Рекомендации родителям «Как подготовиться к школе после каникул»

Автор: Administrator
28.08.2023 13:21

На летних каникулах всегда расслабляешься и отвыкаешь от занятий. А потом моргнул — и снова сентябрь, школьные занятия и груз ответственности. Давайте вместе разберёмся, как ребёнку вернуться в режим без головной боли и стресса.

Повторяйте пройденное

Традиционная система не предусматривает специальной адаптации к школе после летних каникул. С первых занятий учитель заваливает детей новым материалом, торопясь поспеть за программой. У школы нет времени на то, чтобы сентябрь уделять неспешному повторению пройденного.

 Совет психолога: Повторяйте материал сами — и начните подготовку к школе после каникул как можно раньше. Чтобы внести системность в занятия, установите правила, например, с младшеклассником ежедневно час 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 обернётся ужасом, а школьник почувствует себя уверенней.

Разрешите купить что-то новое

Шоппинг перед учебным годом — ритуал, который вызывает приятные ассоциации. Для младшеклассников покупка канцелярского предмета с Человеком-пауком или другим любимым героем — лучший способ, как настроиться на учёбу после каникул. Ещё 10 минут назад приближение школы казалось адом, а вот уже срочно хочется в школу.

 Совет психолога: Предоставьте ребёнку свободу действий — важно, чтобы школьник самостоятельно выбрал нужные к учебному году вещи. Например, ранец, тетрадки или набор фломастеров. Это формирует положительную эмоциональную привязку и настраивает на учёбу.

Обновите учебное пространство

За несколько дней до старта занятий обновите место, где занимается ребёнок. Наведите порядок на столе, поменяйте местами привычное расположение предметов, развесьте на стенах учебный материал нового класса. Смена обстановки поможет настроиться на рабочий лад.

Основные рекомендации:

- Наведите чистоту. Безжалостно выбрасывайте старые ненужные вещи.
- При необходимости купите новую канцелярию.
- Проверьте состояние компьютера и других гаджетов, которые используются в учёбе.
- Проверьте, насколько удобен стол и высота стула. Важно, чтобы ребёнок не горбился и держал спину ровно.
- Продумайте освещение. Если ребёнок правша, свет от лампы должен падать слева. А если левша — наоборот.
- Приобретите доску для планирования — магнитно-маркерную или пробковую. Там можно записывать дела, клеить стикеры с напоминаниями или оставлять мотивационные записки.
- Повесьте на стены наглядный учебный материал — полезные фразы на английском или формулы по физике. Так будет легче запоминать и повторять информацию.

Не спешите с дополнительными занятиями

Иногда родители торопятся навесить на ребёнка всё и сразу — вместе со школой начинаются кружки, секции и репетиторы. Но такой подход означает неизбежный стресс. Переход от летнего «ничегонеделания» к интенсивному режиму должен быть плавным.

Совет психолога: Чтобы снизить нагрузку в первые недели учёбы после каникул, ненадолго откажитесь от дополнительных секций и занятий. К ним можно вернуться ближе к концу сентября. Так у школьника будет время адаптироваться к обязанностям и задачам.

Не забывайте об отдыхе

Определите границу между отдыхом и учёбой: спланируйте, сколько часов в день ребёнок будет заниматься. Для 5-11 классов — это не больше 5-7 часов. Дальше позвольте подростку самому планировать время. Тогда время на учёбу будет «осязаемым» и не таким пугающим, что поможет ребёнку настроиться на учёбу.

Транслируйте спокойствие

Частая ошибка родителей — связывать начало учебного года с неизменным стрессом и ужасом для всех членов семьи. Ребёнок копирует ваше поведение и отношение — если он чувствует, что мама с папой на взводе и ругаются уже на этапе покупки канцелярии, то отношение к школе будет соответствующее.

Совет психолога: Чтобы подготовиться к учёбе после каникул, родителю важно демонстрировать спокойный и позитивный настрой. Проговаривайте с ребёнком чувства и эмоции: «Наверное, ты волнуешься перед возвращением в школу? Расскажи, что ты чувствуешь? Что тебя радует в предстоящем режиме? А что расстраивает?». Так формируются доверительные отношения — «мы на твоей стороне, и вместе справимся с чем угодно».

Отладьте режим сна

Летом иногда позволительно спать до полудня или ложиться за полночь. С приближением учебного года лучше установить чёткое время отхода ко сну. Сон играет важную роль в развитии ребёнка. Рекомендуемая продолжительность сна для подростков — 9,5 часов. Учтите этот факт при подготовке к новому учебному году.

 Разрешите «попрогуливать»

Бывает, что в школу просто не хочется идти. Некоторые родители реагируют на это остро: «Нечего отлынивать! Не будь тряпкой!». Не бойтесь дать ребёнку день на передышку, по СанПину школьникам и детсадовцам разрешается пропускать до пяти учебных дней подряд без справки от врача.

 Совет психолога: Другой способ, как настроить школьника на учёбу после каникул, — быть мягче в начале учебного года. Ничего страшного не произойдёт, если ребёнок пропустит пару дней и останется дома, даже если не болеет. Иногда нежелание идти в школу — сигнал, что школьнику нужен душевный отдых и «обработка» эмоций, впечатлений и напряжения от ежедневного вращения в социуме.

 Дайте время на раскачку

Договоритесь с ребёнком, что первая неделя будет вводная. Например, можно посещать занятия, но делать только по одному домашнему заданию в день. Но обязательно обозначьте, что со второй семидневки начнётся серьёзная работа.

 Помогите ребёнку психологически настроиться

Поговорите с ребёнком, узнайте о его настроении и тревогах перед началом учебного года. Чем больше вопросов вы обсудите, тем быстрее пройдёт адаптация к учёбе и будет проще разрешить возможные проблемы. Дайте понять, что вы всегда рядом и готовы поддержать в любой сложной ситуации.

 Работайте со страхами и тревогами

Если ребёнок сильно обеспокоен из-за возвращения к школьным занятиям, попробуйте использовать психологические техники для снятия тревоги.

Рисование. Предложите ребёнку нарисовать свои страхи и ощущения. Даже бессмысленные линии и пятна помогут выплеснуть эмоции и прийти в равновесие.

 Фрирайтинг. Пусть ребёнок выпишет на бумагу все свои опасения. Потом это можно перечитать, проанализировать и подумать, как преодолеть. А можно просто смять, выбросить или сжечь: это помогает снизить накал негативных эмоций и начать мыслить рационально.

 Медитация. Предложите ребёнку попробовать медитацию. Такая практика хотя бы 10 минут в день помогает стать осознаннее и снизить уровень тревожности.

 Ситуация успеха. Нужно вспомнить ситуацию успеха — победу на соревновании или олимпиаде, хорошую оценку по сложному предмету, высоко оценённый педагогом доклад. Следующий шаг — тщательно воссоздать в воображении эмоции и телесные реакции, которые тогда возникли. Регулярное выполнение этого упражнения помогает в нужный момент «включить» состояние «у меня всё получится». Ребёнок станет увереннее и сможет успешно преодолевать страхи и тревоги.

ПОМНИТЕ!!! Очень важно донести школьнику, что начало учебного года -это не только ранние подъёмы, уроки и куча обязанностей. Это ещё и много приятных и запоминающихся моментов! УСПЕХОВ и УДАЧ в новом учебном году!!!