



## Как вернуться к «очному»? Советы школьного психолога.

С 18 января в московские школы возвращаются ученики всех классов, которые долгое время были на дистанционном обучении, а потом и на каникулах. Несомненно, это огромная радость и для учеников, и для учителей, потому что ничто не заменит живого общения, когда можешь не только видеть собеседника, но и моментально ловить его реакцию, мимику, настроение.

Конечно, нельзя забывать и о том, что вернуться к школьному ритму непросто. Чтобы процесс возвращения к школе проходил быстрее и был не таким трудным, лучше заблаговременно помочь ребенку втянуться в учебный процесс. На что следует обратить внимание?

**Нормализуйте режим дня.** Постарайтесь хотя бы в последние 3-4 дня до выхода в школу приблизить режим дня к школьному: начинайте каждый день будить и отправлять ребенка спать на 15 - 20 минут раньше. Для большинства детей важно и то, как их будят. Предложите своему ребенку подобрать любимую мелодию на мобильном телефоне, которая будет служить в качестве будильника. Просыпаться в таком случае будет чуть легче и приятней.


**Сон.** Десятилетний ребенок спит в среднем 10 часов, а подростки 15-17 лет по 7,5-8,5 часов. Доказано, что ученики, которые высыпаются вволю, гораздо лучше учатся и не конфликтуют с окружающими. Ни в коем случае нельзя за счет сна экономить время.

**Прогулки на свежем воздухе.** Ребенок должен гулять на свежем воздухе. Младшим школьникам ежедневно положено проводить на воздухе 3,5 часа, ученикам средней школы - 2 часа, а старшеклассникам - 1,5 часа. Без воздуха вообще нельзя говорить о нормальном развитии ребенка.

**Правильное питание.** Холин и лецитин – защитники и строители нервной системы. Продукты, богатые этими веществами - яйца, печень, рыба, молоко - считаются «пищей мозга». Также важно, чтобы в рационе ребенка наряду с полноценной нормальной белковой пищей присутствовал такой элемент, как магний. Он содержится в орехах, семечках, какао, гречке, богаты им также рожь, овес и зародыши пшеницы, бобовые, включая арахис, печеный картофель, бананы, шпинат и другая зелень.

**Создавайте ситуацию успеха.** В первые недели учебы не требуйте от своего школьника слишком строгих хороших оценок. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь следует интересоваться не тем, какие оценки они получили, а что интересного узнали, что им понравилось больше всего.





Важно, чтобы дети воспринимали учебу не как способ получения положительных оценок, а как бесконечный процесс познания.

**Придумайте приятные стимулы.** Важно найти для ребенка дополнительную мотивацию, чтобы он хотел вернуться в школу после длительного перерыва. Для младших школьников и учеников средней школы таким стимулом может стать поход в канцелярский магазин: новые яркие тетради, модные ручки и фломастеры будут способствовать вдохновению. Или, как минимум, желанию писать или рисовать.

Если у вас старшеклассник, помните, что он заботится о внешности, даже если не рассказывает вам об этом. Поэтому с подростком уместно будет пойти в магазин и купить новую одежду, которую он выберет самостоятельно. Обновка — еще один стимул вернуться в школу.

И если ребенок благополучно адаптируется к учебе, если через неделю и через месяц он идет в школу с тем же удовольствием, значит, и мы, взрослые, можем поставить себе пять баллов. Создавайте для ребёнка ситуацию успеха. Стресс будет затяжным, если он вызван бесплодными усилиями и постоянными неудачами.

