***Адаптация после зимних каникул.***

Всем нам знакомо ощущение после долгих праздников, каникул или отпуска, когда в первые несколько дней кажется, что все происходит, как во сне, как будто долгожданного отдыха и вовсе не было, сил нет, а необходимость следовать рабочему графику уже есть. Школьники тоже отвыкают за время зимних каникул от четкого распорядка, ранних утренних подъемов, домашних заданий и требований. В поддержке родителей и педагогов в этот период нуждаются не только младшие школьники, но и ученики старших классов.

* **Как определить, что у ребенка проблемы с адаптацией**

Если каждый день настроение школьника характеризуется перепадами, нежеланием выходить из дома, если возникли проблемы с ранним пробуждением – все это последствия продолжительных каникул. Если в течение первой рабочей недели или в начале второй ребенок входит в привычный ритм, значит, все в порядке. Если же школьнику тяжело просыпаться даже на третьей неделе, и целыми днями он ходит сонный, вялый и безучастный ко всему происходящему, ему требуется помощь.

***Что нужно, чтобы помочь ребенку вернуться в повседневную жизнь?***

* **Создать щадящий режим**

Не критикуйте ребенка за то, что он не может самостоятельно проснуться, игнорируя звонок будильника, и за то, что поздно засыпает, этим вы только увеличите стресс. Помогите ему организовать школьную жизнь: контролируйте режим и мягко, но неукоснительно заставляйте ему следовать, следите за выполнением домашних заданий, контролируйте, чтобы все учебники и тетради были положены в рюкзак еще вечером. Не позволяйте долго засиживаться по вечерам. Ребенок должен знать, что в положенное время ему необходимо готовиться ко сну.

* **Снизить нагрузку дома и в занятиях по интересам**

На несколько дней, пока ребенок адаптируется к школьной жизни, можно уменьшить его помощь по дому. Физическая нагрузка и свежий воздух обеспечивают заряд бодрости и крепкий сон, а это очень необходимо современным детям.

Возвращение к нормальной жизни после зимних каникул осложняется еще и тем, что длительность светового дня очень короткая, просыпаться, когда за окном темно и холодно, намного труднее. Пусть ребенок возвращается к привычному укладу жизни постепенно. Но выполнять домашние задания и простые поручения ребенок должен ежедневно. Эта нагрузка должна оставаться неизменной.

* **Ограничить время на гаджеты**

Время, проведенное за компьютером, перед телевизором или на диване с планшетом, – это время в основном игр и просмотра соцсетей. Такие длительные занятия не способствуют ни отдыху, ни развитию, поэтому время, проведенное с гаджетами, необходимо ограничить. Договоритесь с ребенком, что он может проводить за ними определенное время.

* **Приветствовать прогулки и встречи с друзьями**

Прогулки, особенно с друзьями, способствуют тому, что ребенок приятно проводит время и делится своими переживаниями и трудностями с единомышленниками, которые, возможно, испытывают то же самое. Приятное общение и положительные эмоции позволяют детям подзарядиться и прийти в ресурсное состояние. Однако гулять днями напролет тоже нельзя. Все должно быть в разумных пределах.

* **Ввести в ежедневный распорядок дневной сон**

 О пользе дневного сна сказано немало. Особенно он рекомендован младшим школьникам. Полутора часов сна после школы ребенку хватит, чтобы восстановить силы и почувствовать себя бодрым. Более продолжительный дневной сон не рекомендуется, поскольку он приводит к обратному эффекту и нарушает режим: ребенок, который проспал три часа днем, точно не захочет ложиться спать в 21:30.

* **Делиться впечатлениями от каникул**

Поговорите, чем ребенку запомнились каникулы. Вспомните приятные моменты, посмотрите вместе фотографии на ваших смартфонах, запланируйте летний отдых. Хорошие воспоминания и интересные планы на будущее снизят уровень стресса и придадут энергии для дальнейших свершений.

* **Следить за питанием**

Контролируйте, чтобы ребенок ел полезную пищу, исключите быстрые углеводы, которыми, скорее всего, были перенасыщены зимние каникулы. Давайте с собой в школу в качестве перекуса фрукты, орешки или злаковые батончики. Проконсультируйтесь с педиатром по поводу приема витаминов. Витамин D и другие витамины помогут побороть авитаминоз и справиться с зимней «спячкой». Старайтесь завтракать и ужинать всей семьей – это отличная семейная традиция. Если вы придерживались ее на каникулах, постарайтесь придерживаться ее и во время учебы. Такие семейный ужины позволяют домашним чувствовать себя одной командой и легче переносить стрессы.

* **Не избегать физической активности**

Сейчас мало кто из детей гуляет целыми днями во время каникул. Большинство ведут малоподвижный образ жизни. Во время адаптации к школьной жизни приветствуется легкая физическая нагрузка. Это могут быть утренняя разминка, прогулка перед сном или несложные виды спорта, позволяющие поддерживать физическую форму и заряжаться энергией.

* **Практиковать совместные развлечения.**

В новогодние праздники вы много времени проводили с детьми. Для детей совместно проведенное время очень ценно. Планируйте воскресные походы в кино и театр, в кафе, на детскую игровую площадку, на каток. Детям проще вернуться к школьной жизни, когда они знают, что в выходные их ждет приятное событие. Даже необязательно каждые выходные куда-то идти, вечер за совместными играми или приготовлением чего-нибудь вкусного и экзотического – не менее приятное времяпрепровождение.

* ***Как предотвратить проблему возвращения к учебному режиму***

Самый простой способ избежать проблем с адаптацией к привычному распорядку жизни – не слишком нарушать его даже во время каникул, особенно продолжительных. Не позволяйте ребенку засиживаться допоздна, а потом спать до полудня. Будите его максимум на пару часов позже, чем во время учебы, это же правило касается и отхода ко сну.  Взрослым и детям иногда хочется отоспаться или вечером посидеть подольше, особенно во время праздников. Однако это не должно стать ежедневным действием. Также не рекомендуется превращать каникулы в учебные дни и наверстывание школьной программы.

Зимние каникулы – прекрасное время для активностей на свежем воздухе. Приветствуются ежедневные прогулки, а также катание на коньках, лыжах и другие зимние забавы.

 ***Самым важным условием для возвращения ребенка к учебному режиму, пожалуй, являются забота родителей, внимание педагогов, их поддержка и помощь. Тогда и адаптация к школьным будням проходит быстро и безболезненно.***

***При первой необходимости обращайтесь к педагогу-психологу или по телефону доверия!***