**Снова в школу- полезные советы.**

 Представляю вашему вниманию несколько рекомендаций, которые вполне могут разгрузить начало сентября и помочь семье переключиться на новый ритм.

**1.Лучшее время сейчас**. Этот принцип подходит и для обучения. Нет смысла сожалеть или ругаться, что не успели (не получилось) за лето подготовиться, поднатаскать ребенка по проблемным местам в знаниях и навыках. И теперь вы замерли в ожидании первых троек... Не стоит катастрофизировать ситуацию больше, чем она есть. Репетиторы, дополнительные занятия, факультативы могут быть запланированы и в сентябре.

2.**Многие родители сами отдыхают от школы и от проблем, которые возникали у детей всвязи с ней.** Сентябрь словно возвращает родительские тревоги назад. Конечно, не все, но кое-что за время отдыха "перемемолось в муку". Не стоит напоминать ребенку о старых проблемах, если только они сами не напомнят о себе.

3. **Банально, но факт - расписание поможет войти в колею не только школьнику, но и родителям.**Маленькая хитрость - нарисуйте пустую сетку расписания на неделю или месяц и заполняйте по мере появления информации о занятости детей. Даже пустой график начнет структурировать восприятие времени и поможет снизить тревогу и суету первой пары недель.

4. **Относительно расслабленный летний режим сменяется ранними подьемами**. И этот резкий переход - один из стрессовых факторов. Продумайте завтраки на всю неделю вперед (если ребенок завтракает дома), пусть это будет вкусно и быстро для всех.

5.**Количество давления на ребенка от взрослых резко возрастает в первые две недели сентября.**Речь об одергиваниях, претензиях, понуканиях, приказах. В этом учавствуют родители и педагоги. Это все направлено на контроль, однако обладает также отличным демотивирующим эффектом. В ваших силах снизить обьем директив, поступающих к ребенку. Для этого стоит перестать представлять себя в роли загнанных лошадей, а побыть в роли спокойных родителей.

6. **Вспомните, чего *вам* самому хотелось бы от взрослых, будь вы школьником**(вариант"отменить школу" не в счет). Побудьте *таким* [взрослым](http://www.manrise.ru/) для своего ребенка. Можно пойти дальше и обсудить с детьми, что бы такого запланировать в сентябре, чтобы сделать его более приятным и радостным? Это может быть все что угодно - похода в кино, чай с шоколадкой, покупка подарков "к началу учебы", исключение из расписания ненавистного ребёнку кружка и замена его на давно желанное занятие. **Отметьте начало учебного года всей семьёй чем-то приятным, независимо от оценок и грядущих успехов и неудач**.

С сентябрём!

Светлана Алферова.