Начало учебного года. Без стрессов и хандры

Через считанные дни тысячи детей и подростков вновь пойдут в школу. Кто-то впервые. Для многих это – стресс, страхи, тревога, переживания… С чем это связано? Как настроить своего ребенка на позитив и сохранить его интерес к учебе? В рамках очередной акции «Эстафета здоровья» расспрашиваем медицинского психолога кризисного психологического центра для детей и подростков «Компас» (ООКПБ № 1) Анастасию Потокину.

ПОЧЕМУ НЕ ХОЧЕТСЯ?

– Важно понять, из-за чего формируются страх, нежелание, почему школа воспринимается как что-то негативное? Причины у детей могут быть разные. Либо это отсутствие друзей, либо сложности с успеваемостью, либо тревога, связанная с тем, что поставят плохую оценку, будут ругать учителя или наказывать родители. Нужно выяснить страхи и над ними работать. Родителям важно настраивать ребенка на то, что знания, полученные в школе, будут в жизни полезны; рассказывать, как помогает предмет в быту, приводить примеры: математика нужна, чтобы ты был финансово грамотным и умел рассчитываться в магазине, физика помогает понять, как происходят те или иные явления, и т.п. То есть важно находить интерес – для чего нужно учиться, тогда и обучение становится намного легче. И еще: доносите до ребенка – если ты ошибся, в этом нет ничего страшного, важно взять и попробовать эту ошибку исправить.

Видеоролик «Эстафета здоровья. Дети и школа. Не хочется делать уроки» (https://www.youtube.com/watch?v=j4zOrhoeEMI&t=4s)

ПЕРВЫЙ РАЗ В ПЕРВЫЙ КЛАСС

– Самое главное – снизить тревогу у ребенка, потому что он приходит в новое место, незнакомое для него. Он еще не знает, какие дети будут с ним учиться, как проходят уроки, какие будут учителя… Расскажите. Дайте ему понять, что это не страшно, важно конкретизировать, как будет проходить каждое действие (линейка, урок, перемена), чтобы максимально адаптировать первоклассника к тем ситуациям, в которых он будет находиться. Предупредите ребенка: если возникнут какие-то сложности, сразу нужно говорить о них родителям. Если какие-то вещи будут проговариваться, составляться план действий (когда вдруг произойдет что-то неприятное), то ребенку будет намного легче адаптироваться к новым условиям.

Видеоролик «Эстафета здоровья. Дети и школа. Первый раз в первый класс» (https://www.youtube.com/watch?v=YdO9pd8SJRo)

ВАЖЕН ЛИ РЕЖИМ ДНЯ?

– Правильно организованный режим дня очень полезен для психического благополучия ребенка. Это нужно для того, чтобы школьник легче переносил нагрузки, не переутомлялся, чтобы у него были хорошие работоспособность и успеваемость. Если же, напротив, режим ребенка нарушится, то это может привести к раздражительности, беспокойству, плохому сну, снижению аппетита и даже серьезным отклонениям в здоровье школьника.

Видеоролик «Эстафета здоровья. Ребенок и школа. Как настроить на позитив» (https://www.youtube.com/watch?v=q2DoRTbyYEo)

НЕ РУГАТЬ, А ДОГОВАРИВАТЬСЯ

– Самое главное – не критиковать и не ругать, если вдруг ребенок отказывается от выполнения домашних заданий, а надо выяснить причину, почему он не хочет садиться за уроки. Возможно, просто не успел доиграть, ему надо буквально две минуты. И здесь можно как раз договориться с ребенком, определить последовательность действий – если сейчас ты быстро выполнишь домашнее задание, у тебя останется много времени для любимой игры, мультика и т.п. Очень важно делать акцент на положительные изменения, которые его ждут.

Что касается подросткового возраста, здесь могут быть другие факторы, которые влияют на то, что школьник не хочет делать уроки. Неуверенность, тревога, беспокойство, страх оценок или наказания. Ни в коем случае нельзя кричать, шантажировать и наказывать. Это влечет за собой обратный эффект. С одной стороны, идет привыкание к угрозам, наказаниям, а с другой – формирует еще бо́льшие тревоги, напряженность и неуверенность. Кстати, неэффективен как метод «кнута», так и метод «пряника» – чрезмерные похвала и поощрения могут избаловать ребенка или же, наоборот, развить в нем неуверенность. Родителям важно максимально спокойно выяснить причину, почему ребенок не хочет садиться за уроки. Если самостоятельно это сделать не получается, полезно обратиться за консультацией к специалисту.

ОЦЕНКИ – НЕ ПОКАЗАТЕЛЬ УМА?

– Важно донести до ребенка: школьные отметки – не показатель умственных способностей, что данный результат, оценку всегда можно исправить. Очень важно готовить ребенка эмоционально спокойно реагировать на ситуацию проверки знаний. Выяснять переживания, которые связаны с контрольными, экзаменами. Из-за чего они – из-за оценок или страха наказания, когда родители жестко следят за успеваемостью школьника. Также полезно учить ребенка навыкам снижения тревоги, возможно, каким-то релаксационным техникам, необходимо прививать позитивное мышление.

Видеоролик «Эстафета здоровья. Дети и школа. Экзамены, оценки» (https://www.youtube.com/watch?v=sjT8-0HCJlo)

СЕМЕЙНЫЕ ТРАДИЦИИ

– Очень важны семейные традиции. Хорошо, если родители будут находить время на совместную с ребенком игровую деятельность, какие-то мероприятия: походы в кино, театр, на площадки, прогулки. То, что не связано с учебной деятельностью, с уроками. Почему это важно? Чтобы ребенок не думал, что родители с ним взаимодействуют только тогда, когда у него проблемы с успеваемостью или поведением, чтобы он понимал, что его принимают таким, какой он есть, любят и ценят независимо от того, как он учится в школе. Поэтому очень важно ввести такой «родительский час» – это положительно сказывается на эмоциональном настрое ребенка и формировании доверия.

РЕБЕНОК И СМАРТФОН

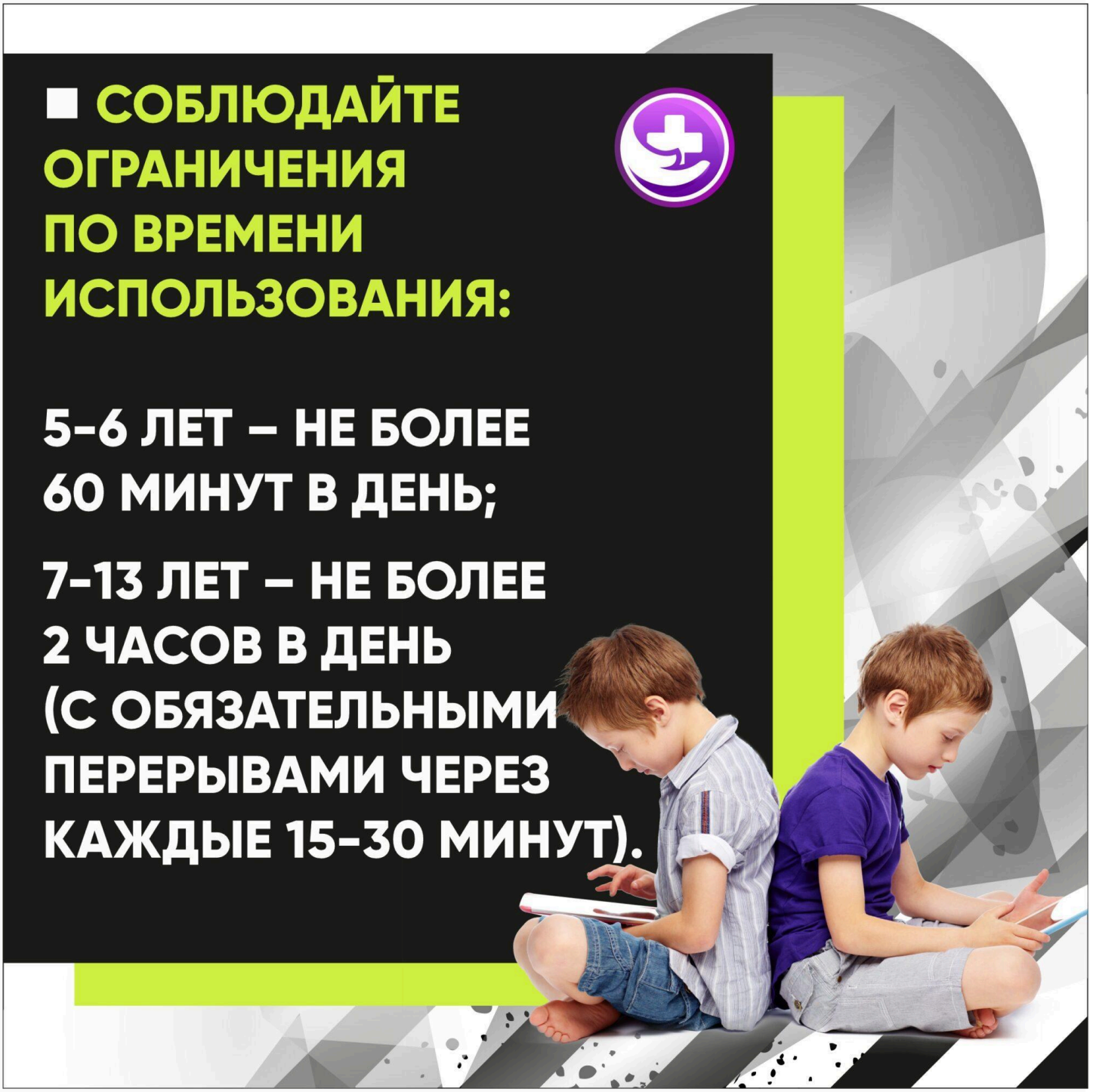
Обойтись сегодня без гаджетов невозможно: они прочно вошли в нашу жизнь. Как взрослым, так и детям высокотехнологичные устройства позволяют общаться, получать информацию, а также развлекаться. Но всё чаще мы сталкиваемся уже с зависимостью, когда ребенок практически «живёт» в смартфоне.

Безопасны ли эти гаджеты для детей, как влияют на их развитие и как правильно организовать «общение» с девайсами – разбираем нюансы с медицинским психологом кризисного психологического центра для детей и подростков «Компас» (ООКПБ № 1) Анастасией Потокиной.

Полностью лишить ребёнка смартфона невозможно - это уже часть современной жизни. Поэтому крайне важно позаботиться, чтобы смартфон приносил только пользу

.

Рекомендация первая:

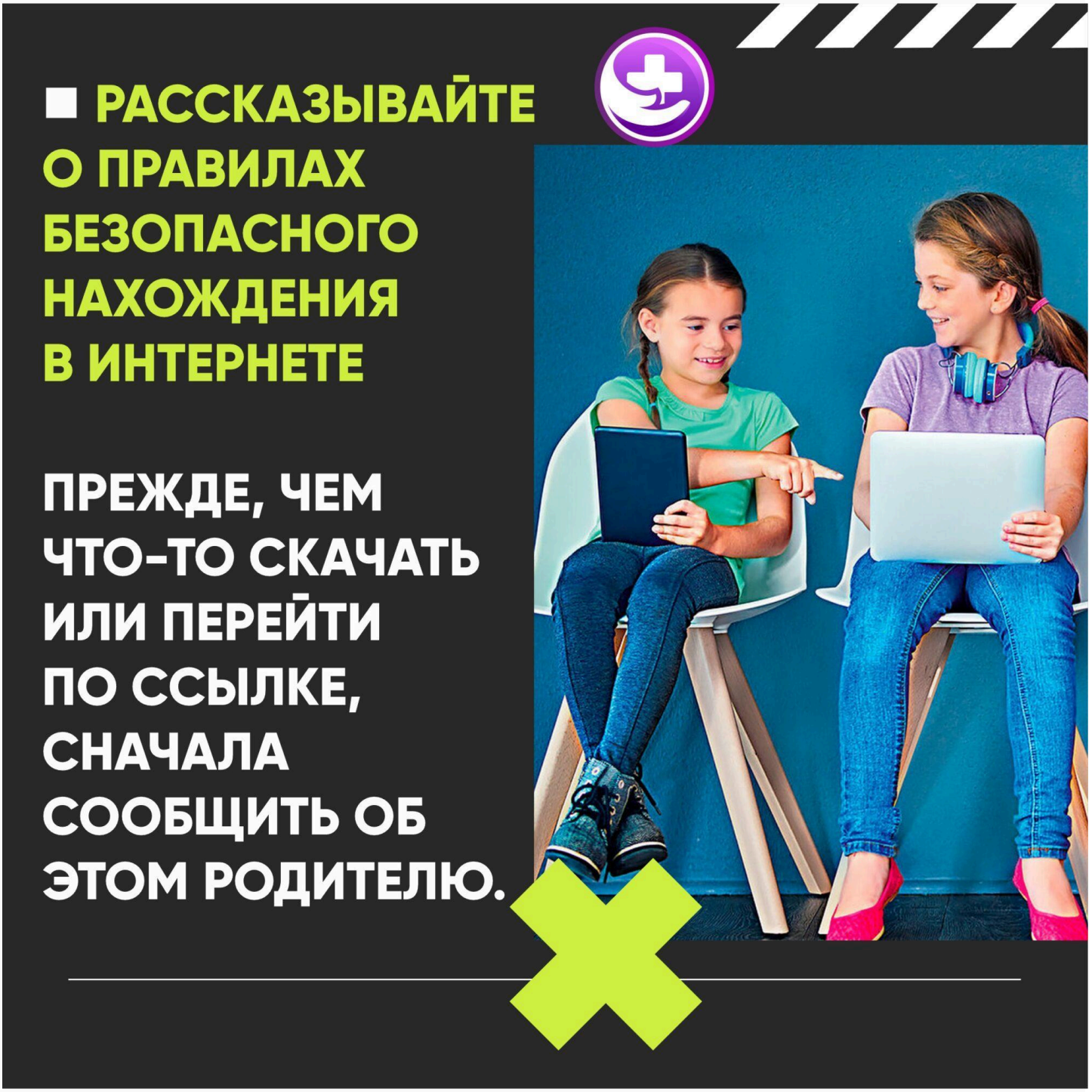


Соблюдать ограничения по времени использования смартфона в зависимости от возраста ребенка.
В 5-6 лет — не более 60 минут в день;
7-13 лет – не более 2 часов в день (с обязательными перерывами через каждые 15-30 минут).
С подростками надо договариваться, им необходимо делать перерывы, чтоб они могли спокойно погулять, встретиться с друзьями, заняться какой-то активностью.

Второе:

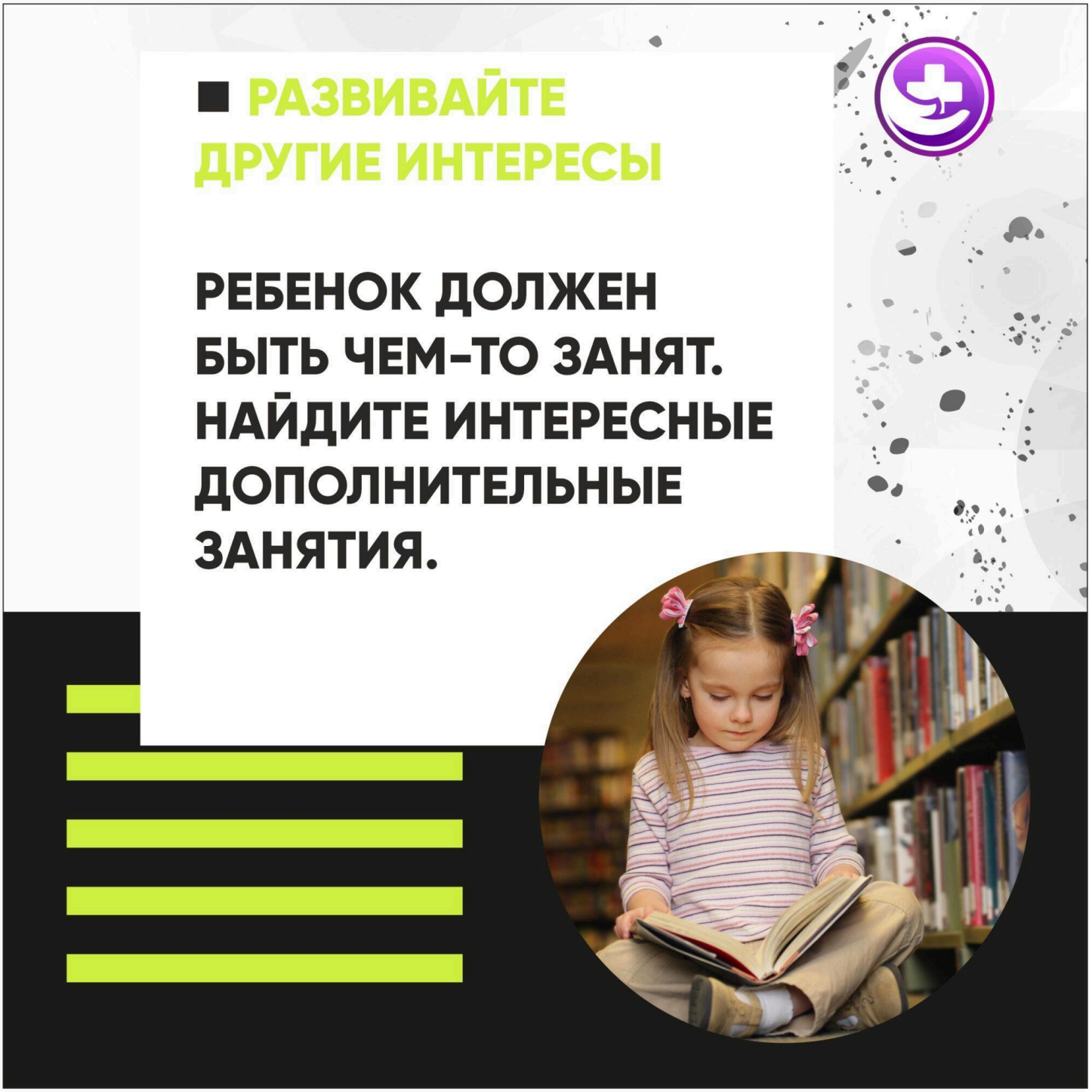
Важно составлять правила пользования телефоном в семье. Например,
определите зоны, где и когда гаджеты не используются: на кухне во время еды или в спальне, за приготовлением домашних уроков. Не используйте телефон за 1-2 часа до сна. Заряжайте устройство вне спальни, чтобы не отвлекаться на приходящие сообщения, а ночью не было бы соблазна посидеть в телефоне.
Главное, чтобы взаимодействие с телефоном не влияло на физическую активность детей, на сон, питание и живое общение со сверстниками.

Третье:



Рассказывайте о правилах безопасного нахождения в интернете, объясните своему ребенку, если он хочет что-то скачать или перейти по ссылке, что сначала надо сообщить об этом родителю. Вы должны быть в курсе, какой контент просматривает ребенок, чтобы ему была недоступна какая-то запрещенная реклама.

Четвертое:



Развивайте другие интересы вашего школьника. Он должен быть чем-то занят. Именно свободное время дети заполняют бесконечным общением в социальных сетях и игрой в смартфонах.

Пятое:

Больше общайтесь со своим ребенком. Интересуйтесь, как он провёл день, что нового, о чём мечтает, кто его друзья, какие с ними отношения и т.п. Чем больше вы общаетесь с детьми, тем лучше узнаете их. На ранних этапах легче обнаружить тревожные признаки конфликтов и депрессий.

Видеоролик «Эстафета здоровья. Дети и школа. Зависимость от гаджетов» (https://www.youtube.com/watch?v=NbDg9zIhp04)

За психологической помощью можно обратиться в кризисный психологический центр для детей и подростков «Компас».
Запись по телефону в Оренбурге 327-327 .
Бесплатно и конфиденциально.