



Как родителю подготовить себя к новому учебному году

#РОДИТЕЛЬСКАЯГОСТИНАЯ

Ребенок или родитель: чья готовность к школе важнее?

Период адаптации к школе ребенка приходится на период очередного возрастного кризиса.

Кризис семи лет – **кризис саморегуляции** (рождения социального «Я» ребенка) - время, когда ребенок осваивает новую социальную роль - школьника.



Что происходит с ребенком?

В это время ребенок начинает понимать, что он переживает, осознавать собственное «Я», изучать собственные эмоции.

Зачастую ребенок из спокойного и покладистого может превратиться в домашнего тирана, капризного и раздражительного.

Причинами трудного поведения:

- переутомление,
- эмоциональный стресс,
- сложности во взаимоотношениях с одноклассниками или педагогом (в этом случае необходимо поговорить с учителем и школьным психологом).



Что происходит с родителями?



У родителей часто возникают разногласия – у каждого могут быть свои ожидания от ребенка:

- ✓ Какие оценки он должен получать?
- ✓ Кто с ребенком учит уроки? Кто в школьный портал заглядывает, то есть контроль осуществляет за его учебой?
- ✓ Кто ходит на родительские собрания?
- ✓ Кто отводит его в школу и встречает, кто водит в кружки и секции? Какие это должны быть кружки и секции? Папа говорит, что футбол, а мама – музыкальная или художественная школа.

Важно помнить про завышенные ожидания от ребенка – не пытаться реализовать свой сценарий и свои несбывшиеся мечты

На что ещё стоит обратить внимание?

Важно соблюдать:

1. Согласованность правил, методов, целей и задач воспитания.
2. Последовательность в воспитании.
3. Единство методов воспитания.
4. Развитие навыков коммуникации, конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.
5. Распределение бытовых и хозяйственных ролей.
6. Уделять внимание досугу и отдыху.



Составляющие эффективного общения

**Эмпатическое
понимание
(активное слушание)**

**Ясное выражение себя
«Я-высказывание»**



Схема «Я-высказывания»



Активное слушание – главный помощник в проявлении эмпатии

ВАЖНО:

- ✓ Смотрим на ребенка.
- ✓ Слушаем и слышим слова и тон голоса.
- ✓ Обдумываем и формулируем своими словами то, что, по нашему мнению, ребенок нам сказал.
- ✓ Если ребенок огорчен или расстроен, не задаем ему вопросов, наши ответы звучат в утвердительной форме.
- ✓ Во время активного слушания время принадлежит ребенку – не перебиваем его, держим паузу после каждой реплики, не вставляем свои замечания, предложения и советы.



Активно слушайте ребенка

- ✓ Не обесценивайте чувства ребенка.
- ✓ Используйте «Я-сообщения».
- ✓ Применение «ты» - высказываний может заставить ребенка почувствовать, что его обвиняют и он начнет защищаться, отказываясь вас слушать.

Ситуация	Ты - сообщение	Я - сообщение
Сын (дочь) не может выучить стих	О чем ты только думаешь? Неужели тебе трудно запомнить?	Давай вместе Я уверена, у тебя все получится.

Эмоциональная подготовка

Развитие навыков саморегуляции

- Помогите ребенку научиться управлять своими эмоциями, такими как разочарование, стресс и беспокойство.
- Обучите ребенка техникам саморегуляции, таким как глубокое дыхание или ведение дневника.
- Создайте дома спокойное и поддерживающее пространство, где ребенок может чувствовать себя комфортно и открыто говорить о том, что его беспокоит или радует.



Дополнительные рекомендации

- Будьте терпеливы. Адаптация к новому учебному году может занять некоторое время.
- Избегайте чрезмерного беспокойства или давления на ребенка.
- Сосредоточьтесь на сильных сторонах ребенка и поощряйте его делать то, что у него хорошо получается.
- Помните, что каждый ребенок уникален, и то, что работает для одного ребенка, может не подойти для другого.
- Будьте гибкими и адаптируйте свои стратегии к индивидуальным потребностям вашего ребенка.

Как побороть тревожность?

Упражнение «Воздушный шар»

Встаньте ровно, закройте глаза, руки поднимите вверх, наберите воздух в легкие. Представьте, что вы – большой воздушный шар, наполненный воздухом. Пойдите в такой позе 1-2 минуты, напрягая все мышцы тела.

Затем представьте себе, что в шаре появилось небольшое отверстие.

Медленно начинайте выпускать воздух, одновременно расслабляя мышцы тела: кисти рук, затем мышцы плеч, шеи, корпуса, ног и т.д. Запомните ощущение в состоянии расслабления.

Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете, что вы в порядке.

Упражнение «Дыхание по квадрату»

Необходимо сделать спокойный глубокий вдох в течение 4 сек., затем задержать дыхание на 4 сек., далее идет спокойный выдох в течение 4 сек. и затем снова задержка дыхания на 4 сек. Таким образом, получаем цикл дыхания, включающий: Глубокий вдох (4 сек.) – Задержка дыхания (4 сек.) – Выдох (4 сек.) – Задержка дыхания (4 сек.).

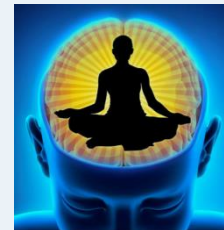
Подобным образом необходимо дышать 2-4 минуты или дольше, если это необходимо.

Упражнение «Задуей свечу»

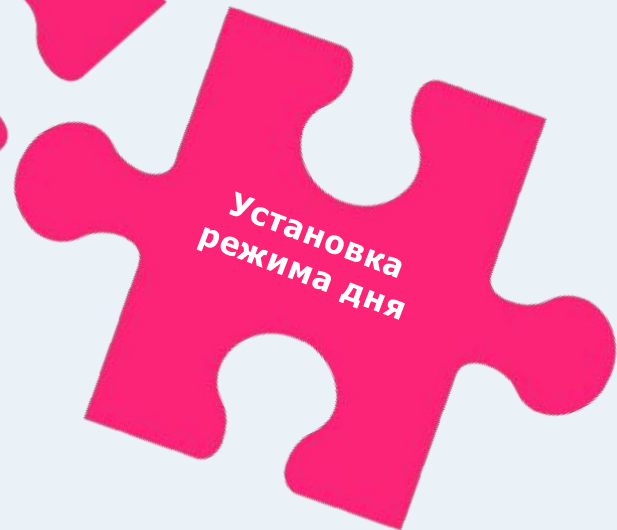
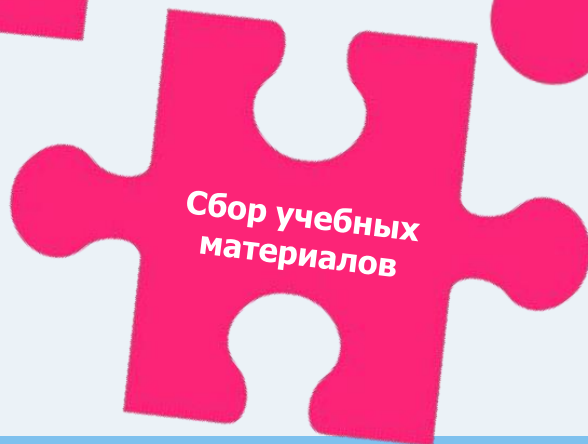
Сделайте глубокий спокойный вдох, набирая в легкие как можно больше воздуха.

Вытянув губы трубочкой, медленно выдохните, как бы дую на свечу, при этом длительно произносите звук «у-у-у».

Повторите упражнение 5-6 раз.



Организация и планирование



Ежедневник

Ежедневник может помочь отслеживать задания, встречи и мероприятия, а также ставить цели и планировать свое время.

Ежедневник может быть бумажным или электронным (в заметках телефона).



Мотивация ребенка

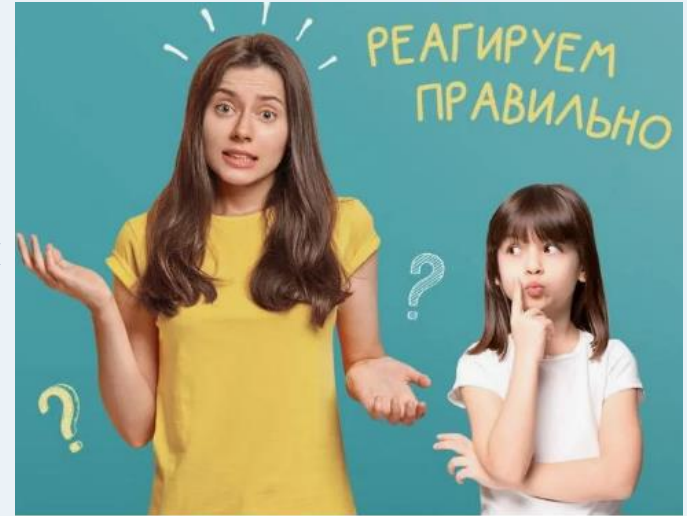
Как помочь родителю мотивировать ребенка к учебе:

- ✓ Создайте позитивную и поддерживающую среду
- ✓ Поставьте четкие цели
- ✓ Создайте благоприятную среду для учебы
- ✓ Будьте вовлечены в интересы вашего ребенка
- ✓ Поощряйте любознательность у своего ребенка
- ✓ Делайте обучение интересным
- ✓ Будьте терпеливы и настойчивы



Как отвечать ребенку на неудобные вопросы?

- ✓ Не делать вид, что вы не услышали неудобного вопроса.
- ✓ Иногда вопрос ребенка – это способ поговорить с родителями о том, что его волнует.
- ✓ Лучше честно и открыто дать ему исчерпывающую информацию, если сложно самим – энциклопедии в помощь.
- ✓ Важно разговаривать с ребенком в соответствии с его возрастом, не стесняясь.
- ✓ Помогите понять, что не все вопросы имеют простые ответы.
- ✓ Поддерживайте диалог.



Сделать обучение ребенка интересным МОЖНО С ПОМОЩЬЮ ИГР

- ✓ Игровое обучение.
- ✓ Ролевые игры.
- ✓ Создание историй.
- ✓ Эксперименты и проекты.
- ✓ Загадки и головоломки.
- ✓ Игры на движение.
- ✓ Цифровые игры.



Литература

1. Ю.Б. Гиппенрейтер «Самая важная книга для родителей»

Эта книга объединяет в себе три бестселлера:

- «Общаться с ребенком как?»
- «Продолжаем общаться с ребенком. Так?»
- «Родителям: как быть ребенком?»

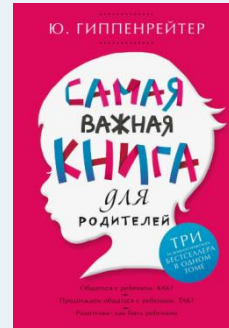
2. Ю.Б. Гиппенрейтер «Чудеса активного слушания»

3. Маршалл Розенберг «Ненасильственное общение. Язык жизни»

4. Светлана Сорока «Как подружиться с эмоциями» - книга об эмоциональном интеллекте для детей

5. Татьяна Валеева «Путеводитель по семье»

6. Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили»



РОДИТЕЛЬСКАЯ
ГОСТИНАЯ

ФЦП



ФЕДЕРАЛЬНЫЙ
ПОДРОСТКОВЫЙ
ЦЕНТР

ПОЖАЛУЙСТА, ОТСКАНИРУЙТЕ
QR-КОД И ПОДЕЛИТЕСЬ СВОИМ
ВПЕЧАТЛЕНИЕМ О
#РОДИТЕЛЬСКОЙГОСТИНОЙ



СПАСИБО!



сообщество ВКонтакте

Ирбитский центр
ППМС помощи



Подпишитесь! Актуальная
информация здесь

8 (34355) 6-35-42

8 952 133 78 50

(с 08.30 до 15.30,
перерыв 12.00-12.30)

Страничка ВК

<https://vk.com/detiirbita>

E-mail:
detiirbita@yandex.ru





Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области

государственное бюджетное учреждение Свердловской области
«Ирбитский центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»

ГБУ СО «ИРБИТСКИЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»



Адрес:

623850, Свердловская область,
г. Ирбит, ул. Пролетарская, 16

Центр: 8 (34355) **6-35-42**,

ПМПК: 8 (34355) **6-35-38**

E-mail: detiirbita@yandex.ru

E-mail: pmpk.irbit@yandex.ru

Сайт detiirbita.ru