Скоро опять 1 сентября, а значит стоит родителям вспомнить важные, но совсем несложные, однако требующие родительского внимания моменты, для детей разных возрастов!

Самое время:

1Возвращать (или формировать) привычный во время школьной жизни режим дня.

2. Летний откат в знаниях. Важно помнить, что за летние месяцы происходит "откат в знаниях", в среднем, к концу первой-началу второй четверти предыдущего года обучения. Это нормально, если вы обнаружите, что ребенок «ничего не помнит».

Первые месяцы отведены для повторения. (Ну и можно же без напряжения и принуждения сейчас просто полистать книги).

3. Для малышей - закреплять навыки самообслуживания (вытереть попу, переодеться, самому кушать. Я часто рассказываю, что между 6 и 7 годами - 5 лет эмоционального развития. Но и не только - тела детей в 6 и 7 лет отличаются.

Ручки малышей не всегда могут дотянуться до труднодоступных мест, чтоб качественно их вытереть :-) пожалуйста, учитывайте это.

4. Подготовить рабочее место (идеально, если сидя за столом, ребенок сидит спиной к игрушкам (секрет - глубокий зелёный цвет помогает сосредоточиться, можно, например, положить на стол зелёный лист цветной бумаги).

5. Будет здорово дать ребёнку в магазине возможность самому выбрать ручки, тетрадки, обложки. В жизни ребёнка не так много возможностей что-то выбирать или на что-то влиять. Важно, чтобы потом в школе эти тетрадки напоминали о радости, а не о принуждении и конфликте. В магазине ребёнка нельзя ставить перед выбором больше, чем из 2-3 объектов, так мы спровоцируем истерику. Помогите ему, пожалуйста.

6. Начать продумывать гардероб. Школьной формы не будет. Для некоторых детей тема одежды очень важна. Одежда не должна сковывать движения, если у ребёнка было обвитие пуповиной или что-то, что создавало сложности, в рождении, (один из маркеров - если он боится мыть голову) пожалуйста, помните, что ребенок может не любить одежду облегающую, подбирайте одежду «навыпуск», без горлышка (или с широкой горловиной), не заставляйте носить галстук или шарф.

Если у ребёнка ощущение дискомфорта, «телесной небезопасности», ему будет сложно сосредоточиться на получении новой информации. Цвета, «ускоряющие обменные процессы» - красный, оранжевый. Они будут рассредоточивать внимание. Некоторым деткам, которые любят эти цвета, мы подбирали браслеты, значки, надевали пояса. Иногда в младших

классах делали «цветные дни» - понедельник - красный, вторник - оранжевый, среда - желтый, четверг - зелёный и дальше по цветам радуги.

7. Взрослым важно постепенно планировать завтраки, составлять идеи для ланч-боксов (если в школе вдруг это не предусмотрено). Ну и убедиться, что ребенок эти продукты будет есть (можно отрепетировать - будто на пикнике ребенок открывает ланчбокс) :-) Ребенку важно ввести в привычку - пить воду.

8. Школы могут быть ещё закрыты, но можно уже несколько раз пройти к школе, нарисовать с ребёнком дорожную карту, обратить внимание на что-то «знаковое» по дороге. Яркие витрины, дерево, площадку. Так мы в формируем ощущение «безопасного пути».

9. Если в школу разрешён вход - пройти по коридору, поискать будущий класс, зайти в туалет.

10. Идеально - познакомиться или увидеть учительницу/учителя. Если это новый человек, здороваясь, протягиваем руку (прикасаясь к другому взрослому, мы показываем ребенку, что этот контакт безопасен, что мы этому человеку доверяем). Если ребенок не ходил в садик, а учитель/учительница отличается по росту, комплекции, громкости, психотипу от мамы или привычных женщин/мужчин - акцентируем внимание на том, что люди разные, что учитель может говорить громко, не потому что кричит, а потому что просто так говорит, и хочет, чтобы много людей ее/его услышали.

11. Созвониться с одноклассниками, встретиться несколько раз где-нибудь в кафе, на площадке, в кино.

12. Для более лёгкой адаптации, чтоб ребенок быстрее перемещался из «среды в среду», для ощущения принадлежности к классу, сообществу - вместо формы - в школе или классе можно сделать для всех одинаковые браслеты, кепки, брелки. Например,

ребенок надел браслет - создал внутренний настрой «уже в школе». Пришёл домой, снял - переключился на пространство домашнее

13. Это нормально, если мы замечаем у ребёнка больше тревоги, суетливости, если вдруг он начинает говорить о свои страхах (не связанных со школой). Свою «школьную тревогу» он может «маскировать». Пожалуйста, не пропускайте эти сигналы. Правильнее с ними разобраться до школы.

14. Важно сдать анализы, поговорить с педиатром о том, какое возможно сопровождение. Например, дефицит железа может проявляться и в «синдроме беспокойных ног» и неусидчивости, а гельминтоз - и во вспышках агрессии, тревожности и прочее.

15. Важно, чтобы любые изменения, не совпадали по времени (поход на новый кружок или секцию лучше планировать или сейчас, или к концу сентября, начало нового этапа - спать в своей комнате, например, если ребёнок до этого спал с родителями, лучше начинать уже сейчас).

16. В школе у ребёнка любого возраста будет активно задействована долговременная память. Когда человек находится в состоянии стресса, его мозг испытывает дефицит цинка. Цинк влияет на работу гиппокампа, который и помогает нам и нашим детям обрабатывать и запоминать большие объемы информации. Уже сейчас пора использовать то, во что вы верите - кушать продукты, содержащие цинк, если вы верите в витамины или биодобавки - использовать их.

17. Ресурс. Для тех, кто склонен фокусировать внимание на негативе, у кого "ничего хорошего нет и не будет", кто склонен не замечать ресурсных событий и радостей - можно сделать коллаж из фотографий из самых радостных моментов лета. Здорово, если будут фотографии «успеха» - ребёнка, который научился плавать, или сам словил рыбу, нашел гриб, научился кататься на роликах.

18. Важно помнить: задача МОЗГА ребёнка подросткового возраста - хотеть спать, тупить и с трудом воспринимать новую информацию. У него временно может снижаться мотивация, падать успеваемость. Это временно :-) пожалуйста, помните, что подростку действительно сложно запоминать большие объёмы информации.

19. Нам важно «отметить» переход из отдыха и лета - в рабочую осень (возвращаться из отпуска и взрослым тяжело). Можно отпраздновать, фиксируя на этом внимание, тортом, походом вместе на какую-то радостную активность, пикником.

20. Важно напоминать о «правилах трусиков», о том, что никто и никогда не имеет права вторгаться в личное пространство, о том, что мы всегда ЗА ребёнком и он всегда может на нас рассчитывать.

21. Очень часто ребенок, боясь признаться, что у него что-то не получается, если не ощущает уверенности в каком-то предмете или навыке (например, у ребёнка дислексия) - маскирует это чем-то «поведенческим». Пожалуйста, давайте помнить - за непродуктивным поведением ребёнка как правило, что-то скрывается. И нам нужно не «менять поведение», а найти то, что его провоцирует.

22. Нам важно подготовиться к тому, что с каждым годом фокус авторитетности ребёнка смещается. Мы уже не будем богами и единственными авторитетами в его жизни. И для многих родителей сложно принять авторитетность учителя. Ребенок обогащается за счёт разного опыта. А мы навсегда-навсегда в его жизни в роли Ро дителей.

23. Конечно, сколько бы мы ни говорили и не обещали себе ни сравнивать своего ребёнка с другими, сколько б ни обещали себе «снизить требования и ожидания» - это сложно. Но мы все же помним, что у каждого из нас свои задачи, своя точка старта и своя гениальность.

Школа - важная, но только часть жизни ребёнка. Пусть будет безопасной и раскрывающей.

Использованы материалы с сайта, https://detpsycholog.ru/