

Включаемся в учёбу!

Часто родители могут столкнуться с тем, что после долгих каникул, ребятам не особо и хочется учиться. Что делать в этой ситуации, как мы можем помочь ребёнку? Вот несколько простых рекомендаций:

- ✓ Встречайте ребёнка после школы спокойно, предоставьте ему возможность расслабиться. Помните, как вы себя чувствуете после трудового дня, и не забывайте, что школа для ребёнка – почти как работа.
- ✓ Обеспечьте ребёнку соблюдение оптимального для его возраста режима дня. Это позволит улучшить его продуктивность в учёбе. Режим дня – один из основополагающих условий успешной адаптации.
- ✓ Будьте терпеливы – уделяйте время, чтобы послушать рассказы ребёнка о школе, задавайте уточняющие вопросы. Возможно, то, что кажется для вас не важным, является для ребёнка самым волнующим событием за весь день.
- ✓ Подкрепляйте мотивацию и веру в себя. Даже небольшое достижение нуждается в похвале. Если же ребёнок сталкивается с неудачей, важно разобраться, почему же так произошло, с принятием и снисходительностью, приободрить ребёнка и предложить пути улучшения ситуации.
- ✓ Помните о том, что первые 2-3 недели учебного года – действительно пора адаптации к учебному процессу, и если ребёнок испытывает трудности, проявляет негативизм, утомляемость – это нормальные процессы. А далее, такие состояния могут проходить, а у некоторых ребят проходить через весь процесс обучения.
- ✓ Важно организовать и предусмотреть отдых ребёнка. Перерывы между заданиями, прогулки и смена деятельности необходимы для стабилизации эмоционального состояния, для возможности передохнуть и с новыми силами включаться в учёбу.

Обратив внимание на эти небольшие рекомендации, вы сможете помочь ребёнку в адаптации к учебному году, а также сможете стать ближе друг с другом и улучшить понимание внутри семьи!

