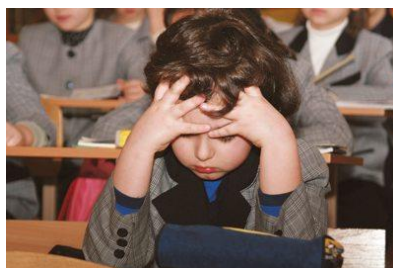


Синдром 7-го сентября



Опытные учителя знают, что по истечении первой школьной недели учеников в классе становится, чуть ли не вполовину меньше. Педиатры дали этому явлению название – Синдром 7 сентября и обоснование, а именно - переход от каникулярного образа жизни к суровым школьным будням жестоко бьет по детским организмам.

В первые учебные дни они еще держатся в приподнятом и возбужденном состоянии – новые впечатления, встреча с одноклассниками и учителями, - но потом "психика" и "физика" от перенагрузок дают сбой. Особенно страдают первоклассники, ведь с ними это происходит впервые.

Малыш пошел в школу. Это один из важнейших этапов его жизни и взросления. Родители много говорят о собственных проблемах в связи с начавшейся школьной жизнью ребенка, забывая о том, что самые большие трудности выпадают на долю их чада. Главная задача семьи первоклассника – постараться помочь ему преодолеть стрессы новой жизни, ведь от того, насколько легко и быстро малыш адаптируется в школе, зависит не только его успеваемость, но и здоровье, и даже психологический климат в семье.

Изменение режима жизни. Что это такое? Если ребенок ходил до школы в детский сад, ему будет нетрудно рано вставать. Однако режим школьника довольно сложен. Хотя многие старшие детсадовцы не любят послеобеденного сна, их организм привык к отдыху в середине дня, и хорошо бы сохранить эту привычку хотя бы первые полгода. Не стоит позволять малышу засиживаться у телевизора или у компьютера. С вечера необходимо приготовить одежду на утро и собрать портфель, поставить будильник с запасом времени, чтобы пробуждение не было поспешным.

Утро - начало дня, и очень важно, чтобы оно прошло без напряжения. Ребенок приобретает в школе много новых обязанностей - он должен не только уметь приводить себя в порядок, но и вовремя выполнять некоторые задания. Он должен научиться структурировать свое время.

Труднее всего малышу привыкнуть быть внимательным и сосредоточенным, после от игр и беготни на перемене быстро

концентрироваться на выполнении заданий. Память у маленьких еще довольно избирательна и, заигравшись, они иногда забывают об уроках.

Поговорите с ним о том, как прошел день, что нового он узнал на занятиях, что понравилось, а что – не очень. Постарайтесь в ходе разговора возбудить его интеллектуальный аппетит, чтобы за уроки он сел с желанием и хорошим настроением. Проверая выполненные задания, обязательно найдите причину похвалить ребенка, тогда ваша критика будет воспринята безболезненно.

Большинство первоклассников в первые полгода обучения худеют. Это не значит, что они нуждаются в усиленном питании, не стоит менять привычный режим или навязывать ребенку новые блюда.

Позаботьтесь только о достаточном количестве витаминов, чтобы неизбежное переутомление и стрессы не отразились на здоровье малыша. Лучше, конечно, использовать специальные комплексные витаминные препараты, потому что соки, овощи и фрукты не полностью удовлетворяют потребности растущего организма в витаминах и микроэлементах.

Ну а что касается общеукрепляющих средств и правильной организации режима дня ребенка - все в ваших силах. Закаленный ребенок будет меньше болеть при эпидемиях ОРЗ, которые в школе не редкость. Стоит постараться привить ребенку культуру активного отдыха: пусть он проводит свободное время не у телевизора, а в движении. Запишите его в бассейн, приучите к совместным утренним пробежкам, к прогулкам перед сном - все это будет ему на пользу и поможет предотвратить многие заболевания.

Наиболее тяжелы первые 6-9 недель пребывания в школе, характеризующиеся как время "острой адаптации". Но и спустя два месяца обучения многие дети продолжают переживать серьезные трудности.

Процесс адаптации ребенка во многом зависит от обстановки в классе, от того, насколько интересно, комфортно, безопасно он чувствует себя во время уроков, в общении с учителем и одноклассниками. Ребенок попадает в новый, еще не сложившийся коллектив, знакомится с правилами поведения в школе, осознает необходимость следовать определенным нормам взаимоотношений со сверстниками и учителем. Учится сдерживать свои импульсивные желания, агрессивность или излишнюю активность - быть дисциплинированным. В этот период особенно нужна поддержка и внимание близких: расспрашивайте малыша, с кем он играет на переменах, как выглядит учительница, нравится ли ему сосед по парте, как складываются отношения в классе и т.д.

Усталость от присутствия других людей ("публичность" жизни) - следующее важное изменение в жизни первоклассника. Выход в большой социум приносит большую психическую нагрузку, связанную с тем, что поведение ребенка становится прилюдным и контролируется другими. Он практически не остается один - все его поступки, привычки, любые телодвижения становятся предметом наблюдения и оценки со стороны других людей (или, по крайней мере, так ему кажется). Неприятным сюрпризом для многих оказывается то, что даже в школьном туалете у ребенка нет возможности остаться одному.

"Публичная жизнь" неизбежно будет забирать значительную долю психической энергии ребенка. Пройдет некоторое время, прежде чем он сумеет к этому привыкнуть и научиться действовать, находясь в толпе. Чтобы облегчить эту нагрузку, дома нужно дать школьнику возможность уединения и ослабить контроль. Не делайте замечаний, которых можно избежать ("Не грызи ногти! Не ковыряй в носу!").

У большинства детей все симптомы синдрома седьмого сентября проходят уже к концу месяца. Так что на это время запаситесь терпением и будьте внимательны к жалобам ребенка.

В следующем году постарайтесь заранее, за пару недель до начала учебного года, начать перестраивать режим дня школьника. Передвигая время отбоя и подъема всего на 10 минут в день, к началу года можно достичь солидного двухчасового выигрыша и максимально приблизиться к школьным рамкам.

Возвращаться из отпуска в родные края лучше за неделю другую до начала учебного года, чтобы адаптация к школе не накладывалась на тягостную акклиматизацию.

Не оставляйте без внимания ситуацию, когда ваш школьник чем-то расстроен или идет в школу в плохом настроении. Постарайтесь быть в курсе всех школьных дел. Его собственный взгляд на происходящее, его самочувствие в новой обстановке для вас должны быть важнее, чем мнение учительницы о вашем ребенке. Поэтому не стоит идти привычным для многих мам путем и посещать учителя чуть ли не ежедневно. Учитесь спрашивать своего ребенка ненавязчиво, деликатно, но с искренним интересом и настойчиво.