



ОТВЕЧАЕТ
ПСИХОЛОГ

ОПЕРАЦИЯ «ВОЗВРАЩЕНИЕ»

Как избежать дистресса у детей при возвращении в школу после каникул?

На летних каникулах ребёнок всегда расслабляется и отвыкает от занятий. Переход в будни после продолжительного отдыха – стресс даже для взрослого человека. Можно ли облегчить своему ребёнку этот переход? Как ребёнку вернуться в режим обучения без головной боли и стресса?

Совет 1. Позаботьтесь о возвращении к рабочему режиму.

Сон – важнейшее условие хорошего самочувствия и работоспособности ребенка. Позаботьтесь о том, чтобы Ваш сын или дочь ложились спать вовремя. Быстрому засыпанию будет способствовать спокойный вечер, отказ от просмотра телевизора и компьютерных игр за час до отхода ко сну, получасовая вечерняя прогулка.

Помните, что младший школьник должен спать не менее 10 часов. Подросток – 8-9 часов.

Позаботьтесь о качественном питании и витаминах. Радуйте ребёнка ярким и вкусным: мандарины и бананы осенью просто неоценимы!

Совет 2. Составьте «карту недели».

Эффективный способ безболезненного возвращения – планирование. Далеко не все дети ладят с тайм-менеджментом. Помогите вашему школьнику составить расписание на день и неделю. Не надо 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.

Отметьте на карте-календаре дни рождения друзей вашего ребенка, а также будущие поездки и походы. Детям обычно очень нравятся такие календари, и они охотно придерживаются яркого расписания, которое сами создали.

Совет 3. Транслируйте спокойствие!

Родителю важно демонстрировать спокойствие, позитивный настрой и веру в ребенка. Не требуйте слишком многого и сразу. Не ждите скорых успехов в учебе в начале года. Спокойное, ровное вхождение в рабочий ритм – залог успехов в будущем!

Играйте, смейтесь вместе с ребенком, испеките на кухне шарлотку, а затем вместе закутайтесь в теплый плед и насладитесь просмотром доброго семейного фильма.

Жизнь больше, чем школа, а хорошие, теплые отношения с ребенком – залог его (и вашего) психологического здоровья на долгие годы!

Совет 4. Находите время для разговоров «по душам».

Начало обучения вызывает у детей противоречивые чувства. Кто-то с ужасом ждет возвращения старых проблем с учителями или одноклассниками, кто-то волнуется по поводу оценок. Кто-то с нетерпением и радостью ожидает школьных будней... Старайтесь при встрече с ребенком спрашивать его не только про оценки, а еще и про то, что его взволновало, порадовало, вызвало страх этим днем в школе. Интересуйтесь его отношениями с одноклассниками, его чувствами и только потом оценками.

Дети учатся говорить о своих переживаниях тогда, когда мы подаем им такой пример. Рассказывайте ребенку о своей работе, о своих эмоциях и переживаниях. Старайтесь быть для ребенка не только судьей и контролером, но и другом, которому хочется все рассказать и получить в ответ поддержку. Такая поддержка будет важна именно сейчас, когда дети возвращаются к режиму учения после долгих летних каникул.

Если Вы чувствуете, что нуждаетесь в помощи в вопросах взаимодействия с ребенком, Вы можете обратиться в кабинет № 5 (здание № 2 Центра) и получить консультацию психолога.

Ваш психолог Гусева Лариса Владимировна