

Как подготовить ребенка К ШКОЛЕ



1 сентября в школу идут не только дети, но также мамы и папы. Как пережить «домашку», родительские чаты и школьные собрания, не потеряв при этом нервы? Рассказывает психолог Центра общественного здоровья и медицинской профилактики Елена Чащихина. Достаем листочки и записываем:

Отказаться от завышенных ожиданий

Дайте право на ошибку и себе, и ребенку. Не лепите из него отличника всеми правдами и ценой здоровья. Идеальных мам, пап и детей не бывает. Дайте себе время (и ребёнку тоже). После трёх месяцев летней расслабленности возвращаться в школьный режим с его оценками, проверками знаний и дисциплиной сложно.



Больше уделять времени себе и своему здоровью

Вы у себя одна. Вместо паники и листания школьных чатов найдите время для себя, занимайтесь любимым хобби, устраивайте прогулки, встречайтесь с друзьями, смотрите фильмы. Пройдите диспансеризацию в конце концов.

Проводить время с детьми

Совместный досуг поможет вам забыть на время об оценках и просто получить удовольствие.

Правильно разговаривать с учителями

Выстраивайте отношения с учителем и вставляйте всегда на сторону ребёнка. Не надо бояться учителей своего ребенка или что они сделают вам замечание. Мир не рухнет, если «домашка» не будет сделана. Разговаривайте с педагогом на равных: не заискивайте, но и не относитесь свысока.

Снова в школу:

как родителям пережить учебный год
и сохранить нервы



Удалиться из чатиков

Да, так можно. Оставайтесь только в чате с учителем. Зачем вам все эти склоки и переписки в родительском чате? Поверьте, чтобы сдать деньги на шторы, вас найдут даже на Луне. Если вы очень ответственная мама, просто отключите уведомления и читайте чат, когда вам удобно.

Помните, что ваш ребёнок – это не вы

Очень часто по успехам ребёнка судят о родителях, однако он – отдельный человек, и вы не сможете учиться за него. Помогайте по мере необходимости, поддерживайте, но не забывайте, что школа – это в первую очередь зона ответственности ребёнка.