*по материалам журнала PSYCHOLOGIES*

**5 шагов, чтобы вернуть ребенка**

**в рабочий режим после каникул**

В последние дни лета важно заняться восстановлением режима дня ребенка — иначе первое сентября и последующие недели могут превратиться в кошмар. Кошмар, состоящий из нежелания ложиться спать, ссор с воспитателями или учителями, плохих оценок и многого другого. О том, как этого можно избежать, рассказывает психолог.



**Режим сна и питание**

Летом график дня ребенка, вероятнее всего, стал более свободным — как часто ест, когда занимается важными мелочами, в какое время ложится и встает. Из-за этого ему может потребоваться время, чтобы перестроиться на расписание занятий детского сада или школы. С чего же следует начать?

**Восстановите режим сна**

Укладывайте ребенка спать пораньше, а также будите его в одно и то же время, чтобы он шаг за шагом вошел в рабочий ритм.

**Верните график приема пищи**

Особенно это касается дошкольников. Многие дети летом живут на перекусах и фруктах, что абсолютно не совпадает с питанием в детском саду, где завтрак, обед, полдник проходят строго по часам и малыши не могут есть, когда им вздумается. Со школьниками дела обстоят попроще, ведь они более самостоятельны и способны сами взять ланч, сами перекусить, если голодны. Но и с теми, и с другими в августе нужно придерживаться формулы «завтрак-обед-ужин».

**Вовлеките ребенка в создание нового распорядка дня**

Например, попросите его помочь нарисовать плакат, на котором будут показаны различные задания, требующие выполнения каждое утро: чистить зубы, приготовить простой завтрак из хлопьев, одеться. Так он сможет понять свою зону ответственности и будет привыкать к самостоятельности. Иногда это означает, что он устроит беспорядок, но так дети учатся.

**Навыки самостоятельности**

К слову о самостоятельности. Дошкольнику после летних каникул нужно быстро адаптироваться к детскому саду — и здесь никакой интеллектуальной задачи перед родителями не стоит. Многие, конечно, придерживаются стратегии «умных каникул», когда дозированная интеллектуальная нагрузка у детей есть все лето, а не только в августе, но в целом для маленьких детей это не принципиально.

Для них гораздо важнее вспомнить о навыках самостоятельности: в гигиене, одежде, уборке. Если школьник — это про «вспомнить все», то дошкольнику нужно потренироваться собирать вещи, которые ему пригодятся в саду. Пусть он расскажет вам, какая ему нужна одежда, какая должна быть последовательность действий, как сообщать о своих потребностях. Малыши летом все время находятся под надзором родителей и взрослых, поэтому могут забыть о том, как следить за собой, когда близких нет рядом.

**Правила поведения**

Дошкольнику необходимо напоминать, что в детском саду есть свои правила. Маленькие дети обычно забывают, что им скоро предстоит слушаться педагогов, что нужно следовать их советам, а также должным образом вести себя за столом, в туалетной комнате и в спальне. Если вы хотите убедиться, что ребенок все знает, то сделайте это через игру «день в детском саду». И можно поощрить такие старания призом, чтобы у него была мотивация.

А вот школьнику предстоит повторить правила посложнее. Попросите его назвать имена учителей и рассказать, как он с ними разговаривает: имя, отчество, обращение на «вы», приветствие, прощание. Это поможет напомнить им, что в школе существуют формальные отношения между взрослыми и детьми.

Кроме этого, восстановите знания о правилах дорожного движения. Это большая проблема после длительных каникул — массовое возвращение детей в город, к сожалению, часто сопровождается несчастными случаями. Во время прогулок ищите светофор, вспоминайте дорогу, просите смотреть по сторонам.

**Повторение изученного**

Для чего ребенку нужна интеллектуальная нагрузка во время летних каникул? Поддержание мозга в тонусе дает ребенку уверенность в себе и позволяет избегать тех стрессовых периодов адаптации, когда он чувствует себя уязвимо — потому что чего-то не знает, не помнит, не может держать ручку после долгих месяцев отдыха.

Как это сделать? Здесь все индивидуально. Чтобы восстановить знания ребенка, вспомните, что учителя задавали ему на дом. Обычно это чтение, математика. Сделайте хотя бы что-то из этого (пусть не полностью). Если вам нужна подсказка, то откройте упражнения из прошлого года, которые есть в тетрадях детей.

Учителя еще дают специальные летние задания, но обычно это большие списки литературы, о которых многие дети и родители забывают

Если вы прочтете хотя бы одну интересную книгу вместе с ребенком, то этого будет достаточно. Также от детей могут ждать творческих проектов к первому сентября, например, сочинение «Как я провел лето» или что-то в этом духе. Этим тоже можно заняться в августе.

Если же ребенок по каким-то предметам явно недотягивает, то можно обратиться к репетитору, чтобы специалист в быстром режиме повторил вместе с ним пройденный материал.

**Организация рабочего места и шопинг**

Ни в коем случае нельзя начинать в сентябре ремонт детской комнаты. К началу учебного года рабочее место должно быть оборудовано и организовано, на полках проведена ревизия: какие книги нужны, какие убрать.

Помимо этого, не забудьте обновить гардероб и купить все школьные принадлежности. Вы можете отправиться по магазинам вместе с ребенком, чтобы побольше узнать о его вкусах, пообщаться и дать ему возможность самому выбрать ту или иную вещь. Если вы сделаете это заранее, то избавите себя от нервного шопинга в последнюю неделю с толпами людей — тогда о пожеланиях детей, скорее всего, уже придется забыть.

**Для родителей**

Многие родители хоть и шутливо, но с негативными чувствами вспоминают свое возвращение в школу: «снова на каторгу», «я не любил своих одноклассников», «хорошо, что я туда никогда не вернусь». С таким напутствием ребенку вообще не захочется идти в школу. Совсем и никогда.

Если вам не повезло, то не стоит портить воспоминания ребенка. Пусть у него будет все отлично: лучшие учителя, любимые друзья, интересные занятия. Пожелайте ему этого. Даже если он сталкивался с неприятностями, подбодрите его, рассказав, что такие моменты бывали у всех, и помогите решить конфликты. Если же это что-то серьезное, то как раз в августе вы можете успеть проработать проблему с психологом.



Наталия Дербенева

Практикующий психолог и соосновательница детского сада Infant School

Текст: редакция PSYCHOLOGIES.RU