имеют жесткого каркаса, что и предпочитают подростки. На покупке такого важного элемента обучения лучше не экономить, ведь в некачественных моделях быстро отрываются ручки под тяжестью бумаг.

4. Выработка четкого режима сна

В мозге человека привычка закрепляется спустя 3 недели ежедневных практик, а это означает, что о графике сна следует позаботиться заблаговременно. Приучите ребенка ложиться спать в 9 вечера и просыпаться в 7 утра. С началом учебного года для ребенка раннее пробуждение не будет стрессом. Количество часов сна варьируется в зависимости от возраста детей, но не должно составлять менее 8 часов.

5. Повторение ранее пройденного материала

Каждому человеку сложно влиться в режим потока после долгого отдыха. Организм пытается оградить от себя умственный труд и вернуться в зону комфорта, когда не требуется сильное напряжение мозга.

С началом учебного года ребенок теряет в своих мыслях, забывает учебный материал после длительного срока. Необходимо заранее понемногу отрабатывать с детьми изученную информацию. Например, повторять правописание или таблицу умножения, решать задачи. Эти действия заставят мозг лучше обрабатывать поступающие в него данные.

6. Организация рабочего пространства ребенка

Не секрет, что обстановка, окружающая человека, влияет на его трудовые способности. Ребенку должны быть предоставлены комфортные условия: удобный стул, стол, порядок на рабочем месте, правильное освещение.

Школа – это не только место обучения. Она вносит в нашу жизнь множество ярких событий, которые запоминаются до старости. Новые друзья, прогулки, первая любовь, победы и проигрыши, походы с классом в музеи. В школе дети учатся взаимодействовать в социуме и выражать себя.

Подготовка к учебному году – очень увлекательный процесс, во время которого нужно советоваться с ребенком, чтобы ему было комфортно приступить к школьным будням. Родители должны на своем примере транслировать дисциплинированность и любовь к учебе, тогда познание мира в школе будет приносить детям одно удовольствие.

Материал подготовлен:

ТОГБУ «Центр психолого-медико-социального сопровождения «Приют надежды»