



Школьная неделя «ВТ»

РУБРИКУ ВЕДЕТ
МАРИНА ГЛЕБОВА

Поцелуйте своего ребенка просто так!

ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ ТРЕБУЕТ ОТ ВЗРОСЛЫХ УМЕНИЯ И ТЕРПЕНИЯ



Если даже взрослому требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про ребенка! Дольше всего период адаптации длится у первоклашек — от полутора месяцев до полугода. Именно в этот период они жалуются на головные боли, усталость, плохой сон или аппетит, многие часто болеют. Но и пятикласснику, чтобы войти в режим, нужен месяц. Старшие ученики привыкают к школе как минимум две-три недели.

это время ребенок может начать грубить и дерзить, проявлять агрессивность или, наоборот, становится замкнутым и неразговорчивым. Это сигнал, что малыш не в силах справиться с психологической нагрузкой и ищет помощи.

ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

● Заранее расскажите — можно на своем примере, — что в первом классе не все получается сразу. Пусть малыш заранее знает, что его будут любить в любом случае и независимо от того, красиво ли он пишет буквы и хорошо ли читает.

● Не принимайте плохое поведение своего первоклассника за каприз, а непривычно хорошее — за признак благополучия.

● Если ребенок дерзит или грубит, нельзя отвечать ему тем же. Сосчитайте про себя до десяти, потом тихо попросите успокоиться или переведите разговор на другое. Крики и шлепки не помогут: ребенок ждет от нас помощи и ласки, а не наказания.

● Нельзя перегружать ребенка дома заданиями и поручениями. Надо заниматься тем, чем в данный момент малышу хочется больше всего, — кроме ТВ и компьютера.

● Надо добиться, чтобы после школы ребенок расслабился. Поцеловать и погладить его просто так, без причины. Погулять. Поплескаться в ванне с игрушками.

● Нужно каждый день расспрашивать, что было в школе, что рассказывала учительница. Но нельзя интересоваться, «как сегодня себя вел», — это усилит тревожность.

Чтобы помочь адаптироваться, нужно еще до школы установить школьный режим дня. Лучше, чтобы он поначалу от садиковского почти не отличался. Неоценимы будут бабушки и дедушки. Они смогут встретить из школы, вовремя покормить, вместе сделать уроки. С непривычки малыши будут уставать, поэтому надо дать им возможность отдохнуть днем — поспать или просто полежать. Уроки тоже лучше делать не вечером, а часов в 16 — 17. Укладывать первоклашек надо не позже девяти вечера.

«НЕ ХОЧУ В ШКОЛУ!»

Нередко сын или дочь не хотят в школу, чтобы не встречаться с вредной учительницей или драчливыми одноклассниками. В один момент такого не исправить. Потребуются длительные усилия.

ПСИХОЛОГ РЕКОМЕНДУЕТ

● Познакомьтесь со всеми учителями, послушайте их мнение о своем ребенке, наладьте контакты с другими родителями.

● Запланируйте вечеринку по случаю первого сентября.

● Обсудите с ребенком, как ему вести себя в конфликтных ситуациях.

● Продумайте и обсудите с детьми систему мотиваций — от «стипендии» за хорошие отметки и штрафов за плохие до походов на природу или в кино и эмоциональных поощрений.

● Активный отдых лучше всего помогает подготовиться



День знаний закончился. Пора на вечеринку!

к предстоящей учебе. Бесцельное времяпрепровождение (если ребенку нечем заняться) может только еще больше утомить его.

УЧИТЕСЬ ВМЕСТЕ

За неделю до начала учебы стоит вспомнить про учебу более предметно. Прочитайте вместе учебники, позавидуйте, что сын или дочь будут изучать такие интересные темы. Вспомните, чему вы радовались или удивлялись в том же классе, в какой пойдет ребенок.

Поищите с ребенком диктанты. Лучше, если в этот процесс включится вся семья — один диктует, другие пишут. Для вашего чада важно прислушиваться к разным голосам, это приучает подстраиваться, а значит, сосредоточиваться.

Стоит повторить таблицу умножения. По литературе — вспомнить про список для чтения, поговорить о прочитанном.

А ПОДРОСЛИ-ТО КАК!

За лето дети вырастают и меняются, но родители часто не готовы к их новому статусу и запросам. Плюс проблемы с графиком... Специалисты разработали рецепты, позволяющие преодолеть оба эти стресса.

РЕЖИМ: СМИРИТЕСЬ ВСЕ

Уже сейчас нужно ввести детей в рабочий график: перенести подъем с летних часов на учебные. Но не просто так, а ради чего-то нужного и интересного для самого ребенка: поездка к друзьям, на аттракционы, в турпоход. Можно и менее масштабное: до работы хотите запустить с сыном или дочкой змея во дворе, советуете ему не пропустить интересный мультфильм по ТВ... Правда, здесь есть минус: вам тоже придется вставать ни свет ни заря.

ПРО «ЛЕТНИЙ» ЛЕКСИКОН

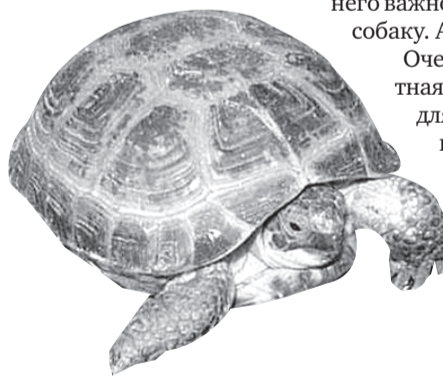
Летом ребенок — особенно подросток — часто набирается слов, от которых уши вянут. Причем не всегда на улице — нередко и от родителей. Придется объяснять, что есть слова для детей и для взрослых. Малышам можно рассказать, что некоторые слова — плохие и приличные люди в обществе их не употребляют. Подросткам — дать понять, что в каждой культурной среде свои особенности употребления непечатной лексики.

При этом стоит не запрещать, а договариваться. Например, спросить, понравится ли сыну, если отец с матерью сами начнут ругаться матом. При этом каждое употребление бранных слов надо твердо пресекать — но без раздражения.



МАЛЕНЬКИЕ РАДОСТИ

Купите ребенку в честь 1 сентября — но по его просьбе — что-нибудь для него важное. Например, аквариум с рыбками, котенка или собаку. А может, черепаха.



Очень хорошо настраивает на учебный лад совместная покупка школьных принадлежностей и одежды для школы. Надо только давать детям возможность выбирать самим все, что возможно, — от ручек и тетрадей до туфель, заколок для волос или пеналов и обложек.

И вообще создать возможность выбора — великое искусство. Ведь выбирать можно и будущий режим дня, недели, года.

ПОВОД ВСТРЕВОЖИТЬСЯ

Есть приметы, при проявлении которых родителям стоит быть особо внимательными: это признаки явного неблагополучия. Ребенок вскрикивает во сне или разговаривает, утром просыпается плохо, жалуется на головную боль или боль в животе, отказывается от завтрака. Все это означает: что-то не в порядке.

Многие родители не обращают на это внимания и даже усугубляют ситуацию, упрекают, мол, как в школу — так живот болит. Но ведь бывает, живот действительно болит из-за сильного напряжения, из-за тревоги.

Тревожные признаки — страхи самого разного характера или близкие слезы, когда ребенок без видимой причины начинает плакать, особенно если до этого он никогда не был плаксивым. Любые резкие перепады настроения — тоже ненормально. Равно как и внезапный консерватизм — например, в еде или в одежде. Мол, буду есть только котлету или надену только это платье.

Важно тонко подойти к ситуации, выяснить, какие отношения с ребятами, как вела себя учительница в классе, как учитель реагировал в тех случаях, когда дети вели себя хорошо или, наоборот, плохо... В общем, за ребенком надо наблюдать в любом возрасте. Даже если вы считаете, что он уже большой.



Если знания притягивают в буквальном смысле — это повод встревожиться родителям.