

1 сентября - праздник или стресс?

1 сентября в нашей стране считается праздником - днем знаний, но начало учебного года часто становится стрессом, как для школьника, так и для его семьи. Каникулы длиной в 3 месяца не только позволяют отдохнуть и набраться сил, но и нарушают привычный режим и ритм жизни, кроме того, связь с одноклассниками и налаженные социальные отношения также претерпевают спад. И это значит, что с 1 сентября все это нужно возобновлять и налаживать, то есть снова проходить процесс адаптации.

Предлагаю вашему вниманию несколько рекомендаций, которые помогут снизить эмоциональное напряжение школьника и помочь с радостью вновь вступить на школьный порог.

Позитивный настрой. Старайтесь не переносить собственные тревожные мысли на своего ребенка. И вместо фразы: «Готовься, скоро контрольные, надо подтянуться, повтори старые темы, расслабляться в этом году нельзя», можно сказать – «как здорово, что ты хорошо отдохнул и с новыми силами можешь добиться большого успеха, а встреча с одноклассниками будет радостной и теплой, ведь вы так соскучились за лето». Вселите ребенку уверенность в себе и собственном успехе, этот заряд обязательно поможет ему в процессе обучения.

Перестройка режима. Одним из источников стресса в начале учебного года оказывается необходимость ранних подъёмов, от которых за лето отвыкла вся семья. Привыкание к школьному режиму хорошо бы начать за 2-3 недели до первого звонка. Например, можно каждую неделю или пять дней вставать на полчаса - час раньше.

Подготовка рабочего места. Навести порядок на рабочем столе, поверить, что лежит в ящиках и на полках, освободить на полках место для новых учебников и тетрадей, составить список недостающих письменных принадлежностей – всё это стоит сделать заранее. Кроме наведения чистоты и систематизации пространства, такая уборка является хорошим психологическим упражнением, которое помогает подготовиться к изменению ритма жизни.

Всему свое время. Постарайтесь не требовать отличной успеваемости в первые же недели осени. Первые несколько недель в школе после летних каникул уходят на адаптацию к новому ритму жизни. Не ставьте ребёнку завышенную планку, требуя от него стройных рядов «пятёрок» в дневнике. Секции и дополнительные занятия старайтесь вводить постепенно, это позволит более плавно войти в учебный ритм. Слишком много новых задач одновременно перегрузят нервную систему школьника: есть риск, что он станет нервным, постоянно уставшим и не сможет показать хороших результатов ни в учёбе, ни в дополнительных занятиях.

Планирование – залог спокойствия. Задача родителей – помочь ребёнку справиться с психологической и организационной нагрузкой. Что касается организационной помощи, то здесь лучше всего работают наглядные расписания. Можно вместе со школьником составить и повесить на стену табличку-график, которая будет показывать, домашние задания по каким предметам в какие дни недели необходимо выполнять. А может быть, ваш ребенок так хорошо управляется со смартфоном, что ему будет удобнее и интереснее распланировать своё расписание там. Форма не так важна – важно, чтобы ребёнок

постепенно приучился к самоорганизации и планированию. Поговорите с ним и о распорядке дня. Возможно, школьнику требуется час-полтора на отдых после школьных занятий, и после этого уроки будут делаться быстрее и эффективнее.

Будет отлично, если на первые, ещё теплые недели сентября у вас получится запланировать какое-то приятное событие. Может быть, начало учебного года стоит отметить походом в кафе или просто прогулкой в лесу всей семьёй. Когда школа ассоциируется у ребёнка только с повинностями: ранним утренним вставанием, страхом оценок, необходимостью делать уроки, – ему трудно относиться к учёбе с радостью. Гораздо приятнее, если есть позитивные ассоциации: чувство взрослости, интерес от открытия нового, гордость родителей и новые возможности. И тогда первое сентября становится праздником и началом нового жизненного этапа.