

Учебный год без стресса!

Начало учебного года – непростой период для ребенка. Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся три месяца, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно ложиться поздно вечером, а утром – высыпаться. И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий... Как справиться ребенку и родителям?

Адаптация после отдыха бывает у всех: и у детей, и у нас, взрослых, когда мы из отпуска возвращаемся. Если в школе у ребенка все нормально, то он, с одной стороны, жалеет, что каникулы кончились, с другой стороны, рад, что увидит своих одноклассников, начнет учиться. Если он совсем-совсем не рад и только тяжело вздыхает, то, может быть, имеет смысл подумать: «Что происходит в школе у ребенка?» И как-то разобраться.

В целом же если есть какая-то возможность, ближе к концу летних каникул стоит чуть-чуть начать сдвигать распорядок дня. Обычно это, правда, особенно не удается. То есть люди пытаются, но все равно понимают, что первые несколько дней учебы ребенок будет не высыпаться, перестраиваться с ритма отдыха на ритм учебы.

Многие дети заболевают на второй, на третьей неделе учебного года: таким образом они сбрасывают стресс, вызванный изменениями распорядка жизни. В этом, как правило, нет ничего страшного. Дети приспосабливаются к новому ритму.

Первая неделя (и даже недели) будут непростыми, и чем младше ребенок, тем больше ему может понадобиться особого внимания, особой родительской поддержки, отдыха. Так что нужно больше разгрузить ребенка, не требовать от него сразу же идеальной собранности и успешности.

Обычно родители берут отпуск, чтобы проводить время с первоклашками, но и детям постарше очень поможет адаптироваться к новому учебному году, если родители найдут возможность быть рядом с ними. Важно, чтобы хотя бы первую неделю ребенок не был чересчур нагружен, не оставался в продленке.

Многие дети, даже те, которые давно не спят днем, возвращаются к дневному сну в первые школьные недели. Хорошо, если у ребенка будет возможность отдохнуть днем.

Первый раз в пятый класс

Пятиклашки испытывают особый стресс. Они очень часто в первые недели, даже месяцы учебы не справляются, и не со школьной программой, а с логистикой. То есть раньше было понятно: обычно уроки задают сегодня на завтра, причем это три-четыре совершенно понятных предмета. А тут начинается много предметов, уроки могут задавать на через неделю, и непонятно когда их делать. Легко забыть что-то, что просили принести. Разные учителя, разные требования, разные тетрадки...

Обычно к пятому классу родители особо не контролируют детей в том, как они подготовились к школе, ничего ли не забыли, не следят за выполнением домашнего задания: они вроде бы стали самостоятельными.

Теперь пятиклашкам, как когда-то первоклашкам, снова нужна родительская помощь. И именно – в логистике. В первые недели, месяцы родителям стоит помогать ребенку «разруливать» ситуацию. Не столько делать с ним уроки, сколько помочь справиться с новым расписанием, с планированием. Чтобы не получилось, что какой-то день он вдруг сидит до 11 вечера, пытаясь выполнить все заданное.

Немаловажно говорить с ребенком, расспрашивать: «Как тебе эта учительница? Что думаешь о той? Как больше понравилось, как меньше?» То есть помогать проговаривать впечатления, осознавать объемы большой информации и упаковывать все это в слова.

Если родитель берет отпуск, чтобы посидеть с ребенком, не нужно использовать его для того, чтобы выносить ребенку мозг требованием безукоризненного выполнения уроков: «Раз уж я сижу с тобой, то давай как следует позанимаемся!» Родитель не для этого, он для того, чтобы быть рядом, чтобы подольше погулять или сходить в бассейн, например. И чтобы помочь справиться со сложной ситуацией.

А если ребенок приходит и говорит, что какие-то учителя не нравятся?
Что делать родителям? Выслушивать, утешать: «Давай посмотрим, давай подождем, как все образуется». Это нормально, что какие-то учителя нравятся, какие-то не нравятся.

Старшеклассники и юмор

В старших классах начинается истерика по поводу ЕГЭ. Обычно детям такого возраста помогает юмор. Иногда просто нужно следить, чтобы он спать вовремя ложился, не забывал поесть.

Самим родителям нужно дать себе установку: начало учебного года – совсем не кошмар, ничего страшного в этой ситуации нет. Иначе дети начнут воспринимать все так же.

Если дополнительные занятия, кружки начинаются в первую же неделю, то нужно смотреть на собственного ребенка. Дети разные. Есть такие, которые с удовольствием бегают по занятиям с утра до вечера и чувствуют себя отлично. А есть астеничные ребята, которым такой график сразу дается тяжело, значит, темп нужно наращивать постепенно.

Чтобы переход от отдыха к учебе был легче, для некоторых детей поддерживающим ресурсом может быть, например, красивый пенал, красивые тетрадки или еще что-то новое, яркое. Или, например, поход всей семьей в кафе 1 сентября, чтобы поесть мороженого, или самые любимые завтраки всю первую неделю. А для других детей, для интровертов, самое лучшее будет, если видно, что он устает, просто взять небольшую паузу.

В общем, главное – быть внимательным к ребенку, быть рядом с ним, а остальное все приложится.

(Из интервью Л.Петрановской)

Удачи!