

Как пережить начало учебного года

Неизвестно, кому сложнее приходится — школьникам или их родителям. Но у родителей больше возможностей сделать сентябрь приятным для всех месяцев.

Успокойтесь, всё в порядке.

Для ребёнка в возрасте от 7 до 18 лет ходить в школу — нормальное состояние. Это каникулы — штатная ситуация, а школа — обычное положение дел. Так что не демонизируйте учебный год и его начало.

В школе на линейке, а потом в классах детям раз двадцать скажут, что начался учебный год и что вот теперь-то они должны учиться, стараться, работать и добиваться небывалых результатов. Уже к пятому повтору от таких речей сводит зубы и появляется желание выбросить тетрадки. Так не повторяйте эти напутствия хотя бы дома. Не нагнетайте истерию, особенно перед выпускниками, им и так тошно.

Школа — это совсем не страшно.

2. Устройте прекрасное утро

Это самое сложное. В теории надо готовиться к ранним подъёмам ещё в августе, но кто на самом деле так делает? Будильник в несусветную рань, наверное, самая экстремальная нагрузка в первые пару недель, пока дети не завалены заданиями.

Подумайте, что нужно сделать по утрам именно вам, чтобы тяжёлая работа по подъёму ребёнка не испортила весь день.

Утром должно быть хоть что-то хорошее: вкусный завтрак, приятный будильник или любимая музыка, улыбающиеся родители и готовая с вечера сумка.

3. Отдыхайте

Отличная привычка — после учёбы и работы обязательно отдохнуть, прежде чем заниматься рутинной. Лучше всего отдыхать на прогулках с ребёнком, чтобы компенсировать несколько часов смирного сидения за партой.

А если школьник захотел после уроков поспать днём, то не мешайте, даже если школьник — это выпускник и ему нужно к репетитору. Выспится и поедет.

4. Спросите, как зовут новых учителей

Лучше обратиться к классному руководителю. Пусть расскажет, какие новые предметы ждут ребёнка и с какими учителями придётся работать. Возьмите контакты классного руководителя, если у вас их до сих пор нет. Лучше не названивать по любому поводу, а писать сообщения или отправлять письма, чтобы дать возможность преподавателю ответить в удобное время, а звонки оставить для экстренных случаев.

5. Не берите важных проектов на работе

Казалось бы, а ваша работа тут при чём? При том, что в начале учебного года ребёнок может заболеть. Тут сказывается и повышенная нагрузка, и тот факт, что в школе, где постоянно полно детей, проще встретиться с каким-нибудь вирусом и принести его домой, заразив всю семью.

Так что учтите, что вероятность больничного заметно повышается.

6. Вспомните, как сами ходили в школу

Может, вы бежали в школу, чтобы получить очередную пятерку или погонять мяч. Может, вы еле плелись, потому что опять этот задира с первой парты попытается отнять дневник. Может, вам было всё равно — школа так школа. Вспомните, как вы ходили в школу, чтобы помочь ребёнку адаптироваться.

Но учтите, что у вашего ребёнка всё может быть по-другому. Поэтому не проецируйте свои ожидания и воспоминания на детей, лучше задавайте больше вопросов о том, как прошёл день.

7. Не давайте новых нагрузок

Записываться во все секции и кружки не надо. Без того впечатлений в начале сентября многовато.

Сначала дети привыкают к тому, что надо идти в школу, потом к тому, что надо ещё и делать домашние задания. А уже потом смогут привыкнуть к новым видам деятельности. Так что секции — во второй половине сентября.

8. Не освобождайте ребёнка от обязанностей

Есть соблазн немного помочь школьнику и разрешить не гулять с собакой или не мыть посуду после ужина. Но лучше от бытовых задач никого не освобождать. Ведь если школа — это обычное дело, то ничего в ней страшного нет.

9. Отключите оповещения в родительском чате

Родительские группы в мессенджерах — суровая реальность. Они помогают быстро распространить информацию или даже договориться о собрании, но куда чаще это источник спама и невнятных бесед неизвестно о чём. Отключайте уведомления, потом посмотрите (или не посмотрите). Сэкономите массу нервов.

10. Проверьте, чем кормят в столовой

Чтобы потом не возмущаться, когда голодный ребёнок будет бегать за сухарями в соседний киоск.

Для учёбы очень важно хорошо питаться. Если в столовой всё в порядке, то вы сможете составить отличный школьный рацион. Если же детей кормят так себе, то вы компенсируете это домашним питанием.

11. Не собирайте за ребёнка его портфель

Пусть спокойно забывает ручки, тетрадки и учебники, привыкая к расписанию. Всё равно в первую неделю занятия проводятся расслабленно, домашних заданий мало, а тетради чистые — ничего страшного, если тетрадь по биологии по рассеянности превратится в тетрадь по географии.

Зато ребёнок вспомнит, что должен сам следить за своими вещами, а вы дадите ему право распоряжаться своей сумкой и покажете, что доверяете ему важное дело — сборы в школу.

12. Отложите немного денег на непредвиденные школьные нужды

Непредвиденные нужды — это не поборы, которые незаконны, а неожиданные траты. Например, вдруг окажется, что нужно докупить какие-то учебники или канцелярию. Или что весь класс собирается немедленно выезжать на экскурсию. Или что спортивный костюм, который вы купили месяц назад, стал категорически мал — для детей это нормально.