После самых длинных каникул

Начало учебного года. Букеты, улыбки, радостные встречи с друзьями. Однако возбуждение первых дней занятий довольно быстро сменяется разочарованием и раздражением. Детям приходится настраиваться на рабочий ритм: рано вставать, полдня сидеть на уроках, слушать учителя, отвечать, а затем делать домашние задания. А еще спортивная секция, иностранный язык, музыка. Все это вместо вчерашней свободы. После отпуска даже взрослые порой с трудом включаются в рабочий ритм, недаром специалисты в таких случаях говорят о «послеотпускной депрессии». Тем более это сложно для школьника. — Что значит «сложно»? — возразит недовольный родитель. — Отдохнул, набрался сил, три месяца мы его ничем не загружали, он даже в книжку не заглядывал.

**Внимание. Специальными исследованиями доказано, что после отдыха, не насыщенного никакими интеллектуальными нагрузками, происходит существенное снижение умственной активности. Кстати, на отдыхе пищу для ума найти можно всегда: шахматы, шашки, разгадывание кроссвордов, игры в «следопытов», «разведчиков»— любые интеллектуальные игры, в том числе и компьютерные. И конечно, чтение.**

По утрам ребенок отказывается вставать, а вечером его невозможно уложить спать. И главная забота родителей — как его «собрать», чтобы он включился в школьную жизньВ первые дни и недели учебного года от детей требуется напряжение всех сил — физических и психических. Наибольшие сложности переживают ученики первых и пятых классов, так как им приходится адаптироваться к новым условиям обучения. Но и в «обычных» классах — втором, третьем, четвертом, шестом — проблемы, возникающие у ребенка в начале учебы после самых длинных в году каникул, довольно серьезны. Существует даже такое понятие: «стресс начала учебного года». К cожалению, дети нередко вынуждены справляться с этим в одиночку, хотя плохо осознают, что с ними происходит. У одних стрессовое состояние длится несколько дней, у других — две-три недели или даже месяц. И опять слышу слова возражения: «Какой стресс? Это все выдумки! Вот дочка моих друзей и в школе на «отлично» учится, и музыкой занимается, и по дому помогает, да еще и в бассейн успевает ходить».

**Внимание. Чем же расплачивается за эту образцово-показательность ребенок? Врачебная практика говорит о проявлении как психосоматических симптомов (например, нарушение сна, аллергии), так и психологических — отсутствие друзей, снижение творческих способностей. Ведь дружба и творчество требует сил и времени, которых у девочки нет. Конечно, все дети разные, и, возможно, такой «образцово-показательный» ребенок где-то действительно есть.**

Как же помочь школьнику? В первую очередь родителям следует обратить внимание на режим сна и отдыха ребенка. Ведь во время каникул он и ложился позже, и вставал, когда хотел. Но теперь он должен подниматься ни свет ни заря, чтобы не опоздать на первый урок, а идти спать вечером пораньше он не собирается, убеждая вас, что уже взрослый, что так рано все равно ни за что не уснет. Ему хочется побольше пообщаться с домашними, особенно если мама и папа приходят домой после 19 часов, посмотреть телевизор, во что-нибудь поиграть, почитать, а время для этого — только вечером.  
Постоянное недосыпание вызывает быструю утомляемость, сонливость, сниженное настроение, рассеянность. А за всем этим почти неизбежно следуют проблемы в обучении, которые в свою очередь ведут к нарушению сна. Возникает, как говорят психологи, «замкнутый психологический круг».  
Позаботьтесь, чтобы ребенок высыпался. Объясните ему, что его самочувствие напрямую зависит от того, сколько он спит. Известно, что большинству младших школьников необходим десятичасовой ночной сон, а подросткам — девятичасовой. Расскажите ему о том, как влияет недосыпание на вас (например, какую ошибку вы совершили, каким были невежливым и раздраженным и как это сказалось на вашей работе, и все только потому, что не выспались).  
Постарайтесь вместе выбрать время, когда ребенку надо идти спать. Необязательно устанавливать точное время (ровно 9 часов вечера), можно обозначить его приблизительно (между 9.00 и 9.30 или 9.30 и 10.00). Важно предоставить ребенку выбор, но выбор ограниченный. Однако даже принятие решения совершенно не означает, что ребенок будет его выполнять. Младших школьников, так же как и дошкольников, надо укладывать спать. Это очень хорошее время для спокойного разговора с ребенком. Поскольку многим детям, особенно если оба родителя работают, не хватает общения с ними, то они охотно уединяются с мамой или папой. Кстати, и подростки тоже нуждаются в спокойных разговорах перед сном. Такие беседы успокаивают ребенка, дают ему чувство защищенности и, что очень важно, сохраняют между вами доверительные отношения. Дети все разные — одни легко засыпают, другим перед сном надо почитать, омечтать. Если занятие их не возбуждает и не мешает окружающим, дайте им возможность провести 20–30 минут перед сном по собственному выбору.

**Внимание. Детям необходимо объяснить, что взрослым тоже нужно время на личную жизнь, на общение друг с другом (Я поговорила с тобой, а теперь поговорю с папой.) Важно, чтобы они с этим считались и понимали, что у взрослых есть свои дела, интересы и желания. Если в течение недели не удается обеспечить полноценный сон ребенку, то дайте ему** **отоспаться в те дни, когда не надо идти в школу. Для  нормального самочувствия пусть спит, сколько хочет, хоть 12 часов подряд.**

Большое значение имеет и то, как ребенок встает утром. Хорошо, если он просыпается по будильнику, который сам установил с вечера на нужное время. Однако многим детям очень трудно сразу подняться, хочется немного «доспать». Дайте ребенку такую возможность. Используйте будильник с функцией «соня», когда он звонит два раза с интервалом в 7–10 минут. Если вы будите ребенка сами, делайте это с лаской, говорите спокойно, нежным голосом.

**Внимание. Имейте в виду, что детям необходимо ровное вхождение в бодрствование. Слишком бурное, активное пробуждение (Немедленно вставай, соня. Поторопись, опоздаешь в школу!) вызывает у ребенка раздражение и ощущение, что все против него. Во время завтрака также желательно поддерживать спокойную, доброжелательную атмосферу — не читать ребенку нотации, не описывать ему его будущие прегрешения.**

Помимо сна и полноценного питания, важно также позаботиться об отдыхе ребенка. Многие психологи считают, что понастоящему человек отдыхает тогда, когда делает то, что хочет, что доставляет ему — именно ему — удовольствие. Сейчас очень распространена концепция так называемого  полезного отдыха», в процессе которого ребенок получает новые знания и навыки. Поэтому в воскресенье, а для большинства школьников это единственный свободный день, родители с утра ведут детей в музей, а вечером — в театр или в гости к родственникам. Конечно, все это нужно и хорошо. Однако не перегружайте ребенка. Переизбыток даже положительных эмоций бывает столь же вреден для организма и психики, как и сильные отрицательные эмоции. Педиатры свидетельствуют, что дети часто заболевают, например, после зимних каникул. И не потому, что много гуляют на улице и простужаются. Связано это с эмоциональной перегрузкой, когда за несколько дней ребенок посещает множество елок и утренников,  бесконечно смотрит телевизор. И эта информационная и эмоциональная перегрузка ослабляет защитные силы организма.

Ребенку необходимо свободное время, которое он будет проводить по своему усмотрению. Конечно, важная задача — привить ему такие интересы, которые обеспечили бы полезный досуг, но нельзя требовать, чтобы он в свободное время занимался тем, что ему не нравится, но кажется полезным вам. Естественно, хотелось бы, чтобы ребенок как можно больше времени бывал на свежем воздухе. Это важно для всех детей, но особенно для 10–12-летних, которые уже перестают играть, как дети младшего возраста, но еще не ходят группками и не ведут беседы друг с другом, как подростки. Хорошо, когда родители знают, чем дети занимаются на улице. Научите их кататься на роликовых коньках, велосипеде. Поинтересуйтесь, есть ли у вас во дворе или рядом спортивные площадки, как они обустроены, чтобы дети могли там играть. Может, даже окажете помощь в обустройстве таких площадок.  
Продумайте и совместный досуг на свежем воздухе. Это может быть просто вечерняя прогулка, когда можно поговорить с ребенком о чем угодно.  
Самые большие проблемы у школьника возникают изза неправильной организации рабочего дня. Представьте себе, что вашему ребенку в пятницу, например, задали написать сочинение на тему «Как я провел лето». Сдать его надо во вторник. Редко кто сядет писать его в субботу — ведь до вторника еще далеко. И уж конечно, не будет заниматься этим в воскресенье. А в понедельник выясняется, что к следующему дню, помимо сочинения, надо сделать задания еще по четырем предметам да выучить наизусть стихотворение (о чем, как оказалось, была сделана запись в дневнике еще неделю назад). И ребенок вынужден сидеть за уроками до полуночи, не отдыхая и раздражаясь. Часть уроков все равно остается невыученной, родители сетуют на перегрузку современных школьников. А все дело лишь в том, что школьнику надо было рассказать, какие эмоции он будет испытывать, когда в понедельник «внезапно» узнает, сколько всего ему надо сделать.   
Если для ребенка жесткий режим неприемлем, тогда нужен гибкий график.  
А если к урокам добавляются еще иностранные языки, музыка и спорт? Подобную нагрузку и взрослому довольно трудно правильно распределить. Что уж говорить о ребенке, желания которого часто противоречат тому, что необходимо сделать, и умение преодолевать себя (делать не то, что хочется, а то, что надо) развито чрезвычайно слабо.

**Внимание. Если ваш ребенок откладывает важные дела на потом, склонен отлынивать от работы, это свидетельствует не о его плохих качествах, а лишь о том, что его не научили преодолевать себя. Помогите своим детям правильно распределить свое время.**

Даже если в прошлом учебном году ребенок справлялся с этим сам, за лето это умение, как правило, снижается. Он забывает то одно, то другое, торопится, делает все кое-как. Начинаются замечания, недовольство, плохие отметки, упреки родителей. И вот прошло всего три недели, а от ребенка можно услышать: «Все, устал», «Лучше заболеть, чем ходить в школу». Распространенная ошибка многих родителей в том, что они понимают свою помощь лишь как тотальный контроль. Контроль, конечно, нужен, но важнее ваше понимание и поддержка. Продумайте вместе с ребенком, как ему лучше организовать свою жизнь. Посчитайте, сколько времени он проводит в школе, сколько надо на выполнение домашних заданий, сколько — на дополнительные занятия. Недовольный родитель: «Ошибочка вышла. Организовывать жизнь детей должны их родители».

**Внимание. Никакой ошибки здесь нет. По моему глубокому убеждению, взрослые не должны организовывать жизнь ребенка, они должны помогать ему правильно это делать, только тогда ребенок будет чувствовать себя хозяином собственной жизни, что очень важно для развития его личности.**   
Составьте вместе расписание с учетом особенностей каждого дня — «в понедельник у тебя четыре урока, а в четверг с четырех до пяти — английский». Должно быть указано не только время занятий, но и отдыха. Если для ребенка жесткий режим неприемлем, тогда нужен гибкий график, без четкой временной привязки. Полезно также выполненный пункт расписания отмечать каким-нибудь значком, например звездочкой. Можно договориться о том, что почти точное соблюдение расписания в течение недели будет вознаграждено чем-нибудь для него интересным. Если ребенок дома один, то неплохо время от времени звонить ему и напоминать о том, что следует делать. Но только не слишком часто и без упреков: «Ты, конечно, дурака валяешь, за уроки не сел». Очень важно в первые осенние дни не усиливать давление на ребенка. Подумайте, может быть, надо отказаться от некоторых дополнительных нагрузок? Хотя на ребенка больше давят даже не сами обязанности, а отношение к ним взрослых. Постарайтесь не проявлять излишней озабоченности его школьными или внешкольными успехами. Не превращайте школьную оценку в самоцель. Ни в коем случае не  распространяйте оценку или результат по конкретному предмету на личность ребенка и прогнозирование его будущего: «Опять тройка! Я так и знала. Ничего путного из тебя не получится». Если вы спокойно обсудите трудную для ребенка ситуацию, то всегда найдете выход из нее. А как обстоят ваши дела? Если вы только что вернулись из отпуска, то для полноценного включения в рабочую и домашнюю жизнь вам тоже потребуется время. Возможно, вы тоже чувствуете признаки «осенней усталости» — раздражаетесь и злитесь на себя, не понимая, что происходит. Позаботьтесь в первую очередь о своем самочувствии. Это важно не только для вас, но и для всей семьи, особенно для вашего ребенка. Исследования единодушны —эмоциональное самочувствие, психологическое здоровье ребенка во многом зависят от того, насколько эмоционально благополучна ситуация в семье.