



Вестник здорового образа жизни

Информационный бюллетень отдела общественного здоровья

«Синдром первого сентября»: как перестать беспокоиться детям и родителям

Состояние, называемое специалистами «синдром первого сентября», начинается где-то с середины августа и заканчивается в лучшем случае в середине сентября. Появляется чувство тревоги, беспокойства (как будет проходить учеба, как будет заниматься ребенок) – так выражается синдром у родителей. У ребенка свои переживания и тревоги: часто впечатлительные дети плохо спят, жалуются на головные боли или боли в животе (тревога у младших школьников может проявляться и так).

Чтобы минимизировать стресс от первых школьных дней прислушайтесь к советам специалистов:



1. Важно наладить режим дня. В любом возрасте школьник должен спать не меньше 9 часов. Именно режим не просто дисциплинирует, но и приводит растрепанные мысли и чувства в порядок.

2. Сделайте расписание на неделю. Понять и осознать новый жизненный этап поможет визуальное расписание на неделю. Оно ориентирует и ребенка, и родителя, что ждет впереди. Можно указать в расписании не только время уроков, но и посчитать примерное возвращение домой, заложить время на прогулку, выполнение домашних заданий, посещения секций.

3. Нагрузки: постепенно. Чтобы ребенок меньше болел и переживал, вливайтесь в учебу постепенно. В течение первого месяца надо дать возможность ученику «втянуться» в обычный учебный процесс, без дополнительных нагрузок. А все занятия в кружках и секциях вводить потом. После уроков всегда должно быть час или полтора для прогулок, беготни по улицам с друзьями. Нельзя сразу же сажать ребенка за уроки, мозгу требуется «перезагрузка».

4. Сделайте разговор по душам вечерним ритуалом. Чтобы ребенок быстрее засыпал и вовремя ложился спать, необходим какой-то вечерний ритуал. В школьном возрасте таким ритуалом может стать разговор по душам. После того, как умылись и почистили зубы, ложитесь рядышком и пошепчитесь со своим школьником. Обсудите, что случилось за день, что было хорошего и плохого, обсудите эмоции по поводу того или иного события. Проговаривая таким образом свои воспоминания, ребенок освобождается от негатива или четче запоминает позитивные моменты. А вы будете понимать, что происходит в душе вашего школьника.

5. Перестаньте волноваться. Безусловно каждому родителю хочется контролировать жизнь ребенка. И иногда эмоции перехлестывают через край — в попытке все держать под контролем, родители начинают транслировать ребенку свою тревогу и волнение. В первую очередь поймите: школа — это стандартный, логичный, а главное — неотменяемый жизненный этап.

6. Поймите, что важнее: отметка или эмоция ребенка от этой отметки. Часто родители воспринимают школьные оценки ребенка, как оценки себе — «мой ребенок не справился, значит я с ним плохо занималась (-лся)». И начинают ругать себя и ребенка за то, что оказались не такими успешными и хорошими. В первую очередь разберитесь в себе: почему вам так важна эта оценка? Что важнее для вас - эмоции ребенка от полученной оценки или сама оценка? Неадекватный родительский невроз может вызвать ситуация, которая в принципе не должна этот невроз вызывать. Плохая оценка — это не угрожающая жизни ситуация, так почему же она вызывает такой всплеск негативных эмоций? Родители с этим должны разобраться и понять, почему же школа, учеба, дневники и оценки вызывают у них такую реакцию.

7. Встречайте и провожайте ребенка с улыбкой. Постарайтесь поддерживать дома максимально дружелюбную атмосферу между домочадцами, чтобы ссоры и споры не отвлекали школьника от учебы. Но самое главное — дайте понять ребенку, что он для вас важнее, чем замечания учителя в дневнике или оценки. Оценка можно исправить. А разобраться с замечанием можно, если обсудить с ребенком, почему он поступил и что заставило его вертеться на уроках. Вне зависимости от успехов или временных неудач ребенка в школе, дома, от родных людей он должен чувствовать безусловную любовь, поддержку и принятие. Печально, если дети чувствуют, что взрослых интересуют только отметки. Поэтому постарайтесь провожать и встречать школьника с улыбкой: если дома тебя ждут и всегда рады, это осознание очень помогает человеку и в учебе, и в жизни».