*Як налаштувати дитину на навчання*



*Відправляючи дитину до школи, батьки чекають, що після канікул вона відразу втягнеться в навчальний процес. Але надії, як правило, не виправдовуються – дитина вередує і отримує погані оцінки. Що ж необхідно зробити, щоб дитина без стресу змогла влитися в навчальний процес? Як правильно налаштувати дитину на навчання?*

*Режим*

*Під час канікул дитина пізно лягає спати і так само пізно прокидається. І коли починається навчання, їй складно переключитися на шкільний режим, який вимагає раннього пробудження. Дитина повинна засинати не пізніше 21.30, щоб ранковий підйом не супроводжувався примхами і плачем. Для цього необхідно відмінити пізній перегляд телевізора і комп’ютерні ігри. Натомість запропонуйте спільну діяльність. Наприклад, малювання, складання пазлів, вигадування казок. Бажано, щоб книги, які ви читаєте дитині, не мали безпосереднього відношення до шкільної програми і уроків. Подібні монотонні заняття заспокоюють і знімають напругу. Проводьте їх за годину до сну, закінчіть спілкування на позитивній ноті, після чого запропонуйте дитині лягти спати, поцілуйте і побажайте добраніч.*

*Навантаження*

*Не навантажуйте дитину з перших днів навчання додатковими секціями. На першому етапі їй вистачить того навантаження, яке вона отримує на уроках. Секції і гуртки можна поступово ввести в графік дитини після того, як вона цілком включиться в навчальний процес.*

*Підтримка*

*Обговорюйте з дитиною навчальний день, що пройшов. Краще всього проводити такі бесіди під час вечірньої прогулянки. Не сваріть, якщо у неї щось не виходить чи вона отримала першу двійку. Замість підвищеного голосу і ременя пояснюйте, що хороші оцінки – це запорука успіху в житті.*

*Домашні завдання*

*На перших порах виконуйте домашнє завдання разом з дитиною. Зрозуміло, це не означає, що ви повинні вирішувати за неї задачки – просто допомагайте, якщо якісь питання викликатимуть у неї труднощі. При цьому поступово привчайте дитину до думки, що уроки – це її зона відповідальності і ви цілком їй довіряєте.*

*Батькам на замітку*

*Адаптаційний період у дитини може зайняти від тижня до місяця. І багато в чому ці терміни залежать саме від батьків – вони повинні розуміти, що дитині складно відразу перемкнутися з відпочинку на навчання. Якщо ж вона зустрічатиме з боку тата й мами нерозуміння, чутиме докори щодо поганих оцінок і вимоги високого темпу навчання, то процес адаптації може затягнутися на невизначений час. У результаті це викличе у дитини стресовий стан, переживання і тривогу.*