

## Тайм-менеджмент для школьников

Чем ближе начало учебного года, тем меньше оптимизма по этому поводу проявляют сами школьники. После трёх месяцев беззаботной жизни (когда хочу, ложусь спать, встаю, гуляю и т.д.) очень трудно входить в чёткий ритм школьного расписания.

Эти проблемы неведомы пока только тем ребяташкам, которые 1 сентября впервые сядут за парты.

А ведь именно они, отмечают педагоги и психологи, тяжелее всего привыкают к своему новому статусу. Поэтому первые два месяца учебного года родителям первоклассников нужно полностью посвятить своему ребёнку, чтобы помочь ему сориентироваться в новой обстановке. Как считают специалисты, лучше всего на это время взять отпуск, тогда у вас будет возможность вместе «отрегулировать» режим дня, правильно распределив различные виды занятий. Кроме того, психологи не рекомендуют в самом начале учебного года начинать занятия в различных кружках и спортивных секциях, если до этого новоиспечённый школьник их не посещал. Дополнительно привыкать к ним ребёнку будет тяжело вдвойне.

Как показывает практика, не меньшие психологические нагрузки с началом нового учебного года переживают и, казалось бы, уже «опытные» ученики-пятиклассники. Для этих детей тоже наступает новый период в жизни — переход из начальной школы в среднюю, для которой характерны свои специфические моменты. Этот период традиционно считается одной из наиболее актуальных педагогических проблем, а адаптация учащихся в пятом классе — одной из сложнейших в школьном обучении. В первую очередь это связано с новыми учителями и их разными требованиями. Ребятам приходится учиться взаимодействовать сразу с большим количеством взрослых, пока ещё мало знакомых людей, приспосабливаться к стилю преподавания и личностным особенностям каждого педагога. И вполне возможно, что в результате этого у ребёнка изменится характер, он станет раздражительным или замкнутым, будет хуже учиться.

Специалисты советуют родителям учащихся начального и среднего звена не расспрашивать с порога сына или дочь о полученных в школе оценках. Правильнее будет спросить, как прошёл день, что было интересного, а что показалось скучным, дать ребёнку возможность поделиться своими переживаниями как радостными, так и печальными.

— Когда человека внимательно слушают и не перебивают укориженными фразами :»Ну зачем же ты так сказал!», «Надо было поступить совсем по-другому», у него появляется возможность переосмыслить произошедшее, а главное, получить поддержку от вас — самых близких людей на свете, — говорит психолог Александра Соболева.

Кроме моральной поддержки и тактичного родительского отношения школьнику, особенно на начальном этапе учебного года, нужна и физическая поддержка. Чтобы прогнать усталость, педиатры рекомендуют ежеутреннее растирание жёстким полотенцем шейной и затылочной зоны, дыхательную гимнастику и контрастный душ. Во время подготовки домашнего задания не помешает ароматерапия — можно зажечь в комнате ребёнка аромалампу с запахом бергамота или можжевельника. И, конечно же, предупреждают врачи, ни в коем случае из-за невыученных уроков нельзя лишать детей прогулок, особенно при дневном свете, а поздней осенью и зимой во время снегопада — белый цвет очень полезен для восстановления душевного равновесия. Ведь на свежую голову, как известно, и знания усваиваются лучше.

Важно.

Многие дети не могут открыто говорить о проблемах, с которыми сталкиваются в школе. Родителям нужно уметь видеть эти скрытые «синяки» на ранимых детских душах. Частые внезапные боли в животе, головная боль, снижение аппетита, нарушение сна — признаки, которые должны заставить взрослых насторожиться: у сына или дочери не всё ладно в школе. Причин этому может быть несколько: конфликт с учителем или одноклассниками, адаптация к новой школе или классу и даже стремительный физиологический рост. В том случае, если вы видите, что школа вашему ребёнку не в радость, психологи рекомендуют не ждать, когда проблема обростёт побочными явлениями, а поговорить с классным руководителем или обратиться к

специалисту — детскому психологу.

Автор: Наталия Горбань © АИФ в Восточной Сибири ОБЩЕСТВО, МИР 👁 2638 28.08.2008, 14:53 🔄 282  
URL: <https://babr24.com/?ADE=47195> Bytes: 4020 / 4020 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:  
[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)  
Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

#### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

#### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь  
Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова  
Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская  
Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [krsyar.babr@gmail.com](mailto:krsyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская  
Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин  
Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)  
эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto:tomsk.babr@gmail.com)

[Прислать свою новость](#)

#### ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"  
Телеграм: [@babrobot\\_bot](#)  
эл.почта: [equatoria@gmail.com](mailto:equatoria@gmail.com)

#### СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)