

## Как начать учебный год без стресса



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

### 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. Лучше расскажите ему, какие новые и интересные предметы ждут его в предстоящем году: «Начинается иностранный язык? Это здорово – ты сможешь разговаривать по-английски. На химии в этом году вас научат проводить химические опыты, это очень увлекательно.



### 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.

### 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 «десяток» в дневнике и блестящих ответов у доски.



Если в этом учебном году вы планировали записать ребёнка в новые секции – хорошо, если их начало не будет совпадать с началом школьных занятий. Может быть, курсы иностранного языка и кружок по программированию можно начать уже в августе, а уроки тенниса и плавания, наоборот, отложить до октября.

Это обеспечит дочери или сыну более плавное вхождение в учебный ритм. Слишком много новых задач одновременно перегрузят нервную систему школьника: есть риск, что он станет нервным, постоянно уставшим и не сможет показать хороших результатов ни в учёбе, ни в дополнительных занятиях.

### 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 сел 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.

