

Режим ребёнка на каникулах

В каникулы детям позволено ложиться попозже, спать до обеда, много гулять, играть в компьютер... К хорошему привыкаешь быстро! Но уже скоро вновь начнутся школьные занятия. И родители должны помочь ребенку вернуться к привычному режиму дня. Как же это сделать правильно?



1. Чтобы настроиться на учебу, за пару дней до ее начала отправляйтесь в магазин с целью пополнить запас канцелярских принадлежностей, обновить физкультурную форму и т. п. Удовольствие от новых покупок приведет к желанию поскорее их применить.
2. Имейте в виду: даже небольшой перерыв в учебе в дальнейшем потребует от школьника адаптации. Причем не только психологической, но и физической (неслучайно дети сразу после каникул чаще простужаются). Чем младше ребенок, тем больше ее срок. Поэтому не требуйте от детей с первых же дней занятий только отличных оценок, соблюдения жесткого режима дня и т. п. Например, если ребенок не успел вовремя сделать домашнее задание, не надо заставлять сидеть с ним до полуночи. Пусть ляжет вовремя – лучше разбудить его утром пораньше и закончить начатое.
3. Если ребенок откладывает важные дела на потом, склонен отлынивать от работы, это свидетельствует о том, что его не научили преодолевать себя. Помогите ему правильно распределить свои силы в течение дня. Посчитайте, сколько времени он проводит в школе, сколько надо на выполнение домашних заданий, сколько на дополнительные занятия. И сколько на отдых. Есть дети, для которых жесткий режим неприемлем. В этом случае составьте список ежедневных дел без четкой временной привязки. И пусть школьник отмечает то, что уже выполнил.
4. Встречая сына или дочь после школы, в первую очередь поинтересуйтесь не оценками, а тем, что нового и интересного они сегодня там узнали.
5. Подумайте, может быть, надо отказаться от некоторых дополнительных нагрузок? Занятия в спортивной секции или художественном кружке лучше начинать на 7–10 дней позже, чем школьные. Не забывайте о пользе свежего воздуха: постарайтесь, чтобы вечерние прогулки после ужина стали для ребенка ежедневными и обязательными.

МИ.