

Как помочь ребёнку в августе, чтобы школа стала в радость в сентябре?



Что делать в августе?

- **Плавное возвращение к школьному режиму.** За 2–3 недели начните понемногу сдвигать время подъёма и отхода ко сну – на 15–20 минут каждые несколько дней. Так организм адаптируется, и в первые школьные дни не будет сильного стресса. За час до сна ограничьте гаджеты: синий свет экранов мешает выработке мелатонина. Вместо этого предложите спокойное занятие: чтение, беседу, прогулку.
- **Организируйте комфортное учебное пространство.** Уберите всё, что отвлекает. Можно добавить 1–2 личных предмета, которые вдохновляют ребёнка: любимую фигурку, растение, фото. Так стол будет ассоциироваться не с напряжением, а с чем-то приятным. Проверьте, чтобы стул подходил по росту, а свет падал правильно (слева для правши, справа для левши).
- **Превратите сборы в совместное дело.** Пусть ребёнок сам выберет тетради, пенал или дизайн рюкзака. Так он почувствует свою значимость и будет воспринимать подготовку как личный вклад. Составьте список необходимого и купите только недостающее – не закупайтесь «на всякий случай», списки часто приходят уже после 1 сентября.
- **Мягко верните учебные навыки.** Не устраивайте «учебный марафон». Достаточно 15–20 минут в день в игровом формате: разгадывание головоломок, словесные игры, чтение вслух с обсуждением. Для младших школьников полезны простые упражнения по письму и счёту, для старшеклассников – просмотр программы предстоящего года с фокусом на сложные темы. Важно: если ребёнок устал, начал делать больше ошибок или отвлекаться – остановитесь.

- **Продумайте внеурочную деятельность без перегруза.** Обсудите с ребёнком, какие кружки или секции он хочет посещать, опираясь на свои интересы, а не только на родительские ожидания. Начните с 1–2 занятий, чтобы в сентябре не столкнуться с усталостью.
- **Поговорите о чувствах.** Иницилируйте спокойный разговор: спросите, чего ребёнок ждёт от нового учебного года, что его тревожит. Не обесценивайте эмоции фразами вроде «Не переживай, всё будет хорошо». Лучше показать, что вы видите его состояние: «Понимаю, тебе сейчас немного тревожно, это нормально». Можно вместе составить «список хорошего» – записать всё, что радует в школе (друзья, интересные уроки, проекты). Если ребёнок идёт в первый класс, заранее сходите к школе, прогуляйтесь по территории, покажите маршрут – это снизит тревожность.
- **Завершите летний период бережно.** Предложите ребёнку создать мини-альбом, фотоколлаж или небольшой видеоролик с самыми яркими моментами каникул. Такой ритуал станет «точкой завершения» лета и поможет сохранить тёплые воспоминания.
- **Продумайте логистику.** Если ребёнок будет самостоятельно добираться до школы, несколько раз пройдите с ним по маршруту, повторите правила безопасности на дороге. Убедитесь, что он знает номер телефона родителей и основные адреса.

Несколько важных нюансов

- **Не стремитесь к идеалу.** Главная цель – чтобы к 1 сентября ребёнок был отдохнувшим, спокойным и внутренне готовым учиться, а не идеально подготовленным.
- **Сохраняйте баланс.** Даже при активной подготовке в расписании должны быть дни без планов – время просто отдыхать, гулять, смотреть фильмы. Это поможет избежать чувства вины за «безделье» и сохранить внутренний баланс.
- **Учитывайте возраст.** Подход может отличаться. Для младших школьников особенно важны режим, поддержка и развитие самостоятельности (сбор рюкзака, одевание). Для старшеклассников – помощь в планировании времени, расстановке приоритетов, психологическая поддержка (особенно если впереди экзамены).

Главное — действовать бережно. Сохраняйте доверительный контакт: дайте ребёнку понять, что вы рядом и готовы поддержать. Удачи в подготовке!