

КАК ВЕРНУТЬ УЧЕБНЫЙ НАСТРОЙ УЧАЩИМСЯ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

Рекомендации педагога - психолога



На летних каникулах всегда расслабляешься и отвыкаешь от занятий. А потом моргнул — и снова сентябрь, школьные занятия и груз ответственности.

Каждый год во многих семьях возникают проблемы и конфликты из-за того, что дети не хотят после каникул идти в школу. Почему? Что делать? Как помочь учащемуся вернуться в школу после летних каникул без стресса и истерик.

В начале учебного года детей нужно поддержать, чтобы они плавно влились в новый режим и адаптировались к учебе.

Ребенок имеет право огорчаться, что летние каникулы с их беззаботностью кончились, и родителю следует признать это право, постаравшись избежать осуждения. Не нужно стремиться переубедить ребенка, что он ошибается, и школа — это праздник, ведь ребенок совершенно точно знает на своем опыте, что это не так. Позволить ребенку излить и пережить свои чувства, просто находясь рядом — ценная форма поддержки со стороны родителя. Постепенность и регулярность и поддержка помогают организму настроиться на школьное обучение. Самые трудные — это 2-3 недели обучения, они считаются острым кризисным периодом. Потом идет период стабилизации.

Вместе с психологом разбираемся, 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 дает школьникам новым

материал, торопясь поспеть за программой. У школы нет времени на то, чтобы сентябрь уделять неспешному повторению пройденного.

Совет психолога: Повторяйте материал сами. Чтобы внести системность в занятия, установите правила, например, с младшим школьником ежедневно час тренировать таблицу умножения или отрабатывать почерк и т.д. А со старшеклассником можно договориться ввести час обязательного повторения пройденного материала 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 младших школьников покупка канцелярского предмета с 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

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.
- **Обязательно составьте распорядок дня. Гаджеты долой за час до сна!**

Не спешите с дополнительными занятиями

Иногда родители торопятся навесить на ребёнка сразу много нагрузок — вместе со школой начинаются кружки, секции и репетиторы. Но такой подход означает неизбежный стресс. Переход от летнего «ничего неделания» 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 учёбой и отдыхом : 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, 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. В развитии ребёнка сон играет важную роль. Рекомендуемая продолжительность сна для подростков — 9,5 часов.

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.

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.

Педагог - психолог

Трутнева Л.И.