[Как избежать стресса после каникул?](http://zna1-ka.ru/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0/kak-izbezhat-stressa-posle-kanikul/)

Психологи утверждают, что сентябрь самый кризисный для детей и подростков период, это пора так называемых школьных депрессий.

Со многими школярами начинает твориться что-то неладное: они часто жалуются на недомогание, раздражаются на ровном месте или куксятся без причины.

Родители паникуют: они так старались, чтобы их чадо отдохнуло за лето, набралось сил, а в результате ребенок к середине сентября выглядит так, будто уже отучился целую четверть.

А что вы хотите? Ваш ребенок переживает острейший затяжной стресс!

Медики и психологи называют это время периодом адаптации к нагрузкам. Ещё вчера ваш ребёнок отдыхал, спал сколько хотел и гулял когда хотел, а с сентября ему необходимо учиться, подчиняться жестким требованиям педагога и выполнять домашние задания. При этом его время должно быть расписано по минутам, а сделать это безумно сложно.

Если даже взрослому человеку требуется неделя, чтобы включиться в работу после отпуска, что говорить про ребенка…

[Прочитать остальную часть записи »](http://zna1-ka.ru/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0/kak-izbezhat-stressa-posle-kanikul/#more-1877)



Рубрика: [Советы психолога](http://zna1-ka.ru/topics/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0/) | [Нет комментариев »](http://zna1-ka.ru/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0/kak-izbezhat-stressa-posle-kanikul/#respond)

 [Как не отбить у ребенка желание учиться](http://zna1-ka.ru/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0/%D0%BA%D0%B0%D0%BA-%D0%BD%D0%B5-%D0%BE%D1%82%D0%B1%D0%B8%D1%82%D1%8C-%D1%83-%D1%80%D0%B5%D0%B1%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0-%D0%B6%D0%B5%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5-%D1%83%D1%87%D0%B8%D1%82%D1%8C%D1%81/)

****

**Рубрику ведет школьный психолог Павленко Ольга Анатольевна**

**Не пропустите первые трудности**

Если у ребенка есть проблемы со здоровьем, немедленно займитесь лечением. Учебные нагрузки могут существенно ухудшить состояние ребенка: усталость, вялость, разбитость, частые головные боли, ухудшения аппетита, нарушения сна -тревожные симптомы, на которые нужно обратить внимание. Поможет режим дня, в котором обязательно должны быть предусмотрены прогулки на свежем воздухе, дневной сон (по необходимости), продолжительный ночной сон (11 часов), определено время для учебы и отдыха.
Следите за состоянием здоровья ребенка, но не поощряйте «любование» ребенка своими болезнями, не позволяйте ему этим спекулировать.
Читать далее

Обращайте внимание на трудности своего ребенка и по мере необходимости обращайтесь к специалистам. Если у ребенка проблемы с речью, работайте с логопедом. Речевые проблемы скажутся на психологическом комфорте ребенка (передразнивают в классе) или на успешности овладения письмом (как говорю, так и пишу: «лыба, шушка»). Дети, имеющие проблемы с речью, делают на письме специфические «логопедические» ошибки, за которые оценка снижается как и за орфографические ошибки.

**Избегайте чрезмерных требований**

Не спрашивайте с ребенка все и сразу. Ваши требования должны соответствовать уровню развития его навыков и познавательных способностей. Помните, что такие важные и нужные качества, как прилежание, аккуратность, ответственность не формируются сразу и сами по себе.
Развивайте самостоятельность ребенка, учите его переходить через дорогу, самостоятельно обслуживать себя, определите его обязанности по дому. Все, что посильно для ребенка дома, он должен делать сам: заправить кроватку, убрать со стола, почистить свою обувь, одеваться и завязывать шнурки, быстро и аккуратно есть.

**Не думайте за ребенка**

Внушайте ребенку, что учеба -труд. Помогайте ему преодолевать трудности, но не делайте задания за него, вы же не сможете прожить за него всю жизнь. Не думайте и не решайте (не пишите в тетради!) за ребенка. Иначе он очень быстро поймет, что ему незачем заниматься, родители все равно помогут все сделать.
Помните: если ребенку трудно выполнить какие-то требования, нужно помочь ему, подсказать, поддержать, но не снижать поставленные требования.

**Дайте ребенку право на ошибку**

Не ошибается только тот, кто ничего не делает! Страх ошибиться может привести к отказу от деятельности. Даже взрослому, когда он учится чему-то новому, не всегда все удается. ВАЖНО, чтобы ребенок не боялся ошибаться. Если вы заметили ошибку, не ругайте, но обратите внимание ребенка на нее и предложите исправить.
И обязательно хвалите: хвалите за каждый, даже крошечный успех, называя, за что конкретно вы хвалите (как чисто ты подмел пол, как красиво написано это слово…) Хвалите за улучшение его собственных результатов: вчера сделал 15 ошибок, а сегодня-13; вчера без отвлечений работал 7 мин, а сегодня-9. Все это достижения, достойные того, чтобы их заметили и отметили!

**Фиксируйте позитивные достижения**

Для фиксации позитивных достижений заведем «Тетрадь достижений», в которой регулярно отмечайте успехи ребенка. Обложку желательно раскрасить яркими цветами и большими цветными буквами написать название. Заполнять тетрадь нужно с прошлых достижений и раз в неделю добавлять новые.
Детям нужно объяснить, что необязательно отмечать только самые большие «подвиги», важно фиксировать и небольшие успехи в любой деятельности. Регулярно вместе размышляйте над вопросами: что помогло в достижении этого успеха, кто помог, в каких областях способности более развиты, а над чем нужно еще поработать.
6.Устраивайте ребенку праздники.
Обязательно устраивайте маленькие праздники. Радуйтесь успехам не только в учебе, но и в общении. Радуйтесь каждый раз, когда ребенок преодолел какие-то трудности (сделал что-то самостоятельно, меньше отвлекался, делая домашние задания). Подчеркивайте, выделяйте в качестве значимой ту сферу деятельности, где ребенок успешен, помогайте ему обрести веру в себя. Чаще говорите малышу о своих чувствах, учите его любить людей и выражать любовь и уважение к ним.

**Установите добрые отношения с учителем**

Поверьте, что учитель заинтересован в том, чтобы каждый ребенок максимально реализовал свои способности. Высказываясь неодобрительно о личности учителя, его методах работы в присутствии ребенка, вы подрываете и свой авторитет.

**ГЛАВНОЕ**

Ребенок не всегда оправдывает ожидания родителей. Школьные успехи ни в коем случае не должны влиять на ваше отношение к нему.
Ребенок должен быть уверен, что дома его любят и будут любить, несмотря на все школьные трудности!

****[**Проблемы утреннего пробуждения**](http://zna1-ka.ru/%D1%81%D0%BE%D0%B2%D0%B5%D1%82%D1%8B-%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B0/%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D1%8B-%D1%83%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE-%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D1%83%D0%B6%D0%B4%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F/)

****

*«Каждое утро я выдерживаю небольшое сражение в собственном доме. Ребенок не хочет вставать, отказывается одеваться, просит еще минуточку полежать и т.д. Он так долго собирается в школу, что приходится постоянно его подгонять. К тому времени, когда мы выходим из дома, я чувствую себя усталой и раздраженной. Есть ли выход из подобной ситуации?»*

Утро – самое сложное и трудное для ребенка время, требующее от взрослых особенно бережного отношения и внимания. Многие дети и родители начинают утро со своеобразного поединка, потому что не имеют времени для составления элементарного распорядка дня и не прибегают к помощи нескольких важных приемов:

Читать далее

1.      Составьте распорядок дня и соблюдайте его! Уже через несколько дней утро перестанет приносить вам неприятности. Наберитесь терпения и первые две недели вставайте на 5-10 минут раньше необходимого времени. Потом вы отработаете ритуал пробуждения до автоматизма, и этот запас времени вам уже не будет нужен.

2.      Купите будильник для ребенка и научите им пользоваться! Мелодия должна быть приятной и бодрой.

3.      Измените атмосферу пробуждения. Сделайте его радостным, заражайте детей оптимизмом. Включите яркий свет, радиоприемник, ходите по квартире, напевая бодрую мелодию. Можно утром просматривать мультфильм из утренней программы. Ребенок с радостью начнет день с мультика.

4.      В спокойной обстановке обсудите с детьми те действия, которые им нужно выполнять каждое утро. Составьте схему или таблицу сборов в школу, нарисуйте процесс сборов. Используйте эту таблицу как напоминание для ребенка.

5.      Очень полезно, если утреннее расписание ребенка будет включать небольшую работу по дому, что-то нужное для сей семьи: принести почту, накрыть на стол, полить цветы, насыпать корм кошке, покормить рыбок, порезать хлеб и т.д.

6.      Не стоит лишний раз подгонять ребенка. Вместо этого сообщите ему , сколько сейчас времени и когда он должен быть готов. «Сейчас 7.40, через 10 минут ты должен закончить завтрак и идти одеваться».

7.      Установите срок для выполнения какого-нибудь промежуточного этапа сборов. Это может быть, например, завтрак в 7.30. Чтобы показать ребенку, что он еще не выполнил того, что нужно сделать до завтрака, используйте прием невербального напоминания – переверните тарелку, уберите прибор со стола, выключите телевизор и т.д. Как только все будет сделано, можно садиться со всеми за стол.

8.      Постарайтесь как можно больше делать не утром, а вечером. Допустим, приготовить одежду, собрать портфель и убраться в комнате- лучше с вечера, тогда утром останется время на спокойное пробуждение.

9.      Никогда не делайте за ребенка то, что он может сделать сам! Научите его, а не показывайте ,как это умеете делать вы. Есть большой соблазн для взрослых: быстро собрать портфель, надеть одежду, обуть, причесать, накормить и вытолкнуть за дверь. Но важен не результат, а опыт, который получает ребенок. Потратьте на выработку самостоятельности 15 минут в день и вы получите результат длиною в жизнь!

10.  Бывают обстоятельства, когда родители действительно вынуждены одевать ребенка, чтобы не опоздать на работу  в детский сад или в школу. Это вполне приемлемо, если вы проспали и действительно опаздываете. Однако подобные обстоятельства должны являться исключением, но ни в коем случае не правилом.

11.  Не забывайте говорить друг другу «Доброе утро!»

