Адаптация детей к школе.

Вместо того чтобы со свежими силами налегать на «грани науки», дети капризничают, отказываться ходить в школу и пугают родителей жалобами на здоровье и мрачным настроением. Врачи уверены: паниковать не стоит. Нужно лишь помочь ребенку адаптироваться к новому режиму.

Синдром седьмого сентября – вполне закономерное явление. Отвыкший за лето от школьных нагрузок детский организм противится необходимости вести напряженную трудовую жизнь.

Это не болезнь. Но все же родители должны создать ребенку условия для скорейшей адаптации к школе.

Первым делом нужно установить правильный режим дня, чтобы школьник полноценно отдыхал. Летом он привык позже ложится и просыпаться, а теперь подъем рано утром. Естественно, ребенок не высыпается и чувствует себя усталым.

Не стоит с первых же дней сентября загружать детей дополнительными занятиями. Дайте им время привыкнуть хотя бы к стандартной учебной нагрузке, а потом уже отправляйте строить авиамодели или осваивать премудрости шахматной игры.

Если, несмотря на полноценный отдых и сон, школьник продолжает жаловаться на недомогание, выясните, не связано ли нежелание ходить на занятия с проблемами в школе? Лучше лишний раз поговорить с педагогами, чем позволить ребенку использовать свое здоровье для манипуляции родителями.

Желание остаться дома может быть вызвано также отсутствием интереса к занятиям. Внимательно присмотритесь к интересам школьника, поощряйте его любознательность и, вполне возможно, ваше дитя побежит в школу вприпрыжку, надеясь блеснуть тем, что ещё неизвестно его сверстникам.

Однако недооценивать детские жалобы и списывать их на капризы тоже нельзя. Ребенок может испытывать настоящую головную боль, терпеть которую не только не нужно, но и вредно.

Запасаясь обезболивающим, помните, что не все анальгетики можно давать детям. Школьникам не рекомендованы, например, аспирин и анальгин. Поэтому ищите лекарство, разработанное специально для маленьких пациентов. Важно также, чтобы анальгетик не вызывал сонливости и не мешал учебе.

Помимо лекарств, с головной болью поможет справиться тихий час после школы. Только проследите, чтобы сон длился не более 40 – 60 минут, иначе нарушится режим дня. После сна, пока погода позволяет, дайте ребенку после сна больше времени на прогулку. На свежем воздухе клетки головного мозга активно снабжаются кислородом, он быстрее отдыхает и восстанавливается.

Особенно трудно адаптируются к началу учебного года дети с синдромом дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ). Впервые о излишне непоседливых детях заговорили в середине 19 века. А с 80-х годов 20 столетия состояние чрезмерной двигательной активности (гиперактивности) стали выделять как самостоятельное заболевание и занесли в Международную классификацию болезней. Оно обусловлено нарушением функций нервной системы ребенка и проявляется в том, что малышу трудно концентрировать внимание, у него возникают проблемы с обучением и памятью. Сегодня СДВГ является серьезной проблемой, так как встречается у многих детей ( по данным разных исследований, им страдают от 2,2 до 18% малышей) и очень мешает их социальной адаптации. Это заболевание у мальчиков диагностируют в 4 – 5 раз чаще, чем у девочек.

Гиперактивные дети в обычные дни отличаются импульсивностью, неусидчивостью, повышенной утомляемостью, неумением сосредотачиваться. В начале учебного года все эти проблемы проявляются особенно остро. Причем они могут сохранить до конца первой, а иногда даже третьей четверти.

Родители малышей, страдающих СДВГ, знают, что их дети нуждаются в постоянном пристальном внимании. Причем не только со стороны мамы и папы, но и со стороны учителей и медиков.

«Непоседам» просто необходим четкий продуманный режим дня в течение всего учебного года. Они больше других нуждаются в регулярных физических упражнениях на свежем воздухе. И помощь в учебе им тоже не помешает. Консультации и занятия со специалистами – психологами, невропатологами, педагогами – чаще всего помогают гиперактивным детям справиться с проблемами. Конечно, необходима комплексная реабилитация таких школьников с использованием медикаментозных, так и немедикаментозных средств. При этом лечение должно быть индивидуальным и назначаться с учетом данных исследований.

Для борьбы с сентябрьской усталостью всем детям нужен и особый режим питания. К счастью, осень дает возможность насытить меню витаминами. Некоторые специалисты считают, что особенно полезны овощи, фрукты, ягоды, выращенные в родной полосе. Продукция жарких стран, по крайней мере осенью, значительно проигрывает нашему урожаю. И неудивительно, чтобы нежные плоды выдержали транспортировку, их обычно снимают незрелыми, из-за чего они не успевают добрать все витамины. А чтобы удлинить срок хранения, фрукты обрабатывают химикатами, поэтому шкурку у импортных яблок и груш советуют срезать.

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 подъёма всего на 10 минут в день, к началу года можно достичь солидного двухчасового выигрыша и максимально приблизиться к школьным рамкам.