**[СНОВА В ШКОЛУ. КАК ДЕТЯМ ЛЕГКО ВЕРНУТЬСЯ В ШКОЛУ ПОСЛЕ КАНИКУЛ](https://content.schools.by/sch11grodno/library/%D0%BF%D0%BE%D1%81%D0%BB%D0%B5_%D0%BA%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D1%83%D0%BB.doc)**

**Напоминайте о том, что школа скоро начнётся**

Не нужно делать это слишком часто, чтобы не раздражать, достаточно сказать разок за несколько дней до конца каникул. Это позволит школьнику морально подготовиться к близящейся учёбе. Если ребёнок ответит: «Не хочу в школу», это будет прекрасным поводом спросить, почему, и разузнать о возможных трудностях — с уроками, одноклассниками и учителями.

Спросите:

— Почему ты не хочешь в школу?

— Расскажи о своём классе.

— Расскажи, какие уроки тебе нравятся.

— Расскажи об одноклассниках и учителях.

И если ребёнок вдруг ответит: «Мне не нравятся мои одноклассники», можно спросить: «Что тебе в них не нравится?».

Родительство — оно об умении в коммуникацию. Силой из ребёнка ничего не вытянуть, лучшее решение — разговаривать и делать всё для того, чтобы он начал вам доверять.

**Старайтесь общаться с одноклассниками и гулять в школьном дворе**

Хорошо, если среди одноклассников у ребёнка появились друзья. Их можно позвать в гости — или организовать совместную прогулку, причём лучшим решением будет пойти на школьный двор, поиграть там в мяч или покататься на санках с горки. Это напомнит школьнику, что в учебных буднях тоже есть хорошие вещи, такие как друзья, активные игры на свежем воздухе, веселье и общение.

Учащиеся начальных классов могут чувствовать себя «странно», если какое-то время не говорили с друзьями-ровесниками. Детская дружба не такая как взрослая, она требует постоянного общения. Поэтому встречи могут принести настоящую пользу и упростить переход от каникул к школьной рутине.

**Спросите, не нужно ли ребёнку что-нибудь для школы**

Это может быть новая тетрадка с любимым мультиком, если школа такое позволяет, набор канцелярских принадлежностей, краски или даже брелок, который вешается на рюкзак. Может, это будет ланчбокс или симпатичная бутылка для воды. Мелочи помогут сделать так, чтобы ребёнок ждал школу с нетерпением.

Не удивляйтесь, если просьба покажется вам странной. Ничего. Опять же, странная просьба — тоже возможность узнать больше о своём ребёнке, его интересах, сложностях и неуверенностях, потенциальных проблемах.

**Наладьте режим дня заранее**

Большая проблема адаптации после каникул к школе — сбитый режим. Признайтесь, вы тоже во время отпуска начинается ложиться и вставать попозже? Дети тут не исключение. Поэтому за 2-3 дня до начала школы постарайтесь наладить режим, переведя его в рабочий. Нужно повторять всю обычную утреннюю рутину: встать, умыться, почистить зубы, позавтракать — или как принято в вашей семье.

Невыспавшийся ребёнок становится капризным и раздражительным, у него ухудшается способность воспринимать слова учителя. Если он будет выспавшимся, то начало учёбы причинит ему куда меньше стресса.

**Приготовьтесь к худшему**

Просто на всякий случай. Может, ребёнок будет расстроен, потому что каникулы кончились, может, ему тяжело будет влиться в рабочий режим. Возможно, он встанет не с той ноги и будет ворчать за завтраком. Не нужно паниковать, просто сделайте для ребёнка что-нибудь приятное — например, приготовьте его любимое печенье, или закажите пиццу, чтобы отпраздновать начало четверти.

В крайнем случае, если день выдастся неплохим, вы будете рады, а если ребёнку правда окажется непросто, вы будете к этому заранее готовы.

**Разговаривайте с ребёнком**

Коммуникация — ключ к здоровым отношениям! В первый учебный день можно обойтись парой-тройкой общих вопросов, если ребёнок очевидно устал и не настроен на разговоры. Но впоследствии можно спрашивать больше:

— Как прошёл день?

— Что понравилось?

— Что не понравилось?

— Чего нового узнал(а)?

Внимательно слушайте: позвольте школьнику излить свои впечатления. Ищите ключи. Интересуйтесь. Если ребёнку что-то тяжело даётся, найдите способ решить проблему вместе, но ни в коем случае не пытайтесь обвинять его в чём-то или давить авторитетом.

**Не требуйте многого в первые учебные недели**

Школьная программа не зря разбита по неделям: в соответствии с рекомендациями физиологов первые недели — это адаптация к учёбе. Учителя обычно не дают новый материал, а проверяют, что осталось в головах учеников с прошлого года, и редко ставят отметки. Родителям стоит действовать так же, не нужно сразу завинчивать гайки. Детям часто трудно первый месяц именно потому, что взрослые сеют тревогу, драматизируют и упрекают: «Ты всё лето провалял дурака, теперь пожинаешь плоды. А я тебе говорил, что надо было каждый день сидеть с книгами и учебниками!». Ребёнок, который хорошо отдохнул и получил две недели в сентябре для адаптации, потом делает заметный рывок вперёд. Конечно, не считая тех случаев, когда у него серьёзные пробелы за прошлый учебный год, а родители об этом узнали в сентябре.

Подробнее на «Меле»: https://mel.fm/ucheba/shkola/5239104-after\_summerСнова идти в школу после каникул неприятно. Как и на работу после отпуска. Но в ваших силах сделать этот опыт максимально беспроблемным для ребёнка.