

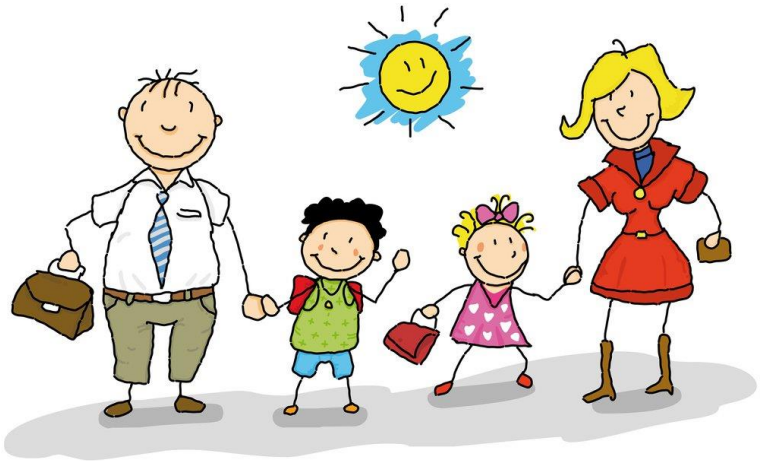
# Школа для родителей
# Воспитательная служба ГБОУ средней школы № 318
# «Как общаться с ребенком-школьником. Несколько полезных советов»
# Выпуск № 39

Многие родители замечают, что как только дети идут в школу — отношения с ними начинают ухудшаться и становятся более напряженными.

**Как этого избежать? Почему так происходит?**

Общение становится хуже потому, что родители не могут отделить школьную жизнь ребенка и его успеваемость от простых человеческих с ним отношений. И получается так, что если ребенок получил плохую оценку, не делает домашние задания и так далее, мама и папа автоматически начинают быть строгими и недовольными с ним во всех остальных областях жизни.

Чтобы исправить эту ситуацию, дадим несколько советов, которые помогут сохранить хорошие отношения с ребенком.



**Помните: школа — не самое важное в жизни!**

Никакие школьные оценки не стоят ваших нервов, нервов ребенка и вашей с ним теплой связи. Постарайтесь развести в разные стороны школьную жизнь и личные отношения с ребенком как с близким, родным и любимым человеком. Ведь кроме школы у него еще много чего в жизни происходит: есть свои переживания, интересы, проблемы, мечты, чувства и т. д.

Если у вас сохраняется хороший эмоциональный контакт, вы намного больше сможете помогать ему, поддерживать его и быть для него опорой. Обязательно поговорите с ребенком и скажите о том, что вы всегда будете на его стороне, какие бы проблемы и сложности у него в школе не возникали. Он всегда может поделиться с вами, рассказать о том, что случилось, даже если это что-то неприятное (проблемы с учителем, одноклассниками, если он что-то потерял и т.д.). Пусть не боится делиться с вами этим.



Старайтесь в любой проблеме, которая есть у ребенка в школе, вместе с ним увидеть возможности ее решения. Неважно, с чем возникают трудности: с учителями, детьми, оценками, успеваемостью, поведением.

Не набрасывайтесь на него со словами «Как ты мог!», «Чем ты думал?», не ругайте и не наказывайте. В этом случае ребенок будет меньше с вами делиться, а вы — меньше знать и больше волноваться. Будет потеряно и доверие, и хороший контакт. Лучше поговорите о том, как можно выйти из сложившейся ситуации.

**Старайтесь спокойнее относиться к оценкам**

Относитесь к плохим оценкам как к указанию на то, что есть тема, с которой ребенок пока еще не совсем справляется. Возможно, он недостаточно владеет информацией и ему просто нужна помощь в том, чтобы организовать свое время или лучше ее изучить.

Помогайте детям относиться к оценкам точно так же. Снимите с них страх и тревогу того, что «я получу 2 или 3 и меня дома накажут, будут орать, лишат развлечений» и т д.

Помните: если ребенок чего-то не понимает, от того, что вы его наказываете, кричите или отнимаете у него что-то, он лучше понимать этот материал не будет. И поэтому очень важно, чтобы из-за оценок он не боялся идти домой. Обязательно поговорите с вашим школьником и скажите, что плохая оценка — это неприятно, но поправимо и решаемо. И вы вместе будете искать все возможности решить этот вопрос

**Позаботьтесь о том, чтобы утро было добрым**

Будите ребенка в школу доброжелательно и спокойно. Пусть он, проснувшись, увидит вашу улыбку и услышит ласковый голос.

Рассчитайте время так, чтобы утро прошло без спешки и вам не пришлось подгонять и дергать ваше чадо. Лучше проснуться раньше и спокойно собраться. А для этого нужно раньше лечь спать и правильно распланировать начало дня.

**Не спешите усаживать ребенка за уроки сразу после школы**

Когда ребенок приходит из школы, часто родители говорят ему: «Сделай домашнее задание, а потом у тебя весь день будет свободным». Но это не совсем верно. Потому что ребенку после уроков обязательно нужно отдохнуть, провести какое-то время вообще вне учебы. Часто родители переживают и нервничают, когда дети ничего не делают. Но это нормально! Важно, чтобы у каждого из нас было такое время, когда мы можем не делать ничего.

**Не делайте домашнее задание вместо ребенка**

Если домашнюю работу приходится делать вечером и ребенку сложно с этим справиться, вы всегда можете ему помочь, побыть с ним рядом. Но старайтесь избегать фраз типа: «Пишешь, как курица лапой, держи ручку нормально!», «Ты что, совсем без мозгов?», «Сколько раз тебе можно объяснять?», «Думай, что пишешь» и т. д.



Помните: к тому, за что ребенка ругают, кричат, критикуют он никогда не будет хорошо относиться, и будет всячески этого избегать.

**Используйте только конструктивную критику**

Многие дети совершенно не переносят критику. Поэтому очень важно, чтобы замечание было правильным — таким, когда ребенку не обидно и которое содержит решение, как сделать лучше.

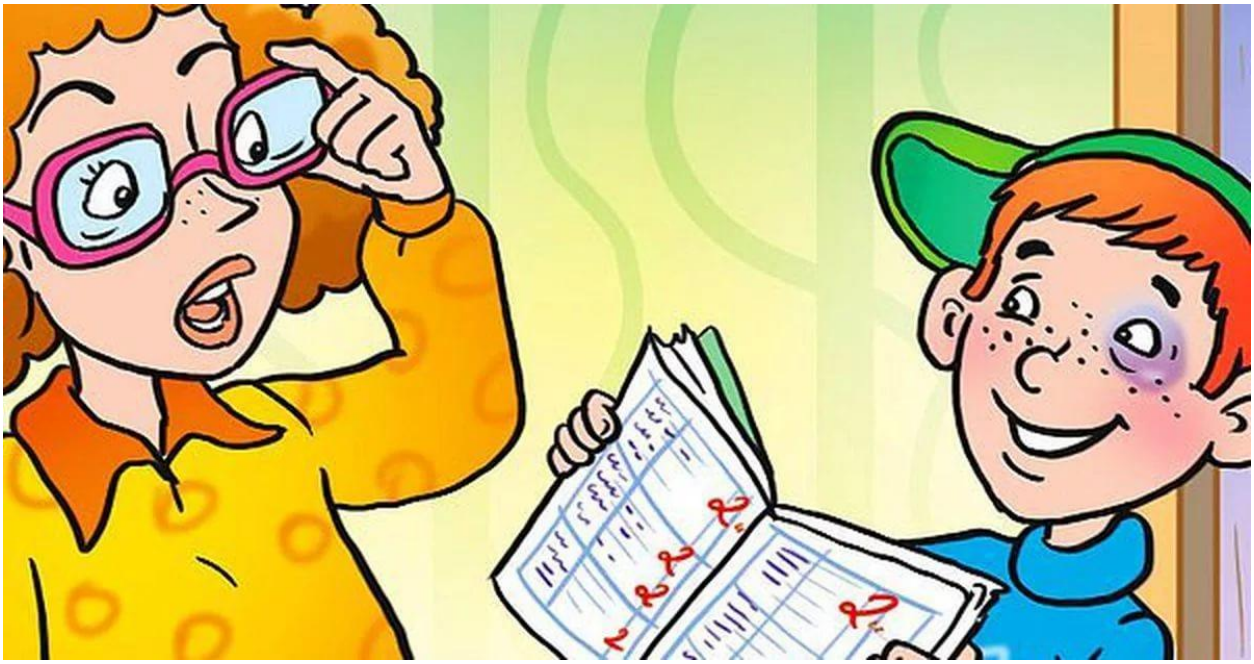
И здорово, если отметите или похвалите ребенка за то, что у него уже получается. Например: «Помнишь ты в прошлый раз это сделал, у тебя здорово получилось. А здесь у тебя есть вот такие нюансы. И может быть, здесь стоило сделать вот так».

**Не спешите ругать ребенка, если он получил замечание от учителя**

Если учитель сделал запись в дневнике, либо написал вам лично, не стоит сразу же обрушивать на ребенка негатив. Сначала узнайте точку зрения ребенка по этому поводу. Спросите, почему так произошло? У детей может быть своя правда,

и они могут видеть ситуацию совсем с другой стороны. И не всегда учителя на 100% бывают правы.

К сожалению, родители чаще всего больше верят взрослым и принимают их сторону. Им стыдно, неудобно, неловко за ребенка, они сами себя чувствуют, как провинившиеся дети. Будто «проваливаются» в свое детство и чувствуют, что учитель словно их отругал. И в свою очередь начинают ругать ребенка даже не попытавшись разобраться.



Поэтому не осуждайте и не ругайте ребенка. Тем более в присутствии его самого, учителя или администрации школы. Вы можете сказать: «Спасибо, мы приняли к сведению и обязательно дома об этом поговорим и разберемся».

**Не спешите нагружать ребенка кружками и секциями**

Если с самого начала учебного года у ребенка начинается несколько кружков или секций, это может быть для него сложно. Вообще, нужно смотреть по ребенку: кто-то справляется, а кому-то очень трудно. И тогда возобновление занятий лучше отложить на 2-3 недели. Либо начать с нуля, когда ребенок уже полностью вольется в школьный режим и вы поймете, что он справляется и нет никаких проблем.

Если вы видите, что происходят какие-то изменения в состоянии — это всегда сигнал того, что присутствует слишком большая нагрузка на нервную систему. И поскольку уменьшить или отменить школу вы не можете, то необходимо уменьшить количество и регулярность секций и кружков до нормализации состояния.

**Установите правила пользования гаджетами**

Чтобы ребенок не отвлекался на гаджеты во время учебного процесса и выполнения домашнего задания — установите правила их использования: количество времени, которое ребенок может играть или смотреть и когда именно он может это делать. Также определите, когда использование гаджетов под запретом (во время еды, перед сном, в гостях или когда у вас гости и т. д.).

**Не игнорируйте нежелание ребенка ходить в школу**

Иногда дети начинают говорить о том, что ненавидят школу и не хотят туда ходить. И, как правило, первое, что приходит на ум — «Все ходят», «Не выдумывай», «У меня есть работа, а школа — твоя работа», «Ничего не хочу знать», «Не будешь учиться — станешь дворником» и т.д. Но это неправильно! Может быть у него не сложились отношения с учителем или с одноклассниками (а может быть и вовсе присутствует буллинг). Может быть ему сложно дается какой-то предмет или в целом трудности с программой. В любом случае — причина есть и важно ее выяснить. И затем думать, как решить проблему.

Хочется напомнить, что школа не может становиться между вами и вашим ребенком и быть главнее, чем ваши с ним отношения. Создавайте дома эмоционально безопасную атмосферу без психологического и физического насилия, чтобы дом был тем местом, где тебя любят и ждут; где тебя всегда рады видеть, где поймут и поддержат, где не страшно говорить правду и делиться тем, что волнует.

