



Санкт-Петербургский центр
дополнительного профессионального
образования
ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ПРОЕКТ RAZVITUM

197341, г. Санкт-Петербург, Коломяжский пр., д. 27А
Тел.: 8 (800) 555-30-69; www.razvitum.ru
ИНН 7814291055, ОГРН 1137800001415,
КПП 781401001

Дорогие родители!

Предлагаем вам воспользоваться рекомендациями, которые помогут подготовить психику и организм ребенка к началу учебного года. Все рекомендации просты в исполнении. Даже выбрав какую-то одну из них, вы сделаете начало учебного года для себя и своего ребенка более приятным и легким.

Главное правило - постепенное внедрение рекомендаций, а также Ваш спокойный и позитивный настрой. И тогда он обязательно передастся вашему ребенку!

	Пункт адаптации	Как реализовать	«Секреты» успеха, лайфхаки
1	Настроить ребенка на позитивное восприятие начала учебного года.	Вариант 1. Задайте десять волшебных вопросов Эти десять вопросов помогут ребенку подытожить предыдущий учебный год и перестроиться с летнего режима на активный сентябрь: 1. Что хорошего случилось в твоём прошлом учебном году? 2. Какая твоя мечта осуществилась? 3. Расскажи о смешных случаях из жизни твоего класса. 4. Какие уроки ты больше всего любил? 5. Что интересного для себя ты узнал из книг и уроков? 6. Чему тебе удалось научиться за прошлый год школы/детского сада? 7. С кем из класса ты сдружился? 8. Какие трудности успешно преодолел? 9. Какие учителя были любимыми и почему?	Можно провести беседу за ужином, вопросы должны естественно включаться в беседу. Не обязательно использовать все. Иногда 3 вопросов/причин достаточно. Можно поиграть с ребенком и его одноклассниками в игру «Правда или действие», «Фанты», включив в нее предложенные вопросы.

		10. Что было твоим достижением за предыдущий год школы/детского сада? Вариант 2. Найдите десять причин любить школу. Перед новым учебным годом вместе с дочерью или сыном поищите десять причин, почему они любят школу. Пусть это будут их собственные причины. Старайтесь не критиковать и не продвигать свою позицию. Пусть дети подумают, чем особенна их школа, одноклассники, школьные знакомые, учителя и время, проведенное в школьных стенах. Возможно, это будут совсем далекие от обучения причины. Вполне нормально, если ваш сын скажет, что любит школу из-за лучшего друга, а дочь — из-за селфи с одноклассницами. Школа, в конце концов, это место, где дети социализируются. Поощряйте детей подумать и насчитать по крайней мере десять разных причин. А если они их нарисуют на ватмане и повесят в своей комнате, то это будет еще одним источником мотивации во время учебы. Вариант 3. Предложите пообщаться с одноклассниками Детям лучше встретиться очно, но можно и онлайн. После встречи, спрашивайте ребенка, о чем они разговаривали, обсудили ли, как начнется учебный год, какие приятные события произошли в жизни друзей, у кого какие планы. Вариант 4. Запланируйте совместную покупку школьных принадлежностей Пусть ребенок выберет те канцелярские принадлежности, которые ему очень нравятся.	
2.	Перестроить режим подъема и отхода ко сну.	Начните ежедневно будить ребенка на 10-15 минут раньше, чем накануне. По возможности, желательно начать за 3 недели до 1 сентября. Но и за неделю – тоже неплохо. При этом постарайтесь сделать так, чтобы момент пробуждения вызывал у ребенка исключительно положительные эмоции. Этого можно добиться с помощью какого-нибудь полезного	• Подъем для ребенка должен стать более привлекательным, чем полежать в постели еще 15 минут! • Опираемся на положительное подкрепление. Первым действием после пробуждения должно быть то, что ребенку

		лакомства, данного ему еще в постели, или обещания интересной игры, которая его ждет, как только он встанет и позавтракает. То же самое необходимо сделать со временем отхода ко сну. Чтобы психике ребенка легче было настроиться на сон, за 30-40 минут убираем возбуждающие факторы (вечерние игры, посиделки со взрослыми, чтение в постели, общение в соцсетях и мессенджерах), подключаем ритуалы (вечерний туалет, для малышей – чтение на ночь), используем физиологические способы расслабления (молоко с медом, теплый душ, приглушенный свет, тишина).	очень нравится. Даже если это – заглянуть на свою страничку в соцсети. • Вечером сформулируйте для ребенка, зачем ему вставать завтра утром, что такого приятного его ждет. Потому что первая мысль утром, как правило, будет такой же, какой была последняя мысль перед сном • Пробуждение должно проходить в комфортных условиях. Например, если в спальне у ребенка прохладно, то минут за 15 включите обогреватель или положите рядом теплый халат • Расспросите ребенка о его сне. Вспоминание сна стимулирует интеллектуальную деятельность, помогает психике «проснуться» и делает пробуждение интересным.
3.	Стимулировать интеллектуальную деятельность ребенка.	Используйте любые игры, которые стимулируют интеллектуальную деятельность. Дети их очень любят. Играйте вместе с ребенком по 15 минут ежедневно. Можно поиграть в «Слова», «Города», «П». Можно всей семьей вечером поиграть онлайн в «Эрудит», «Море слов», «Виселицу», «Балду», «Зверята» и т.д. – раздел логических игр на mail.ru Или можно скачать приложение на смартфон. Любые физические игры тоже будут полезны, ведь в них требуется концентрация, координация, реакция. Выбирайте любой вариант!	• Игра и форма (онлайн, устно, на смартфоне, интеллектуальная, физическая) должна нравиться ребенку, захватывать его. • Необходимо играть каждый день.

4.	Начать вспоминать пройденный материал.	Главное - не переусердствовать. Не стоит натаскивать к школе заранее, заставляя заниматься в последние недели августа, чтобы вспомнить то, что было забыто за лето. Начните по чуть-чуть, ориентируясь на ребенка. Можно начать с тех предметов, которые ребенку нравятся, затем, подключите обязательные предметы. 30 минут в день будет достаточно. Используйте для занятий то время, в которое ребенок наиболее активен.	Если сможете ненавязчиво, без сопротивления ребенка реализовать эту рекомендацию, считайте это своей родительской победой! Вы большой молодец! • В любом случае, опирайтесь на правило: форма занятий, должна быть привлекательна для ребенка, пусть он выберет ее сам. • Это могут быть сборники с тестами или интерактивная платформа (Например, «Учи.ру», «Я-класс» и т.п.). А если вашему ребенку нравится общение, то позвольте ему вместе с друзьями повторить тему и рассказать друг другу.
5.	Организовать питание и прогулки на свежем воздухе.	Никаких секретов питания нет. Главное - полноценное, сбалансированное питание, без излишков и фаст-фуда, с достаточным количеством чистой воды. Не стоит ребенка перекармливать. Если он не хочет есть утром, не заставляйте его. Если вы – житель мегаполиса и не возможно ребенка отпустить одного на прогулку, организуйте совместные вечерние часовые прогулки. Они пойдут на пользу всем.	• Включите в рацион ребенка продукты, которые помогают в работе мозга. Рецепты легко можно найти в интернете. Например, рецепт «смузи для мозга» от Джима Квика (мирового эксперта по продуктивной работе мозга) - включает голубику и авокадо. Но можно выбрать что-то мене экзотическое. • Самое простое и необходимое нашему мозгу вещество – чистая вода. • Если ребенок гуляет незадолго до сна, то прогулка должна быть спокойной – никакой высокой физической активности, возбуждающей психику.