



*Летние каникулы* – это отличное время, когда дети отдыхают от школьных нагрузок и набираются сил перед новым учебным годом. Но чем ближе становится 1 сентября, тем больше переживают родители о том, как их ребенок приспособится к учебе. Поговорим о том, как помочь ему адаптироваться к школьным будням.

В первую очередь нужно приучить ребенка *вовремя ложиться спать* и рано вставать. Лучше начинать менять режим сна и бодрствования за одну-две недели до начала учебы.

За лето дети отвыкают от задач по математике и от сочинений по родному языку. И хоть в первые дни учебы занятия больше направлены на повторение ранее изученного материала, этих вводных уроков может быть недостаточно для того, чтобы ребенок полностью привык к школе. Поэтому за несколько дней до первого сентября *лучше повторить вместе* с ним правила по различным предметам, а также выполнить несколько заданий по каждому из них.

Важно уделить внимание и *эмоциональной готовности ребенка* к школе. Он может переживать из-за того, как сложатся его отношения с одноклассниками и учителями, которых он не видел все лето. Поэтому нужно постараться успокоить ребенка, попытаться напомнить ему о положительных сторонах обучения. Обсудите вместе с ним новые предметы, которые ему предстоит изучать, поговорите о кружках и секциях, на которые он хотел бы записаться. Это позволит снизить тревожность ребенка и настроить его на новые свершения в этом учебном году.

Совершая покупки перед новым учебным годом, не забывайте *советоваться с ребенком*: с каким героем ему хотелось бы приобрести пенал, ручкой какого цвета было бы приятнее писать в новых тетрадях?

Последние деньки перед школой *посвятите воспоминаниям* о лете: составьте коллаж из летних фотографий, соберите гербарий из летних цветов или просто поговорите и вспомните, чем запомнилось это лето.