



## Тема номера: «Как помочь ребенку вернуться в школу после каникул и начать учебный год без стресса?»

Вместе с началом осени в нашу жизнь приходит много изменений и стрессовых факторов для всей семьи. Если у взрослых период адаптации к работе после отпуска протекает быстрее и легче, то школьникам в этом плане намного сложнее и им нужна дополнительная помощь или совет, как настроиться на учебный год и новый ритм жизни, как сохранить отношения с новыми друзьями после лета и продолжить заниматься важными делами и увлечениями, как перестать переживать из-за отношений в классе и учителями. Также возможно для кого-то новый учебный год связан с возможным стрессом перехода в новую школу, профильный класс, увеличением количества ответственности и нагрузки из-за грядущих экзаменов, выбора вуза и колледжа и т.д.



### Как помочь ребенку вернуться в школу после каникул?

**1. Проявите терпение и собственное умение сохранять спокойствие.** Лучше избежать комментариев, которые вызовут

дополнительное напряжение у ребенка, например, «учеба только началась, а ты уже ленишься, ничего не хочешь делать» только загонят ситуацию в тупик. Эффективнее вводить такие правила и требования, которые помогут постепенно втянуться в учебу.

**2. Уделите время физической саморегуляции ребенка.** Часто в вечернее время у детей появляется излишняя активность, которую родители принимают за то, что «ребенок не устал». В действительности возбуждение является признаком усталости! Вечером следует избегать долгих компьютерных игр, позднего просмотра фильмов и различных шоу. Важно дифференцировать время в зависимости от возраста вашего ребенка. Иногда можно организовать для ребенка спокойную атмосферу: можно приглушить свет, включить тихую музыку.

**3. Начинайте заранее готовить ребенка к возвращению к прежнему образу жизни, это лучше делать как минимум за 1,5-2 недели до начала учебного года.** За 15-7 дней до начала занятий, нужно начать приучать к ранним подъемам, а также очень важно приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время вечером. В летние каникулы дети спали до обеда, а с сентября им придется вставать в 7 часов утра. Без предварительной подготовки это будет довольно проблематично. Однако такие ранние подъемы особенно для подростка

должны быть обоснованы интересными делами. К примеру, поездкой куда-то, в турпоход, на выставку или уличный фестиваль, в магазин за новыми покупками. Для начала постепенно начинайте будить ребенка на полчаса раньше каждый день, соответственно, и спать отправляйте раньше.



#### **4. Составьте письменный план.**

Начало учебного года требует от ребенка необходимости сосредоточения на учебных задачах. Чтобы избежать споров и упреков, полезно составлять письменный план выполнения домашних заданий или других учебных поручений, школьных заданий, заданных на лето. Спросите у ребенка или одноклассников, какие задания дал учитель: какие книги нужно прочитать, что посмотреть к новому учебному году. Проверьте, выполнил ли их ваш ребенок.

#### **5. Повторяйте пройденное.**

Начните подготовку к школе после каникул как можно раньше. Чтобы внести системность в занятия, установите правила, например, с школьником младшей школы нужно ежедневно (около часа в день) тренировать таблицу умножения или отрабатывать почерк. А со старшеклассником можно договориться ввести час обязательного чтения или решению математических задач. Проговорите с ребёнком важность регулярных занятий, пусть и по чуть-чуть — тогда начало сентября не обернется ужасом, а школьник почувствует себя уверенней.

**Специалистами** подмечено, что зачастую начало учебного года омрачают ситуации расставания: с друзьями по лагерю, дачной компанией, бабушками-дедушками. Даже с родителями: там, на море, были постоянно вместе, а теперь вновь целый день мамы и папы рядом нет или они теперь, прежде всего, входят в позицию контроля и все разговоры сводятся к оценкам и домашним заданиям вместо совместного отдыха.

Смены в лагерях обычно заканчиваются костром, душевными беседами и воспоминаниями о том, что было хорошего. воспоминаниями о том, что было хорошего. Нечто похожее можете устроить и вы, собравшись с семьей и друзьями если и не на пикник, то дома за празднично накрытым столом. Рассматривая летние фотографии и сувениры, делаясь впечатлениями об отдыхе, обсуждая планы на грядущие каникулы, вы поможете ребенку мягко попрощаться с каникулярной порой и настроиться на новый период жизни.

Родителю очень важно интересоваться состоянием дел в школе и наблюдать за эмоциональным состоянием ребенка, его переживания и истинное отношение к школе, его потребности.

**Если вы не знаете, как воспитывать своего ребенка, то можете позвонить на федеральную линию детского телефона доверия**

**8-800-2000-122**

**и профессиональные психологи помогут разобраться с этим.**

**Желаем вам и вашему ребенку успешного начала года, спокойного и интересного учебного года для всей вашей семьи.**

Источник:

1. <https://telefon-doveria.ru/kak-pomoch-rebenku-vernut-sya-v-shkolu-p/> — Официальный сайт «Телефон доверия».
2. Картинки взяты из публичного доступа Интернет.