**Как начать учебный год без нервотрепки?**

**Пролетело беззаботное лето — время, когда дети выпадают из учебного процесса! Снова сентябрь и снова адаптация к школьным будням, которая длиться иногда до месяца. И каждый раз — как в первый класс. Другой режим, другая нагрузка и другая ответственность. Стресс переживают и дети, и их родители.**

Адаптация — способность приспособиться без особых эмоциональных потерь к более жесткому режиму дня, заполненному ранним подъемом и четким распорядком дня, ориентированным на учебный процесс.

Ранние подъемы, уговоры ребенка вечером вовремя лечь спать, проконтролировать уроки. Все это, безусловно, вызывает у родителей большое напряжение.

Адаптация не может произойти сразу, на нее необходимо время. Нужно договариваться. Хочешь не хочешь — школа требует вставать рано, а рано вставать — значит рано ложиться. Давай будем сдвигать время хотя бы по полчаса в день. Еще лучше дать ребенку возможность самому расписать свой режим дня и, если нужно, подправить, не критикуя возможные изъяны. Это помогает избежать хаоса, который возможен при бездумном подходе к новой обстановке.

Важно дисциплинировать ребенка, чтобы он осознавал: уроки — обязательная составная его жизни. Если ребенок не приучен к школьному распорядку, он найдет тысячу более приятных дел, чем прямые обязанности, и будет заниматься чем угодно, лишь бы «забыть» об уроках.

**Подпитаем ребенка энергией**

Как для работы нам нужна энергия, так нужна энергия и для школьного обучения. Летом дети могли обходиться продуктами растительного происхождения, и не требовалось особо питать мозг. Во время учебного года мозг требует соответствующего топлива.

Подмечено: если родители готовят для ребенка, он питается нормально, ему нет нужды перехватывать гамбургерами или, хуже того, пустыми сладостями. Если же ребенок предоставлен сам себе и сам решает, что купить, он, конечно, предпочтет «повкуснее»: не яблоко, а булочку — быстрые углеводы, не способные питать мозг. Важно позаботиться о режиме и характере правильного питания.

**Контролировать — не опекать**

Мы хотим, чтобы дети были самостоятельными — и в то же время постоянно их опекаем. Есть ли тут золотая середина? Не случайно урок длится именно 45 минут: это связано с физиологией мозга, который в период своего становления не способен удерживать внимание дольше. Если ребенок сидит за уроками третий час, он уже не может выдать продуктивное решение или идею. Бесполезно кричать, ругаться. Может, лучше, чтобы он погулял, переключился на что-то и через 15 минут снова сел за дело. Это более продуктивно, чем растягивание выполнения уроков на весь вечер.

К концу начальной школы ребенок должен уметь самостоятельно выполнять домашние задания. А к родителям обращаться только для уточнения или в случае каких-то затруднений. Контролировать — не значит решать за ребенка примеры, чтобы было быстрее. Не обладая должным терпением и выдержкой, родители начинают подсказывать и решать за ребенка задачу — он моментально это просекает и использует вновь и вновь. В итоге у него просто нет шансов научиться действовать самостоятельно.

**Заслужи доверие**

Важно еще, чтобы ребенок социализировался, обретал связи со сверстниками и место в их кругу. Важно быть в курсе, с кем ребенок общается, что его интересует. Иногда родители явно чувствуют: что-то не так. Как вызвать ребенка на откровенный разговор? Если у взрослых есть доверительные отношения с ребенком, проблемы нет.

Доверие строится на родительской последовательности. То есть, если родитель что-то декларирует, он это выполняет. Обычный пример: ребенок прибегает со своим наболевшим и просит: «Мам, ты только никому не говори» — и делится случившимся. Мама обещает «сохранить конфиденциальность» и… недолго думая, поднимает телефонную трубку, чтобы поделиться услышанным с бабушкой. Все доверие таким образом разрушено, и ждать, что ребенок будет рассказывать о своих переживаниях и впредь, уже наивно.

Если вдруг родители замечают какие-то напряжение у ребенка или странное поведение, что-то в нем изменилось — это тот случай, когда необходимо задать прямой вопрос. Ребенку важно, чтобы его интересы разделял кто-то близкий, кто не ограничивался бы дежурными фразами типа «Как дела?».

**С позиции позитивного отношения**

Переход ребенка из начальной школы в основную или из одной — в другую сопряжен с дополнительными переменами. Ребенку заново надо влиться в коллектив и занять в нем свою позицию. Достаточно внушить вашему ребенку: «Все будет хорошо, все ребята хорошие. Ты пойми: у этого все складывается вот так, у другого — по-другому. Важно интересоваться другими людьми». Такие элементарные подсказки правил общения пригодятся ему в жизни.

К сожалению, у родителей нередко наблюдается личный негативный настрой. Мало того, что дети не готовы к перемене летнего образа жизни, сами родители усугубляют такое настроение: ой, опять школа. А школа по сути — это интересно, это место, где много познавательного и увлекательного. Заражайте детей позитивным отношением к школе через собственное позитивное отношение к своей работе. Это облегчит жизнь и вашим детям, и вам.

(использованы ресурсы сети Интернет)