

8. Поговорить о переживаниях ребёнка

Если ребенок в этом году идет в новую школу или в новый класс, и вы чувствуете, что он волнуется, обсудите его эмоции. Тревога — это не всегда плохо. Это просто один из защитных механизмов, подготовка к новому, незнакомому. Объясните ребенку, что в разумной тревоге ничего страшного нет, и она постепенно пройдет.

Не обесценивайте переживания ребенка фразами вроде «Да ладно, чего ты боишься?» или «Что тут такого? Просто новые люди». Проговорите чувства, признайте право школьника на тревогу: «Тебе кажется, что у тебя могут возникнуть сложности при общении с новыми ребятами. Я понимаю, что ты чувствуешь, но ты интересный и дружелюбный человек, поэтому все получится».

9. Оставить учебники для школы

Мамы и папы заставляют детей заранее проходить либо регулярно повторять школьную программу, чтобы унять свою собственную тревогу. Они беспокоятся о том, как у ребенка сложатся дела в новом году, и заставляют осваивать программу летом: «Ну вот, я хороший родитель, мой ребенок занят учебной». Родители спокойны — но не факт, что принудительная зубрежка во время каникул даст школьнику новые знания.

Если ребенку самому интересно, что он будет изучать в новом классе, и он возьмется за книги по собственному желанию, то, возможно, это будет иметь смысл. В другом случае — вряд ли.

10. Проверить одежду и обувь ребёнка

За неделю до начала учёбы проверьте школьную обувь и одежду ребенка — не стала ли она мала. Дети летом быстро растут, и, даже если вы в июне были уверены, что у вас есть школьная форма и обувь на следующий учебный год, ещё раз перепроверьте школьные туфли и кроссовки. Это спасет вас от бесконечных очередей 31 августа в ближайшем магазине детской одежды.

Используя эти простые советы, и взрослые, и дети смогут без начать новый учебный год с позитивным настроем!

А если вдруг появятся некоторые трудности — наши специалисты (психологи, логопеды, специалисты по социальной работе) всегда готовы прийти на помощь и взрослым, и детям!

Отличного настроения и успехов в учебе!

Отделение профилактики социального сиротства, консультативной и экстренной помощи, в том числе по телефону доверия

**426039,
г. Ижевск,
Воткинское шоссе, 110а
Тел. +7 (3412) 708-415**

**Сайт:
<https://srcn18.ru/>
Электронная почта:
rcdn-ur@msp-org.udmr.ru**



***«В школу с радостью»
10 советов родителям о
том, как войти в учебный год
без стресса***



Ижевск, 2025

Случается, заглянешь в календарь – и подумаешь только: “Ой, мама! Скоро 1 сентября!» Без паники, дорогие мамы! Да и папы тоже. Специально для вас мы подготовили и собрали полезные советы, которые помогут школьнику войти в учебный год без стресса! Мы поговорим о том, как помочь ребёнку подготовиться к ранним подъёмам, почему с одноклассниками полезно встретиться ещё до начала учебного года и зачем нужно читать книги вслух на ночь даже подросткам.

1. Ложиться спать чуть раньше — каждый день

После лета школьникам тяжело вернуться в рабочий режим. Это абсолютно нормально — такие трудности после каникул и отпуска возникают не только у детей, но и у взрослых. Невыспавшимся детям тяжело адаптироваться к учебе, поэтому постарайтесь недели за две до начала учебного года начать возвращение к школьному режиму сна — бодрствования.

2. Сократить экранное время

На каникулах многие дети проводят много времени перед телевизорами, с телефонами и планшетами — и сейчас самое время обсудить с ребёнком, что скоро такой возможности уже не будет. Категорические запреты вряд ли помогут, полезнее будет вместе заключить двусторонний договор об ограничениях.

А оставшиеся до 1 сентября дни можно сделать переходным периодом, чтобы школьнику было проще привыкнуть к новому ритму жизни. Договоритесь, что сегодня он проведет в смартфоне на 15 минут меньше, чем вчера, а завтра — на 15 минут меньше, чем сегодня.

3. Обсудить планы на учебный год

В августе дети обычно чувствуют себя отдохнувшими от учебы и готовы к небольшой рефлексии. Спросите у ребенка: доволен ли он предыдущим учебным годом? Что бы он хотел сделать в наступающем учебном году? Но учтите: важно говорить с ребенком о его эмоциях, а не о ваших переживаниях. Тот факт, что вы расстроились из-за тройки в четверти по математике полгода назад, сейчас не так важен, как планы школьника на новый учебный год. И напомним, что во время учёбы к вам всегда можно будет обратиться за помощью.

4. Устроить встречу со школьными друзьями

Постарайтесь организовать ребёнку встречу со школьными друзьями. Смысл вот в чём: если ребёнок не видится с приятелями летом, то общение с ними станет главной целью первой учебной недели. Вы будете сердиться, что школьник вместо уроков идет гулять с одноклассниками, а ему будет катастрофически не хватать времени, чтобы обсудить с ними всё, что случилось за каникулы.

5. Проверить зрение ребёнка

Судя по всему, наш зрительный аппарат в процессе эволюции не успел адаптироваться к такому количеству работы вблизи разных объектов. Мы слишком мало смотрим вдаль, слишком много смотрим вблизи, и глаза порой не справляются. Эта проблема особенно актуальна для школьников, которые часто пользуются компьютерами, учебниками, телефонами. К сожалению, у многих семей не хватает времени, чтобы регулярно посещать врачей,

но раз в год проверять зрение в кабинете офтальмолога на специальном аппарате просто необходимо.



6. Купить канцтовары и все необходимое к школе — чур, всё выбирает ребенок!

Самостоятельность — отличный источник мотивации для детей. Всем нам нравится выбирать себе ежедневники, карандаши, красивые ручки. Даже если вы закупаете тетради вместе с родительским комитетом, все равно сходите вместе с ребёнком в магазин и найдите то, чем он сам захочет пользоваться во время уроков.

7. Почитать ребёнку перед сном (даже подростку)

Практически всем дошкольникам и ученикам начальных классов родители читают книги на ночь. Жаль, что эта традиция забывается, когда ребёнок становится подростком, ведь совместное чтение очень сближает детей и родителей. Конец лета — отличное время, чтобы вместе почитать, обсудить прочитанное, в том числе из списка литературы на лето.