

Как помочь ребенку вернуться в школу после каникул и начать учебный год без стресса?

С началом осени в нашу жизнь приходит много изменений и стрессовых факторов для всей семьи. У взрослых период адаптации к работе после отпуска протекает быстрее и легче, школьникам в этом плане намного сложнее и им нужна дополнительная помощь или совет, как настроиться на учебный год и новый ритм жизни, как сохранить отношения с новыми друзьями после лета и продолжить заниматься важными делами и увлечениями, как перестать переживать из-за отношений в классе и учителями. Также возможно для кого-то новый учебный год связан с возможным стрессом перехода в новую школу, профильный класс, увеличением количества ответственности и нагрузки из-за грядущих экзаменов, выбора вуза и колледжа и т.д.

Привыкшие за лето ложиться спать в более позднее время, а просыпаться, когда душа пожелает, дети очень болезненно переживают возвращение к режиму. Не хватает усидчивости и внимательности, желания работать и войти в процесс обучения. Они быстро устают и теряют интерес к занятиям, порой даже впадают в депрессивное состояние, которое отражается на здоровье нервной системы и общем самочувствии.

Это происходит по многим причинам. Дети более чутко, чем взрослые, воспринимают естественные природные изменения – смену погоды, укорачивание светового дня. Плюс переход от практически безграничной активности, доступной на каникулах, к ситуации, когда активность, поневоле приходится резко снизить. Ответная реакция – повышенная утомляемость, рассеянность, депрессивные проявления вроде подавленности, нервозности, раздражительности и прочее.

Очень важно родителям поддержать ребят и помочь им понять:

- Это нормальная ситуация, к которой можно готовиться заранее.
- Стресс, связанный с началом учебного года, касается всех и влияет не только на детей и подростков, но и на взрослых, поэтому важно беречь друг друга и спокойно обсуждать все вопросы.

Что с этим делать?

В первую очередь отнестись с пониманием, проявите терпение и собственное умение сохранять спокойствие. Лучше избежать комментариев, которые вызовут дополнительное напряжение у ребенка, например, «учеба только началась, а ты уже ленишься, ничего не хочешь делать» только загонят ситуацию в тупик. Эффективнее придерживаться политики разумных поблажек и постепенного введения правил и требования, гибкого и понимающего контроля.

В период адаптации детей к школе после летних каникул важно уделить внимание трем основным моментам:

- физической саморегуляции ребенка;
- восстановлению навыков волевого контроля;
- снижению конфликтности, возникающей из-за перевозбуждения и эмоциональной напряженности.

Физическая саморегуляция

Часто в вечернее время у детей появляется излишняя активность, которую родители принимают за то, что «ребенок не устал». В действительности возбуждение является признаком усталости! Вечером следует избегать долгих компьютерных игр, позднего просмотра фильмов и различных шоу. Важно дифференцировать время в зависимости от возраста вашего ребенка.

Волевой контроль

Первое, что необходимо сделать – поменять режим дня. За 7-10 дней до начала занятий, нужно начать приучать к ранним подъемам, а также очень важно приучить ребенка ложиться спать в одно и то же время вечером. Обсудите совместно с ребенком причины изменения в режиме дня. Объясните и аргументируйте ребенку, почему теперь ему необходимо ложиться раньше, и вставать раньше. Возьмите в помощь современные средства и приложения на телефоне, чтобы ребенку было интересно и весело контролировать изменения в своем расписании. Это может быть своего рода увлекательной игрой для него.

Позаботьтесь об ограничении времени для игр за компьютером, планшетом и просмотра телевизора. Отвлеките ребенка на семейные дела и поставьте его на позицию взрослого человека, попросив его не только следить за собой, но и напоминать вам о чем-либо.

Снижение конфликтности

Излишнее возбуждение может послужить источником конфликтов. Важно понимать, что конфликт – это один из способов снять накопленное напряжение и восстановить эмоциональное равновесие. Однако это происходит только тогда, когда взрослые, понимая происходящее, проявляют мудрость и выбирают адекватные способы реагирования на поведение детей. Важно постоянно обсуждать с ребенком все, что происходит в школе, семье и в его окружении.

А также:

- Не говорите детям: «Каникулы кончились, пора трудиться» и не стоит также в августе пугать их, что остались считанные дни беззаботного отдыха и скоро тебя ждут школа. Не нужно делать эмоциональный акцент, что время, когда хорошо, заканчиваются и начинаются трудности и проблемы, связанные со школой, таким образом, Вы сами неосознанно программируете детей на стресс и восприятия начала учебного года как проблемы. Лучше транслировать, что ты скоро увидишь любимых друзей и будет много нового и интересного.

- Не стоит лишать детей сразу всех удовольствий, к которым они уже успели привыкнуть за время отдыха. Следует отметить, что в последние недели каникул для ребенка очень важным будет общение с друзьями. Не стоит препятствовать такому общению. Поверьте, оно принесет только положительные эмоции, ведь ребенку необходимо делиться впечатлениями, особенно о длительном летнем отдыхе.

- С первого учебного дня не надо требовать от ребенка особенно высоких достижений, упрекать в том, что он разленился за время каникул. Дайте ему время постепенно войти в учебный ритм и адаптироваться без дополнительного давления и оценок с вашей стороны.

- Определенно стоит уменьшить нагрузку, отложив по обоюдному соглашению дополнительные занятия (в кружках, секциях, с репетиторами) до октября-ноября.

- Не спешите возвращать более строгий режим жизни, тем более что объективно нагрузки в школе еще невелики. Разрешайте ребенку чуть больше играть, смотреть телевизор или слушать музыку.

- Обязательно следите за режимом ребенка. Продолжительный и, главное, здоровый сон непосредственно влияет на успехи в учебе. Дети, которые вдоволь высыпятся, реже становятся агрессивными, они менее конфликтные и с большим интересом относятся к занятиям.

Как бы ни проходил период адаптации, важно как можно чаще говорить своему ребенку, что вы его любите таким, какой он есть. Именно это хочет услышать каждый ребенок и именно это позволяет ему преодолевать все трудности и чувствовать себя счастливым!

Желаем вам и вашему ребенку успешного начала года, легкого и яркого школьного старта, спокойного и интересного учебного года для всей вашей семьи.

