

«Начало учебного года – как пережить.»

Советы психолога родителям.»

*Выступление педагога- психолога на общешкольном
родительском собрании*

педагог- психолог: Фендрикова Г.А.

Начало учебного года – непростой период для ребенка.

Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся три месяца, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно лечь поздно вечером, а утром – выспаться.

И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий... Как справиться ребенку и родителям?

– Можно ли как-то сгладить «переходный период», заранее как-то настроить ребенка, чтобы он не уставал?

– Усталость от такой резкой смены образа жизни и большой нагрузки у ребенка будет в любом случае.

Адаптация после отдыха бывает у всех: и у детей, и у нас, взрослых, когда мы из отпуска возвращаемся.

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

Если есть какая-то возможность, ближе к концу летних каникул стоит чуть-чуть начать сдвигать распорядок дня. Обычно это, правда, особенно не удастся. То есть люди пытаются, но все равно понимают, что первые несколько дней учебы ребенок будет не выспаться, 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.

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.

Первые недели обычно непростые, и чем младше ребенок, тем больше ему может понадобиться особого внимания, особой родительской поддержки, отдыха. Так что нужно больше разгружать 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 обращать на эмоциональное состояние собственного ребёнка. Дети все разные. Есть такие, которые с удовольствием бегают по занятиям с утра до вечера и чувствуют себя отлично.

А есть **астеничные**, 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, чтобы поесть мороженого, или самые любимые завтраки всю первую неделю; поездка в зоопарк или по реке на лодках.

А для других детей, для интровертов, самое лучшее будет, если видно, что он устает, просто взять небольшую паузу.

Первый раз в пятый класс

– А что касается учеников средней школы – здесь есть свои нюансы? Особенно если говорить о пятиклассниках – ведь детям, привыкшим к одной учительнице, придется приспосабливаться к разнообразию предметов, учителей.

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.

Уважаемые родители не нужно 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.

Старшеклассники и юмор

– В старших классах начинается истерика, паника по поводу ЕГЭ.

Тут надо ребенка психологически разгрузить от этого, где-то разрядить нервную обстановку, стараться не нагнетать и не вводить детей в невроз.

Обычно детям такого возраста помогает юмор. Иногда просто нужно следить, чтобы он спать вовремя ложился, не забывал поесть.

– Проводите и уделяйте время своему старшекласснику. Пойдите куда-нибудь в парк, сходить в кино. Ведь он скоро уедет и вы реже будете видеться.

Три вещи не возвращаются никогда обратно- время, слово, возможность. Поэтому не теряйте времени, выбирайте слова, не упускайте возможность побыть каждую свою свободную минуту с ребёнком.

Девиз:

**Учитесь выслушивать трёхлетнего ребёнка,
советоваться с семилетним,
поступать так, как Вам рекомендует подросток –
и тогда в ребёнке будет друг, а не враг.**

Как мотивировать школьников в начале учебного года.

Советы психолога



В системе образования постоянно происходят какие-то изменения. И, видимо, не только педагоги должны научиться по-новому выстраивать отношения с учениками, но и родители. Как это правильно сделать?

В первый класс дети, как правило, еще хотят идти. Однако позже интерес пропадает, и многим в школу уже не хочется. Чтобы мотивировать детей перед началом учебного года, нельзя их нагружать знаниями во время каникул. «Многие тревожные родители пытаются нагрузить детей еще летом. И когда подходит 1 сентября, ребенок начинает думать, что это будет продолжаться всю жизнь, и уже не хочет заниматься». Поэтому летом лучше дать ребенку отдохнуть.

Многие родители предпочитают делать уроки вместе со своими чадами. Но современная школа, даёт ребенку не только знания, но и умение делать что-то самостоятельно, отвечать за себя. Это не касается случаев, когда ребенок что-то не понимает и просит помощи: в таком случае ему обязательно нужно помочь, будь то первоклассник или старшеклассник. За любой «двойкой» стоит непонимание какой-то конкретной темы. Вместо того, чтобы ругать ребенка, лучше вместе с ним разобрать непонятный материал.

Если ребенок пытается скрыть плохую оценку, на это тоже могут быть свои причины. «Почему ребенок боится огорчить родителей? Первое: он их боится – есть ведь агрессивные родители, которые детей наказывают. А вторая категория – это слишком нервные родители. Если ребенок боится их огорчить, потому что им станет плохо — это ненормальная ситуация».

Важно организовать и свободное время ребенка. Если ребенок не проявляет активность, не желает гулять во дворе, а предпочитает компьютерные игры, у него, как минимум, коммуникативные проблемы. Время, которое младшеклассник проводит за компьютером, следует ограничить 40 минутами в день.

Однако, с контролем тоже не стоит усердствовать: любой контроль – это проявление недоверия к ребенку.

И если в случае с малолетними детьми это оправдано, то в случае с ребенком старшего возраста контроль является признаком тревожности самих родителей.