



Начало учебного года — непростое время: сложно вернуться в напряженный ритм и интенсивное общение, нужно выстраивать отношения с одноклассниками и учителями. Как родителям поддержать учеников и снизить стресс, связанный с возвращением к школьной жизни?

Спокойствие и Любовь

Благоприятная, дружелюбная обстановка в семье — главное, что нужно ребенку, особенно в непростой период привыкания к школе после лета. Если на первом месте школьные успехи, а родители нервничают и злятся из-за оценок, домашних заданий, грязной школьной формы, если ругают за ошибки, забытые вещи, опоздания, то это не способствует решению проблем и не улучшает успеваемость, а только порождает страх и отбивает желание учиться.

СОВЕТ 1

*Старайтесь быть спокойными, подбадривайте ребенка. Очень поддерживает и вдохновляет юмор, а насмешки и критика **не мотивируют детей к достижениям, а понижают их самооценку.***

Проявляйте уважение и безусловную любовь — как можно чаще обнимайте ребенка и говорите, что любите его не за хорошие отметки или успехи, а просто так, просто потому, что он есть.



*Чтобы школьник не боялся идти домой даже с плохой оценкой или замечанием в дневнике и знал, что **его дом — это крепость, где любят и всегда поддержат, где можно расслабиться и отдохнуть после учебного дня, а затем спокойно взяться за уроки.***



**Самостоятельность –
это ВАЖНО!**



Поощряйте самостоятельность

Школьные годы — время взросления, время когда ребенок учится самостоятельности, когда у него формируется отношение к жизни и способы действий в разных ситуациях. В это время важно быть рядом и аккуратно направлять, не подавляя детскую инициативу. **Объясняйте ребенку, что результаты учебы зависят только от него самого, от его стараний и настойчивости.** Расскажите, что в школе могут быть и трудности, и ошибки, не надо этого бояться — надо действовать, и постепенно то, что он делает, будет получаться все лучше.

СОВЕТ 2

Хвалите ребенка за то, что он делает сам, пусть даже не идеально! Не надо заставлять переделывать (в том числе и домашние задания) — лучше деликатно посоветуйте, как в следующий раз сделать лучше.



Режим — это важно

Первые две недели – это стресс для организма, возвращающегося после длительного отдыха в режим «деятельность». Постарайтесь наладить сон. Обратите внимание на питание. Рассказывайте школьнику, что здоровый сбалансированный рацион повышает умственные способности и стрессоустойчивость. Расскажите какие продукты насыщены витаминами и микроэлементами.

Эффективный способ безболезненного возвращения – планирование. Далеко не все дети ладят с тайм-менеджментом. Помогите вашему школьнику составить расписание на день и неделю. Без принуждения, делайте это в форме забавы. Повесьте на видном месте «карту недели» с наклейками, стикерами и смайлами. Кроме школьных занятий внесите туда кружки, спортивные активности и обязательно — развлечения: походы в кино, театр, в гости.



СОВЕТ 3 - Минимизируйте контроль!

Чем старше ребенок, тем меньше контроля!



Так как **учеба — зона ответственности школьника**, не нужно контролировать каждое его действие, сидеть рядом, делать за него уроки. На стоит выяснять за ребенка, что задано, если он не записал его на уроке. Лучше спокойно посоветуйте, чтобы сам узнал задания у одноклассников. В то же время полезно показать, как получать необходимую для школы

информацию — учебные платформы и образовательные сайты, словари, справочники, энциклопедии.

Полноценное семейное общение – залог психологического благополучия

Договоритесь со школьником, в какое время и как часто вы будете задавать ему вопросы о его школьных делах - каждый вечер или раз в неделю. Это время не только для контроля успеваемости! Это время, **когда вы вместе будете анализировать события школьной жизни, удачи и проблемы**. Внимательно слушайте, не перебивайте и не критикуйте, это вредит доверию. Замечайте изменения в настроении, старайтесь понять чувства сына или дочери, ведь то, что взрослым кажется элементарным, бывает очень непросто для детей. Вспоминайте, с какими трудностями вы сами сталкивались в детстве, что помогало их преодолеть, что радовало в школьной жизни, и делитесь этими воспоминаниями с ребенком.

Как можно чаще проводите время всей семьей — это заряжает энергией и детей, и взрослых!



Педагоги Центра развития творчества детей и юношества «Гармония» с удовольствием ждут ваших ребят на своих занятиях! Занятия творчеством – прекрасный антистресс для ребенка. Такие занятия вносят разнообразие и положительные эмоции в жизнь ребенка, помогают учиться планировать свое время и легче адаптироваться к началу учебного года.

Кстати! Предлагаем возможность для старшеклассников ИЗУЧАТЬ ПСИХОЛОГИЮ! Записывайтесь на программу «Основы психологии»!

Изучайте психологию, чтобы менять жизнь к лучшему!



Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна