

## **А нужна поддержка родителей старшекласникам в начале учебного года?**

В старших классах начинается истерика по поводу ЕГЭ. Школа мастерски загоняет и себя, и детей, и родителей по этому поводу в состояние паники. Тут надо ребенка психологически разгрузить от этого, где-то разрядить нервную обстановку, где-то напрямую попросить учителя, если классный руководитель по этой части очень увлекается, не нагнетать и не вводить детей в невроз. Обычно детям такого возраста помогает юмор. Иногда просто нужно следить, чтобы он спал вовремя ложился, не забывал поесть.

Еще самим родителям нужно дать себе установку: начало учебного года – совсем не кошмар, ничего страшного в этой ситуации нет. Иначе дети начнут воспринимать все так же.

Если дополнительные занятия, кружки начинаются в первую же неделю, то нужно смотреть на собственного ребенка. Дети разные. Есть такие, которые с удовольствием бегают по занятиям с утра до вечера и чувствуют себя отлично. А есть астеничные ребята, которым такой график сразу дается тяжело, значит, темп нужно наращивать постепенно.

Чтобы переход от отдыха к учебе был легче, для некоторых детей поддерживающим ресурсом может быть, например, красивый пенал, красивые тетрадки или еще что-то новое, яркое. Или, например, поход всей семьей в кафе 1 сентября, чтобы поесть мороженого, или самые любимые завтраки всю первую неделю. А для других детей, для интровертов, самое лучшее будет, если видно, что он устает, просто взять небольшую паузу.

В общем, главное – быть внимательным к ребенку, быть рядом с ним, а остальное все приложится.

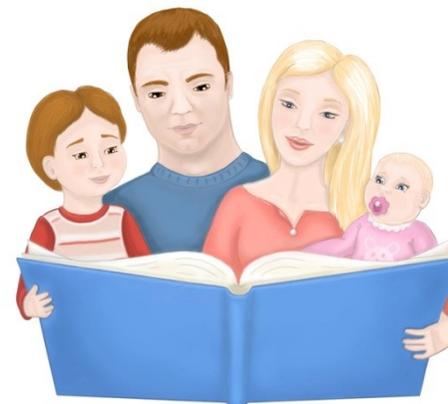
**Удачи вам, ребята и родители!**

Автор-составитель: учитель-логопед Щипанова Е.Г.

Наш адрес:  
г. Рубцовск, ул. Тракторная, 78  
Тел/факс 8(38557) 2-18-96  
[Rubcovsk-cpd@edu22.info](mailto:Rubcovsk-cpd@edu22.info)  
E mail:detdom2rub@rambler.ru

Министерство образования и науки  
Алтайского края  
КГБУ «Рубцовский центр помощи детям, оставшимся без попечения  
родителей»

***Вперед – учебный год!  
Много радостных забот!***



Памятка для граждан, выразивших желание стать опекунами и  
замещающих родителей

*Уважаемые родители! Начало учебного года – непростой период для ребенка. Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся несколько месяцев, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно ложиться поздно вечером, а утром – выспаться. И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий... Как справиться ребенку и родителям? Сегодня мы хотим предложить памятку, которая поможет вашей семье в этот непростой период.*

Принято считать, что помощь в адаптации требуется лишь первоклассникам. Так ли это? Какая поддержка нужна десятикласснику, пятикласснику? Можно ли как-то сгладить «переходный период», заранее как-то настроить ребенка, чтобы он не уставал? Попробуем ответить на эти вопросы.

Усталость от такой резкой смены образа жизни и большой нагрузки у ребенка будет в любом случае. Этот вопрос нельзя решить каким-то разговором с ребенком или какой-то предварительной подготовкой. Адаптация после отдыха бывает у всех: и у детей, и у нас, взрослых, когда мы из отпуска возвращаемся.

Если в школе у ребенка все нормально, то он, с одной стороны, жалеет, что каникулы кончились, с другой стороны, рад, что увидит своих одноклассников, начнет учиться. Если он совсем-совсем не рад и только тяжело вздыхает, то, может быть, имеет смысл подумать: «Что происходит в школе у ребенка?» И как-то разобраться. В целом же если есть какая-то возможность, ближе к концу летних каникул стоит чуть-чуть начать сдвигать распорядок дня. Обычно это, правда, особенно не удается. То есть люди пытаются, но все равно понимают, что первые несколько дней учебы ребенок будет не выспаться, перестраиваться с ритма отдыха на ритм учебы.

Многие дети заболевают на второй, на третьей неделе учебного года: таким образом они сбрасывают стресс, вызванный изменениями распорядка жизни. В этом, как правило, нет ничего страшного. Дети приспосабливаются к новому ритму. Первая неделя (и даже недели) будут непростыми, и чем младше ребенок, тем больше ему может понадобиться особого внимания, особой родительской поддержки, отдыха. Так что нужно больше разгружать ребенка, не требовать от него сразу же идеальной собранности и успешности.

Обычно родители берут отпуск, чтобы проводить время с первоклашками, но и детям постарше очень поможет адаптироваться к новому учебному году, если родители найдут возможность быть рядом с

ними. Важно, чтобы хотя бы первую неделю ребенок не был чересчур нагружен, не оставался в продленке. Многие дети, даже те, которые давно не спят днем, возвращаются к дневному сну в первые школьные недели. Хорошо, если у ребенка будет возможность отдохнуть днем.

### **Первый раз в пятый класс**

Поговорим о пятиклассниках – ведь детям, привыкшим к одной учительнице, придется приспособливаться к разнообразию предметов, учителей. Пятиклашки испытывают особый стресс. Они очень часто в первые недели, даже месяцы учебы не справляются, и не со школьной программой, а с логистикой. То есть раньше было понятно: обычно уроки задают сегодня на завтра, причем это три-четыре совершенно понятных предмета. А тут начинается много предметов, уроки могут задавать на через неделю, и непонятно когда их делать. Легко забыть что-то, что просили принести. Разные учителя, разные требования, разные тетрадки...

Обычно к пятому классу родители особо не контролируют детей в том, как они подготовились к школе, ничего ли не забыли, не следят за выполнением домашнего задания: они вроде бы стали самостоятельными. Теперь пятиклашкам, как когда-то первоклашкам, снова нужна родительская помощь. И именно – в логистике. В первые недели, месяцы родителям стоит помогать ребенку «разруливать» ситуацию. Не столько делать с ним уроки, сколько помочь справиться с новым расписанием, с планированием. Чтобы не получилось, что какой-то день он вдруг сидит до 11 вечера, пытаясь выполнить все заданное.

Немаловажно говорить с ребенком, расспрашивать: «Как тебе эта учительница? Что думаешь о той? Как больше понравилось, как меньше?» То есть помогать проговаривать впечатления, осознавать объемы большой информации и упаковывать все это в слова. Что делать родителям, если ребенок приходит и говорит, что какие-то учителя не нравятся? Выслушивать, утешать: «Давай посмотрим, давай подождем, как все образуется». Это нормально, что какие-то учителя нравятся, какие-то не нравятся. Конечно, если не происходит что-то совсем из ряда вон выходящее, травмирующее ребенка. Тогда, конечно, нужно разбираться, защищать ребенка.

Если же все просто в категориях «нравится» – «не нравится», и у ребенка просто стресс от того, что сразу столько новых учителей, причем каждый – со своими требованиями, то надо настроить его: «Ничего страшного. Люди – разные и не все должны тебе нравиться. Зато смотри, какая та учительница хорошая, о которой ты говорил».