

# Как помочь ученику адаптироваться к школе после каникул

## Не нагружайте сразу учебной работой

Школьникам нужно адаптироваться после лета и привыкнуть к нагрузкам. Они не готовы сразу концентрировать внимание на новой теме, так как переполнены воспоминаниями о лете и горят желанием поведать об этом одноклассникам. Поэтому вместо надоевшего «Как я провел лето» организуйте праздничное мероприятие «Прощание с каникулами». Каждый ребенок сможет рассказать что-нибудь интересное, подготовить презентацию, поделиться впечатлениями. Вместе со школьниками придумайте специальные ритуалы прощания с каникулами и встречи новой, полной событий и свершений жизни в школе. Если позволяет эпидемиологическая обстановка, организуйте совместный выезд на природу с детьми и родителями.

## Начинайте урок с повторения

Уделите внимание повторению того, что было пройдено в предыдущих классах. Предложите младшим школьникам провести уроки повторения для старших. Это будет интересный положительный опыт для всех.

## Используйте нетрадиционные методики

Самой распространенной и любимой нетрадиционной формой урока является игра. Именно она и нужна ребенку в начале учебного года. Дети любят играть в любом возрасте. Этот метод позволит не только закрепить учебный материал и выявить имеющиеся пробелы в знаниях, но и привить стойкий познавательный интерес к предмету.

## Устраивайте эмоционально-физические разгрузки

Первое время делайте во время уроков дополнительные паузы, проводите физкультминутки, короткие беседы на отвлеченные темы. На протяжении трех месяцев дети активно двигались и посадить их сразу на 45 минут за парту – значит негативно воздействовать на психическое, эмоциональное и физическое состояние.

## Создавайте ситуации успеха

Чаще подбадривайте учеников, обращайтесь внимание на их успехи, утешайте тем, что неразрешимых проблем не бывает. Иными словами, старайтесь повысить их самооценку. Деятельность, которая создает атмосферу успеха, не требует дополнительной мотивации. И наоборот: если в сознании школьника она связана с бесплодными усилиями и постоянными неудачами, то он не захочет идти в школу.