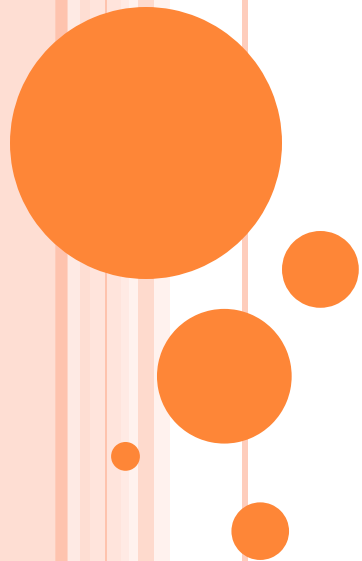


# УЧЕБНЫЙ ГОД БЕЗ СТРЕССА: 5 СОВЕТОВ, КОТОРЫЕ ПОДГОТОВЯТ К ШКОЛЕ РОДИТЕЛЕЙ



## **РАЗМИНКА**

**(ДАВАЙТЕ ПОПРИВЕТСТВУЕМ ДРУГ ДРУГА)**

**ЛЁГКИЙ ПОКЛОН СО СКРЕЩЁННЫМИ НА ГРУДИ  
РУКАМИ (КИТАЙ);**

**ЛЁГКИЙ ПОКЛОН, ЛАДОНИ СЛОЖЕНЫ ПЕРЕД  
ЛБОМ (ИНДИЯ);**

**ЛЁГКИЙ ПОКЛОН, ЛАДОНИ И РУКИ ВЫТЯНУТЫ ПО  
БОКАМ (ЯПОНИЯ);**



*Начало учебного года нередко становится стрессом и для самого школьника, и для всей семьи. Суеда в книжных магазинах, первые «двойки», заспанный по утрам и несчастный ребёнок... Кончается беззаботная жизнь, продолжавшаяся три месяца, когда целый день можешь делать что хочешь, когда можно ложиться поздно вечером, а утром – высыпаться. И вдруг резко – ранние подъемы, строгий распорядок дня, выполнение домашних заданий... Как избежать стресса от стремительного начала учебного года и провести его с радостью и позитивным настроением?*



**РЕЖИМ: ПОСТАРАЙТЕСЬ В ТЕЧЕНИЕ 7 ДНЕЙ  
ПОНЕМНОГУ СДВИГАТЬ ВРЕМЯ ОТХОДА КО  
СНУ И ВРЕМЯ ПРОБУЖДЕНИЯ.  
УБЕДИТЕСЬ, ЧТО РЕБЕНОК УКОМПЛЕКТОВАН  
К ЗАНЯТИЯМ**



- В первую очередь проявите максимум терпения и доброжелательности к своему чаду:
- будите ребенка спокойно: проснувшись, он должен увидеть вашу улыбку и услышать ласковый голос;
- придя с ребенком в школу, постарайтесь обойтись без нравоучений, так как они ничего, кроме утренней усталости, не дают;
- встречая ребенка после уроков, всегда радуйтесь встрече
- терпеливо выслушайте его, похвалите, поддержите



# **ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ПОЯВИЛИСЬ ПЕРВЫЕ ТРУДНОСТИ?**

- **БУДЬТЕ ЩЕДРЫ НА ПОХВАЛУ**
- **НЕ СРАВНИВАЙТЕ РЕБЕНКА С ДРУГИМИ ДЕТЬМИ.**
- **СЕРЬЕЗНО, ПО-ВЗРОСЛОМУ ОБЪЯСНЯЙТЕ РЕБЕНКУ ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ В ШКОЛЕ. НЕ СТАВЬТЕ РЕБЕНКА В НЕЛОВКОЕ ПОВЕДЕНИЕ НИ ПЕРЕД ДРУГИМИ ВЗРОСЛЫМИ, НИ ПЕРЕД СВЕРСТНИКАМИ**  
**РЕБЕНОК ДОЛЖЕН ЗНАТЬ, ЧТО У ВАС ОН ВСЕГДА НАЙДЕТ ПОДДЕРЖКУ, СОЧУВСТВИЕ, ДОЛЖЕН БЫТЬ УВЕРЕННЫМ, ЧТО ВЫ ПОМОЖЕТЕ ЕМУ НАЙТИ ВЫХОД ИЗ ЛЮБОЙ ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ.**



**ПРИМИТЕ УСТАНОВКУ, ЧТО УЧЕБА В ШКОЛЕ — ДЕЛО  
ВАШЕГО РЕБЕНКА**

**МЫ ПОНИМАЕМ, ЧТО СОВРЕМЕННЫЕ РОДИТЕЛИ ВО ВСЕМ  
ПРИВЫКЛИ ДЕРЖАТЬ РУКУ НА ПУЛЬСЕ. Но, поверьте,  
УЧЕБА В ШКОЛЕ, ОЦЕНКИ, УСПЕХИ, ПОРАЖЕНИЯ — ВСЕ  
ЭТО ДОЛЖНО ОСТАВАТЬСЯ В ЗОНЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ  
РЕБЕНКА.**

**ВСЕ, ЧТО МОГУТ СДЕЛАТЬ РОДИТЕЛИ, — ПРЕДЛОЖИТЬ  
(НЕ НАВЯЗЫВАТЬ!) СВОЮ ПОМОЩЬ И БЫТЬ РЯДОМ.  
ТАКАЯ ПОДДЕРЖКА БУДЕТ ЭФФЕКТИВНЕЕ ПОСТОЯННОГО  
КОНТРОЛЯ.**



- **Если хотите, чтобы у вашего ребенка было много друзей, и он не боялся общения со взрослыми – будьте примером в общении.**
- **Чтобы лучше понимать ребенка, чаще вспоминайте себя в его возрасте.**
- **Помните, что звук собственного имени – самый главный звук для человека.**
- **Старайтесь всегда видеть в людях хорошее, а не только недостатки.**
- **Тогда мир не покажется вашему ребенку враждебным, и он научится доверять.**





# РЕФЛЕКСИЯ

**ПЕРЕД ВАМИ ЛИСТОЧКИ С ТЕКСТОМ:  
«ПУСТЬ ЭТОТ НОВЫЙ УЧЕБНЫЙ ГОД  
ПРИНЕСЕТ НАМ.....».  
ПРОДОЛЖИТЕ ПОЖАЛУЙСТА.**



**Мы от всей души желаем вам успеха!**



○ **Спасибо за внимание**

○ **подготовила: педагог-психолог**

