

Психологическая адаптация школьников к началу учебного года.

Новикова Н.Н., психолог детской поликлиники ТОГБУЗ «ГКБ №4 г. Тамбова»

В сентябре- октябре увеличивается количество обращений к психологам по вопросам поведения детей. Проблемы в поведении особенно ярко проявляются у детей, пришедших в образовательные учреждения. Это связано с тем, что осенью дети возвращаются в школы. И то поведение, которое дома может восприниматься как «шалость», в коллективе детей может быть проблемой. Кроме того, поведение детей дома и в школе может отличаться. Летом, во время каникул, ребенок живет «в своем ритме», отвыкает от режима дня, а в сентябре ему нужно ориентироваться на учебные задачи, и это не всегда легко получается.

Что поможет ребенку благополучно вернуться к учебной деятельности?

- 1) **Соблюдение режима дня:** полноценный сон (не меньше 8 часов) в ночное время суток и активность днем. Если каникулы были временем отмены жестких требований к режиму дня, то перед началом учебного года пора постепенно к нему возвращаться. Для ребенка необходимо регулярное и полноценное питание, ведь учебная деятельность требует много сил.
- 2) **Прогулки и физическая активность.** Ученики много времени проводят за партами, поэтому регулярные специально организованные физические движения им крайне необходимы. Физическая активность на свежем воздухе способствует укреплению иммунитета, улучшает обмен веществ, снижает негативное воздействие стресса и эмоциональное напряжение у детей.
- 3) **План занятий.** Детям бывает трудно правильно распределить свое время. Важно, чтобы родители помогли ребенку составить расписание на день, на неделю, выделить дела первостепенной важности. Задания большого объема нужно делить на части и регулярно выполнять намеченное. Такой подход помогает детям развивать целеполагание, волевые качества и избежать негативных переживаний от невыполненных задач.

При выполнении ребенком домашних заданий, поручений можно применять «**принцип бутерброда**»: когда дела, которые нравятся ребенку, чередуются с менее увлекательными делами. Начинать и заканчивать занятия нужно с приятных дел.

- 4) **Дозированная нагрузка.** Дополнять учебу в школе занятиями в «кружках» нужно постепенно, после того, как ребенок привыкнет к основному расписанию. Желательно в первый учебный месяц повременить с дополнительной интеллектуальной нагрузкой (курсами иностранного языка, репетиторами, дополнительными уроками). Спортом, музыкой, рисованием, танцами можно заниматься уже с начала учебного года, особенно, если они ребенку в радость. Главное- понимать, что ребенку интересно!

5) **Продолжать и развивать общение ребенка со сверстниками.** Взрослые считают, что во время учебного года самое главное — уроки. Но это не совсем так. Ребенку для здоровья и благополучного развития необходимы игры, свободная спонтанная активность. Пусть времени на это отводится меньше, чем в период каникул, но продолжать приятное общение нужно.

Важно поддерживать *доверительное общение ребенка с родителями.* Иногда нужно просто сесть рядом, обнять, внушить уверенность в том, что все будет хорошо, и ребенок справится с трудностями. Полезно рассказать о своем опыте школьной жизни, вспомнить приятные моменты. Эмоциональный контакт помогает детям чувствовать себя защищенными и гармонично адаптироваться в коллективе.