

Как начать учебный год без стресса: 7 советов психолога

Начало учебного года нередко становится стрессом и для самого школьника, и для всей семьи. Суета в книжных магазинах, первые «двойки», заспанный по утрам и несчастный ребёнок... Как избежать стресса от приближающегося первого звонка и встретить новый школьный год с радостью и позитивным настроем?

Не формируйте негативных ожиданий

Когда с начала августа ребёнок начинает слышать слова вроде: «Готовься, скоро контрольные, надо подтянуться, повтори старые темы, расслабляться в этом году нельзя», – его охватывает тревога. И одновременно лень, поскольку тревожно-негативный настрой даже у взрослых способен заблокировать всякий интерес к новому и стремление к достижениям. Прозвучит банально, но позитивный настрой работает гораздо лучше. Не пугайте школьника.

Постепенно сдвигайте режим

Одним из источников стресса в начале учебного года оказывается необходимость ранних подъёмов, от которых за лето отвыкла вся семья. Привыкание к школьному режиму хорошо бы начать за 2-3 недели до первого звонка. Например, можно каждую неделю или пять дней вставать на полчаса, час раньше. Сдвигайте стрелку будильника постепенно, в том темпе, в котором это комфортно вам и ребёнку. Кому-то легче за неделю решительно начать подъёмы в 7 утра, а кому-то легче с начала августа постепенно привыкать просыпаться всё раньше.

Вместе с ребёнком подготовьте его рабочее место

Разгрести рабочий стол, проверить, что лежит в ящиках и на полках, освободить на полках место для новых учебников и тетрадей, составить список недостающих письменных принадлежностей – всё это стоит сделать заранее. Кроме наведения чистоты и систематизации пространства, такая уборка является хорошим психологическим упражнением, которое помогает подготовиться к изменению ритма жизни.

Купите заранее всё, что можно

Нет ничего хуже нервной сентябрьской толкотни в книжных и канцелярских магазинах. Она отнимает массу сил и времени, и составляет едва ли не половину всего стресса от начала учебного года.

Понятно, что не все требования учителей будут известны заранее: в последний момент обязательно окажется, что нет тетрадок с нужной шириной полей, правильного циркуля или карандашей требуемой жёсткости. Но всё, что можно приобрести до осени, стоит купить без спешки, и не толкаясь у прилавка (а может быть, даже заказать по интернету).

Не начинайте все занятия сразу

И ещё: постарайтесь не требовать отличной успеваемости в первые же недели осени. Особенно если вы знаете, что ваши сын или дочь с трудом переключаются с одного режима на другой. Первые несколько недель в школе после летних каникул уходят на адаптацию к новому ритму жизни. Не ставьте ребёнку завышенную планку, требуя от него стройных рядов «пятёрок» в дневнике и блестящих ответов у доски.

Помогайте планировать

Задача родителей – помочь ребёнку справиться с психологической и организационной нагрузкой. Во-первых, разговаривайте с дочерью или сыном. Спрашивайте, что из новых предметов ему интересно, а что вызывает непонимание или сложности, кто из новых учителей понравился, а кто пока не очень. Если поменялся состав класса, обязательно поговорите о том, как складываются отношения с новыми ребятами. Что касается организационной помощи, лучше всего работают наглядные расписания. Можно вместе со школьником составить и повесить на стену табличку-график, которая будет показывать, домашние задания по каким предметам в какие дни недели готовить. А может быть, ваши дочь или сын так хорошо управляют со смартфоном, что им будет удобнее и интереснее распланировать своё расписание там. Форма не так важна – важно, чтобы ребёнок постепенно приучился к самоорганизации и планированию.

Поговорите с ним и о распорядке дня. Многие родители настаивают, чтобы сразу после прихода из школы и обеда ребёнок садился за уроки. Но для многих детей это неудачное решение, поскольку они не успевают достаточно отдохнуть, а после плотной еды ещё и не могут сосредоточиться. Возможно, школьнику требуется час-полтора на отдых

после школьных занятий, и после этого уроки будут делаться быстрее и эффективнее.

Выделите время на отдых и радость

Здорово, если на первые, ещё теплые недели сентября у вас получится запланировать какое-то приятное событие. Может быть, начало учебного года стоит отметить походом в кафе, зоопарк или просто прогулкой в лесу всей семьёй. Когда школа ассоциируется у ребёнка только с повинностями: ранним утренним вставанием, страхом оценок, необходимостью делать уроки, – ему трудно относиться к учёбе с радостью. Гораздо приятнее, если есть позитивные ассоциации: чувство взрослости, интерес от открытия нового, гордость родителей и новые возможности. В таком случае первое сентября становится праздником и началом нового жизненного этапа.

Педагог-психолог МУ «Центр»: Бисярина Н.В.