

# **Начинаем учебный год без стрессов**

26.09.2018

Как известно, многие заболевания имеют психосоматическую причину, когда нервная система или психика не могут приспособиться к изменяющимся условиям. Любые изменения – это стресс для организма, требующий мобилизации внутренних ресурсов.

Окончание каникул и отпусков тоже является испытанием. Главное - правильно его пройти. Чтобы процесс адаптации прошел безболезненно, достаточно придерживаться нескольких простых правил. Рассмотрим основные из них.

## **Главное правило любой подготовки - постепенность.**

Во время учебного года меняется режим дня. Теперь надо рано вставать, не сокращая при этом общего времени сна. Значит, постепенно необходимо переносить основную физическую нагрузку на дневное время, заменяя активные вечерние прогулки более спокойной деятельностью: настольными играми, рисованием, чтением, составлением кроссвордов. Это будет способствовать восстановлению утраченных за лето навыков усидчивости и спокойному засыпанию.

На утреннее время можно запланировать интересные поездки, встречи, походы, спортивные мероприятия, что будет являться мотивацией к раннему вставанию.

## **Второе правило - последовательность.**

Если вы начали менять режимные моменты, делать это необходимо каждый день, без исключений на выходные и праздники. Таких требований должны придерживаться все члены семьи, чтобы не провоцировать конфликты и обиды. В выходные дни совместная утренняя зарядка, неспешный завтрак, прогулка всей семьей будут полезны и принесут немало приятных минут.

## **Третье правило - рассеять страхи и приобрести уверенность.**

Еще древние мудрецы считали, что лучший способ победить страх – выйти к нему навстречу.

За лето дети не только отвыкают от школьной среды, но и взрослеют, меняют привычки, круг общения. Изменения, происходящие в организме, приводят к чувству неуверенности, нигилизму, развитию комплексов. Переоценка себя и своего авторитета в кругу сверстников приводит к чувству тревоги и страха.

Лучшим выходом из данной ситуации может быть посещение школы за несколько дней до начала учебного года. Встреча с учителями и одноклассниками, знакомая обстановка, новые учебники - все это способствует снятию напряженности. Во время общения возникает эмоциональная близость, основанная на приятных воспоминаниях и желании обменяться летними впечатлениями.

Родители могут помочь организовать совместный пикник, поход или культурную программу. Как правило, дети быстро адаптируются и уже с нетерпением ожидают наступления 1 сентября.

## **Четвертое правило - создание праздника.**

Любой день можно сделать торжественным. 1 сентября отлично подойдет для создания праздничного настроения. Главное, чтобы сами дети были вовлечены в его организацию. Подготовку к празднику можно начать с покупки новых канцелярских товаров, портфеля, спортивной формы. Предоставьте право выбора ребенку. Это очень важно для него, т.к. является признанием его самостоятельности и доверием с вашей стороны.

Не забудьте приготовить подарок от себя и торжественно вручить его в первый учебный день. Пусть это будет сюрприз, который подчеркнет праздничность и торжественность момента.

Накануне вместе отправляйтесь за цветами. Помогите школьнику выбрать букет правильно, но обязательно учтите его вкусы и пожелания.

В последнее время бытует мнение, что цветы на 1 сентября не обязательны.

Не лишайте ребенка возможности испытать чувства гордости и удовлетворения от совершения хороших поступков.

## **Пятое правило - не перекладывать ответственность на школу.**

Равнодушие – главная причина неуспеваемости школьников. Учеба относится к самым сложным видам деятельности, требующим огромного напряжения: умственного, физического, психического.

Оставлять этот процесс бесконтрольным и не иметь последствий не получится. Школьник нуждается

не только в прямой помощи по подготовке уроков, но в моральной поддержке, одобрении и понимании. Многие дети замыкаются и остаются наедине со своими проблемами только потому, что не видят искренней заинтересованности близких.

Давайте будем поддерживать и возрождать хорошие семейные традиции, когда за обеденным столом выслушивались мнения каждого, обсуждались проблемы и принимались совместные решения. Очень важно, чтобы ребенок понимал, что он – не один, за ним – семья, которая сопереживает, любит и радуется его успехам.

Соблюдая эти нехитрые правила, вы сможете начать учебный год психологически комфортно и сделать своих детей счастливыми, а значит - успешными!

**Автор: Журавлева Ольга Игоревна - специалист по работе с семьей отделения социальной диагностики ГБУ ЦСПСид "Палитра"**

Центр социальной помощи семье и детям: <http://palitra-zao.ru/>

ГБУ ЦСПСид «Палитра»

г. Москва, ул. Кунцевская, дом 17

+7 (495) 416-84-34



---

Адрес страницы: <http://kuntsevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7594981.html>

---

[Управа района Кунцево](#)