

detkityumen.ru

5 советов для снижения утреннего стресса перед школой

В течение всего учебного года по утрам надо успевать собраться в школу, позавтракать, настроиться на новый день и не опоздать на уроки. Наш блогер, мама **Наталья Нестерова**, делится своими секретами удачного утра и рассказывает, что надо делать, чтобы дети шли в школу уверенными в себе.

Когда в августе утра и вечера становятся прохладнее, все родители понимают — лето заканчивается, начнётся другая пора. И вот он, сентябрь, солнечный и красивый, но не верьте, это рекламная кампания.

Школьная, напряженная, местами нервная жизнь. Практически все родители, вспоминая о ней, не могут сдержать гримасу недовольства и тоски. Дети думают о школе по-разному, тут многое зависит от опыта школьной жизни и индивидуальных особенностей ребёнка. Есть такие, кому нравится в школе, по крайней мере в начальных классах точно есть.

Что же вызывает уныние в рядах детей и взрослых и можно ли что-то изменить? Среди лидеров, вызывающих негативные эмоции и отравляющих день и жизнь, — **ранние подъёмы, нервные сборы, спешка, опоздания и забытые вещи**. Можно попробовать применить несколько простых советов, чтобы **понижить градус утренней напряженности в семьях**:

1. Сон

Первым делом позаботьтесь, чтобы все высыпались. Установите новое время укладывания в постель с таким расчётом, чтобы ребёнок спал восемь-девять часов и просыпался самостоятельно утром, а не ближе к обеду. Иногда это бывает не так легко, когда вечером никак не засыпается, но обычно быстро налаживается, за два-три вечера.

2. Портфель

Побуждайте ребёнка собирать портфель с вечера, предварительно обговаривайте содержимое, чтобы избежать необходимости поиска нужной вещи за 15 минут до выхода из дома. Конечно, это не 100%-ная гарантия страховки от таких ситуаций, но количество случаев уменьшает. Проверено.

3. Одежда

Школьную одежду тоже готовьте заранее или напоминайте о необходимости её подготовить, если ребёнок уже подросток и может справиться сам. Можно решить вопрос одним махом в выходные, подготовив сразу все рубашки-блузки и ежеутренне доставая по одной из шкафа.

Если ваш школьник — активный непоседа из началки, то, поверьте, пять-шесть штук — это энергосберегающий для мамы вариант. Достать утром чистую рубашку из шкафа гораздо проще, чем молниеносно решать задачи с отсутствием пуговиц и пятнами на самих рубашках. С девочками то же самое, всё зависит от особенностей ребёнка.

В жизни школьника и так немало ситуаций, ограничивающих его, поэтому стоит избавить ребёнка хотя бы от некоторых и вместо того, чтобы ругать за испачканные вещи, позволить ему вести себя так, как он хочет (конечно, при условии, что он никому не мешает). Стиральные машины-автоматы есть уже в каждом доме, и

потому грязная одежда не должна быть поводом для негативных эмоций родителей и ребёнка.

4. Гаджеты

Важный вопрос — дозирование присутствия гаджетов. Возможно, летом школьник привык пользоваться ими без ограничений, и теперь встаёт непростая задача помочь ему сократить это время. Они вызывают привыкание и у взрослых, что уж говорить о детях. Трудно контролировать количество времени, проведённое за игрой в компьютер или телефон, просмотром фильмов и роликов как младшему школьнику, так и подростку.

Придётся устанавливать временные рамки, ставить таймер, а то и выдавать в пользование только под личным контролем.

Убеждать сына или дочь в возрасте 8–11 лет, что, если они будут смотреть мультики вместо уроков, останутся не образованными, а потом их никто не возьмёт на приличную работу, бесполезно и не работает. Придётся твёрдо, но вежливо сразу обозначить условия пользования гаджетами и придерживаться их всей семьей.

5. Завтрак

В обязательной программе утра есть завтрак, который просто обязан быть приятным, когда все вместе сидят за столом, общаются, уплетают что-нибудь вкусное и желательно полезное. Что именно, вы решите сами, исходя из ваших возможностей и предпочтений, главное — позаботьтесь о хорошем настроении, задайте его сознательно, щедро дарите ребёнку и всей семье любовь, заботу, уверенность в себе и в том, что всех ждёт хороший день. Тогда он обязательно будет именно таким.

Пора в школу... Уже не так страшно, правда?

<https://mel.fm/>

Адрес на сайте «Детки!» detkityumen.ru/biblio/category135/psiholog/4977/