

## Памятка для родителей

Домашние задания вечером перед сном готовить не следует. Ведь ребенок уже устал под конец дня. Лучше делать уроки в середине дня. Считается, что у мозговой активности в течение суток имеется два пика: 9-12 часов и 16-18 часов, когда и имеет смысл делать уроки.

В режим дня обязательно нужно включить утреннюю зарядку и прогулки (перед выполнением домашнего задания и перед сном).

### Психологическая адаптация

Поговорим немного о настроении ребенка перед 1 сентября и в первые школьные дни. Чаще всего он волнуется.

- А чем это плохо?

- Дело в том, что волнение бывает двойное. Одно помогает, снимает все негативные эмоции, дает лишние силы и приподнятое настроение. Так ребенок может всю ночь не спать, "помогать вам" подшивать его брюки к первому сентября, а утром встать довольным, бодрым и веселым.

- А другое?

- Ну а, другое, наоборот, совершенно обессиливает, и человек встает разбитый и усталый.

Особенности детской психики таковы, что измученный волнением, переутомленный ребенок может казаться бодрым и свежим целый день, а вечером, откуда ни возьмись - слезы, крик, отчаянье... Что случилось? Вечером - ничего. Это он переволновался прошлой ночью и утром.

Последние дни перед 1 сентября и начало учебы - трудное время для ребенка. Да, он хочет в школу или, по крайней мере, не возражает против школы. Но вдруг ни с того ни с сего начинаются капризы, даже истерики. Это кажется нам совершенно непонятным, ведь никто не обижает, общий фон положительный, трудностей пока никаких. А у ребенка, тем не менее, откуда-то возникают резкие перепады настроения. Даже у самых послушных детей могут начаться капризы. Хочу-не хочу, буду-не буду, пойду-не пойду. Чистоплотная девочка запросто может перестать умываться на ночь, а вот грязнуля, наоборот, вдруг начинает мыться "по утрам и вечерам", а то и в середине дня. Как вариант - не заснуть вечером, ни под любимую тихую музыку, ни с любимой игрушкой. Лежит до двенадцати, до часа, сам измучился и всех измучил, но не спит. Или так: любимых котлет не хочу,

мороженое уберите, от него меня тошнит - подайте рыбы, которую раньше терпеть не мог. И еще рыбы. И наутро не забудьте рыбу поджарить.

Что такое? Заболел? Да, заболел. Волнением.

А бывает и иначе.

- Наш-то какой ответственный! Утром вскочит, постель заправит, умоется и в школу за полчаса до уроков бежит. Вот уж не знали, не гадали, что такой серьезный у нас вырос.

- А наша доченька! Ранец сложит, форму на плечики повесит, ровно в девять засыпает. А и неряшка была, и в кровать вечером не загнать. Что школа-то с девчушкой сделала!

Хорошо ли это? Удобно - да. Конечно, со стороны кажется, что ребенок все обдумал и решил вставать рано, чтобы его не будили родители, но детям семи-восьми лет такое поведение несвойственно. Просто у вашего ребенка сильный стресс. Такое случается сплошь и рядом. Кто-то из родителей заметит, взволнуется, а кто-то не обратит внимания.

- И что делать родителям?

- Не дать стрессу стать дистрессом. Теория стресса и дистресса, разработанная Гансом Селье, четко разделяет стресс положительный и стресс отрицательный, или дистресс.

Стресс - любое сильное воздействие, не переходящее границ адаптивных возможностей нервной системы. Стресс может быть и физиологическим - например, холодное обливание, оно стимулирует организм. Голод в течение определенного периода - стресс, при котором тело избавляется от шлаков и мощно оздоравливается.

Но за границами адаптивных возможностей организма стресс начинает разрушать его, делается дистрессом. Длительный голод приводит к истощению и смерти, длительный холод к болезни вплоть до той же смерти. Длительное нервное напряжение - к нервным болезням, срывам, оно калечит психику, ранит душу.

Понятно, что серьезные жизненные перемены - стресс для всякого человека: и взрослого, и ребенка. Ситуация с коронавирусом это тоже стресс, да еще какой! На стресс ребенок выдает некую реакцию. И от того, что скажем и что сделаем в ответ мы, родители, зависит, будет ли успокаиваться душа маленького человека, возвращаться потихоньку на круги своя - или этот стресс забьется в угол, как зверек, останется в душе на всю оставшуюся жизнь болью. Причина боли давно забудется, и проявляться она станет в самых неожиданных, самых непредсказуемых ситуациях.

Вот дитя начинает грубить, хамить, проявлять агрессивность, чего за ним раньше никогда не замечалось. В борьбе с ребенком победителей не бывает. проигрывают все.

Ребенок грубит. Знает, что грубит, но остановиться не может или не хочет. Вариантов действий два. Прекращаем недопустимое поведение. Такую препону дурному поведению, которая связана с унижением личности ребенка, назовем наказанием. В обсуждаемый нами период, в первые десять дней школьной жизни наказывать детей нельзя. Им и так тяжело. Да и всегда с наказанием надо быть очень осторожным.

Так что же, терпеть дерзость? Нет, конечно.

- Мне неприятно, когда ты кричишь. Постарайся успокоиться, и я с удовольствием поговорю с тобой.

или

- Когда ты так кричишь, мне очень трудно говорить с тобой, я слышу звук, но не понимаю, что ты хочешь сказать. Давай попробуем успокоиться и поговорить тихо.

Такую реакцию можно назвать санкциями, можно как угодно иначе. Важно не название, а суть: не унижая личности ребенка, мы добиваемся добронравного поведения. При этом стресс, в котором дитя пребывает, не усиливается, атмосфера не нагнетается.

Элвин Фрид в " Книге для тебя " рассказывает, что есть на белом свете мурашки и есть ласковушки.

Мурашки - это любые "прикосновения", от которых делается плохо, горько, больно и неудобно. Окрик, шлепок, равнодушное "что-что?", ироничное замечание, просто замечание. Знаете, есть такое мнение, что три замечания в день для ребенка - это предел. Больше - залог невротизации. Не верите? Представьте себе, что вам, взрослому человеку со сложившейся психикой и самооценкой, делают в течение дня нравоучительным или раздраженным тоном три замечания. Как вы себя будете ощущать? А ведь дети куда слабее нас, они еще не знают о себе почти ничего и вынуждены принимать на веру то, что говорят близкие.

Ласковушки - это то, от чего делается хорошо, приятно. Поощрение, одобрение, радость от твоего присутствия. И еще, как ни странно, - просто констатация факта, что родители тебя видят. Как это? Очень просто. Дочка читает книжку. Входит мама и, не останавливаясь, мимоходом полуспрашивает-полуутверждает: "Что, "Колобка" перечитываешь?" И все, пошла мимо. Казалось бы, пустая фраза, риторический вопрос. А дочка

слышит в нем: "Я тебя вижу. Я заметила, что у тебя в руках "Колобок". Я рада, что ты есть на свете. Иду делать свои дела, а потом мы с тобой почитаем вместе". Правда, неожиданно? Или сын строит в своей комнате из "Лего", а папа заскакивает на секунду перед уходом: "О, Игорь, замок-то уже подрост". И Игорь понимает, что папа его видит, помнит о том, каким был замок вчера и вообще заметил их существование - и сына и его постройки. Один известный психолог утверждает, что дети могут вырасти нормальными людьми с положительной самооценкой без поощрений, но не могут - без констатации факта своего существования. Странно, правда, но это так. То есть горячие ласковушки - это как десерт. А ласковушки теплые - хлеб насущный.

Как-то раз наш уважаемый Психолог в ноябре занималась с группой первоклассников. Почему важно, что в ноябре? Прошли первые месяцы школьной жизни, дети должны уже войти в новую жизненную колею.

- Я спросила их - когда вам хочется получить ласковушки? И мурашки пошли уже у меня. Дети ответили: когда мы капризничаем и нам не остановиться, когда мы сердимся и не можем перестать сердиться, когда что-то не получается.

- А что им дают в это время родители?

- В том-то и дело! Мурашки. То есть в тот момент, когда ребенку нужна поддержка, ласка, даже принятие его капризов, родители обрубают эмоциональные связи и оставляют ребенка наедине с его состоянием.

Из своего тяжелого состояния ребенок не всегда может выбраться сам. Ему нужно помочь. А мы часто не понимаем, в чем дело, считаем происходящее капризом.

Каприз - это поведение, которое на первый взгляд не мотивировано реальной ситуацией, корни которого взрослому непонятны. И взрослый считает поведение ребенка необоснованным, "капризом".

Получается, что любые неадекватные состояния ребенка в начале учебного года - это не каприз или поведение, подлежащее пресечению, а что-то вроде болезни. За отношения отвечает всегда старший. Вот и постараемся уходить от конфликтов любой ценой. Отнесемся к новоиспеченному первокласснику как к другу, у которого сейчас в жизни трудный период. Мы же не будем сводить счеты и предъявлять требования к человеку, которому и так плохо? Так оставим на это время в покое и малыша-первоклассника.

Не будем добавлять в его вздрюченное состояние нервотрепку дома. В школе ребенок может вести себя идеально, чаще всего так и бывает. На три-четыре часа, пока идут уроки, он концентрируется, держит нагрузку, как

Атлант небо. А дома, где и стены помогают, где все родное, знакомое, где его любят, он может и должен расслабиться - это нормально.

Дети бывают разные. Кто-то, придя домой, сразу засыпает, хотя давно перестал спать днем, и потом как новенький скачет до вечера, а кто-то ходит раздраженный до позднего вечера, даже ночью ему не заснуть. Здоровый ребенок с сильной нервной системой, может быть, спокойно сможет существовать в этом новом процессе. Но если ребенок чем-то болен, ослаблен, если есть любые хронические заболевания, то не будем удивляться любым, самым неадекватным реакциям. К этому нужно быть готовыми.

### Снимаем конфликты и конфликтность

Не станем считать, что агрессия ребенка имеет отношение к вам как к родителю, как к личности.

- Не будем раздражаться сами, ставить каждое лыко в строку. Чего-то не заметим, пропустим мимо ушей, что-то обратим в добрую шутку, обнимем лишний раз, поцелуем. Есть такая притча. Подходит сосед к старухе и спрашивает: " У тебя столько детей, внуков, правнуков. И все к тебе за советом ходят, все тебя любят. Как тебе это удается?" Отвечает она: "Да старая я очень - немножко неменька, немножко слепенька, немножко глухенька". Давайте и мы так попробуем!

- Станем заниматься с ребенком тем, что ему интересно. Катать машинки, строить из конструктора, читать вслух интересную книжку. Посмотрим вместе добрый старый мультфильм. Отправимся гулять, ведь стоит сентябрь, прекрасная золотая осень. Только не нужно "отдыхать" вместе у компьютера - это дополнительная нагрузка на напряженную сейчас нервную систему ребенка. Да и активные игры с папой ограничим пока десятью-пятнадцатью минутами. Словом, потише, поспокойнее, поинтереснее.

- Не забудем о водных процедурах и нелекарственных успокаивающих средствах. Кого-то расслабляет горячая ванна, кого-то холодное обливание, кого-то тепленький душ. Многих успокаивает теплое молоко на ночь или стакан теплой воды с медом. Кто-то расслабляется от мягкого мамино или папиного массажика, пусть и не профессионального.

- И еще - никогда не спрашивайте ребенка, как он себя вел в школе! Вопрос о поведении усиливает напряженность.

- В начале был заявлен еще один вариант стресса при адаптации, не тот, когда ребенок буйствует, а когда, наоборот, он делается опрятным, собранным и вообще шелковым. Как реагировать на него?

- В отличие от деструктивного поведения стресс типа "золотое дитя" в корректировке не нуждается. Все пройдет само. Только когда дитя снова перестанет стелить постель и шаркать ножкой, не нужно его попрекать: вот, мол, месяц назад ты был такой хороший, а теперь....

- А если не пройдет?

Вряд ли. Но если не пройдет, кричите ура, вам крупно повезло. Образовался полезный навык. К сожалению, практика показывает, что такое случается крайне редко.

Итак, что следует делать в этот сложный период:

1. Признавайте чувства детей и их поведение.

2. Старайтесь чаще слушать без осуждения. Прodelывайте каждый день упражнение «Сессия волнения или сессия гнева», смотря что ребенку необходимо. Суть его в том, что в течение 1-5 или 10 минут (каждому необходимо свое время) Вы предлагаете ребенку говорить о том, что его волнует/что его злит. Ваша задача выслушивать и поддерживать. А в конце постарайтесь, подытожив эмоции, вернуть их ребенку, сказав, что понимаете его, как ему сейчас...волнительно, обидно, трудно, понимаете его злость, страх.....(в зависимости от того, что ребенок говорит) и с чем это связано.. Можно предложить, обговорив, варианты способов как эти ситуации можно решить.. А можно просто дать ребенку выговориться. Внутренне Вы должны быть готовы к этому. Здесь помогут приемы активного слушания, поддержки. Сами можете показать пример, но подбирайте слова и будьте аккуратны со степенью проявления эмоций. Они из Ваших уст не должны быть возведены в абсолюТ.

3. Выражайте детям свою любовь. Играть периодически с маленькими детьми в ролевою игру «Семья». Играть с ребенком в те игры, в которые хочет играть именно он. Или присоединитесь к ребенку более старшего возраста в его деятельности (общение, рисование, просмотр передач, конструирование).

4. Для ребенка важно придерживаться режима сна, запланированных дел, событий. Создайте вместе распорядок дня, если ребенок дошкольник или младший школьник. Подросток, конечно сделает это сам. Но какие-то значимые моменты вы обговариваете вместе с ним. Так Вы выстраиваете и поддерживаете физические и психологические ГРАНИЦЫ, столь необходимые в этот период. Поддержите психологическое и соматическое здоровье. Учитывайте рекомендации нейропсихологов.