Макарова Юлия Дмитриевна

Педагог – психолог

МАОУ «Лицей №29»

Россия, Тамбов

НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА, КАК СОХРАНИТЬ СПОКОЙСТВИЕ…

Сегодня 3 сентября, а значит после долгих летних каникул школьники приступили к новому учебному году. Ни для кого не секрет, что учебный год нередко становится стрессовой ситуацией для всей семьи. Детям после активного и жаркого лета очень нелегко включится в рабочий процесс. Нужно заново адаптироваться к школе, вновь соблюдать режимные моменты: ложится и вставать по времени, идти на занятия, выполнять домашние задания. Адаптация случается не только у детей, но и у взрослых, которые ведут своих детишек в первый раз в первый класс. Родители и дети тесно связаны и поэтому должны понимать, что они играют важную роль в психологическом состоянии своего ребенка. То что чувствует мама и папа может передаваться самому ребёнку и тогда он будет не уверен правильно ли он всё сделал. Так что хочу дать несколько советов родителям, как же остаться спокойнее на протяжении учебного года.

Постарайтесь не кричать на своего ребенка, делайте как можно меньше замечаний, тем более в первые три недели адаптационного периода. Первые недели они самые сложные как для родителей, так и для ребенка. Ребенок может даже заболеть в этот период, так как организм будет бороться со стрессом. В этот не простой период нужно больше говорить с ребенком. Спрашивать, как у него дела в школе? Как у него

настроение? Что он нового узнал за сегодня? Поймите, ребенку очень важно, чтобы родители были рядом, особенно тогда, когда они так нужны.

Многие родители считают, что одной школы ребёнку мало, поэтому записывают его в разные секции. Кружки и секции - это не плохо, плохо то, что к мнению ребенка никто не прислушивается. Мой совет! Не начинайте все занятия сразу, пусть для начала пройдет период адаптации. После поговорите с ребенком, чем бы он хотел заниматься в свободное от школы время? Спросите про интересы ребенка, а то часто так получается, что родители навязывают свои интересы для реализации своих мечт и желаний. Помните! Слишком много знаний могут перегрузить нервную систему вашего ребенка, он будет быстро уставать, станет нервозным и будет давать не те результаты, которые вы хотели от него видеть. А ведь именно на родителях лежит задача помогать ребенку справится с психологической нагрузкой. Постарайтесь дать побольше положительных ассоциаций со школой. Говорите ребенку, что в школе он узнает много нового и интересного, что в школе он вновь увидеть старых друзей и повстречает новых. Чаще хвалите своего ребенка, показывайте свою любовь. Чем спокойнее и позитивнее будет атмосфера в семье, тем лучше и успешнее будет ребенок в школе.

Удачи вам и Вашим деткам...

С Уважением Макарова Юлия Дмитриевна!