

www.detkityumen.ru

## Как перестать беспокоиться детям и родителям - советы психологов

"Синдром первого сентября": советы психологов и педиатров, которые помогут минимизировать стресс от первых школьных дней.

У врачей, педиатров и психологов, есть такое понятие - "синдром первого сентября",. Начинается это состояние 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).

Мы собрали советы психологов и педиатров, чтобы минимизировать стресс от первых школьных дней:

### 1. Важно наладить режим дня.

В любом возрасте школьник должен спать не меньше 9 часов. Отсюда примерный режим дня: сон с 21 до 7 часов. Завтрак 07.00-08.00, перекус в школе 10.00-11.00, обед 13.00-14.00, ужин 18.00-19.00.

Важно, чтобы этот режим был и в выходные дни, рекомендует врач высшей категории, член Союза педиатров России **Екатерина Морозова**.

Как ни странно, но 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.

"Такой тайм-менеджмент позволяет в срок выполнять запланированные дела, быть морально готовым к насыщенному дню", - комментирует психолог Городского психолого-педагогического центра Москвы **Ирина Вшивкова**.

### 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 спортивных секциях, музыкальной и художественной школах, на языковых курсах – вводить потом, - говорит профессор, председатель Союза педиатров в России **Лейла Намазова-Баранова**.

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". Побегайте вместе с ребенком, если есть время, покатайтесь на велосипеде или самокате.

#### **4. Сделайте разговор по душам вечерним ритуалом.**

Чтобы ребенок быстрее засыпал и вовремя ложился спать, необходим какой-то вечерний ритуал. В младенчестве это обычно сказка или колыбельная. 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 (от оценок до количества друзей), родители начинают транслировать ребенку свою тревогу и волнение.

В первую очередь поймите: школа — это стандартный, логичный, а главное — неотменяемый жизненный этап.

"Вспомните свои положительные впечатления о школе — о предметах, переменах, друзьях и учителях, расскажите о них ребенку", - рекомендует психолог **Ирина Вшивкова**.

На самом деле в школе поровну и плохого, и хорошего (но чаще хорошего все же больше). И вспомнив это, родители расслабляются.

#### **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, поедать поездом за то, что оказались не такими успешными и хорошими.

Психологи рекомендуют в первую очередь разобраться в себе: почему вам так важна эта оценка? Потому что вы были отличником (сквозь слезы, из-под палки или, наоборот, пытаясь что-то кому-то доказать), а ваш ребенок троечник? 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, - говорит популярный психолог **Людмила Петрановская**. - Та же оценка — это не угрожающая жизни ситуация, так почему же она вызывает такой всплеск эмоций, причем негативных эмоций?"

Родители с этим должны разобраться и понять, почему же школа, учеба, дневники и оценки вызывают у них такую реакцию. Ведь это тоже часть жизни, которую нужно постараться принять. Ну или хотя бы смириться, как с неизбежным.

#### **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 за домашку. Оценку 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, - говорит психолог Московской службы психологической помощи населению **Екатерина Игонина**. - 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".

Анна Кукарцева

Фото: Николай Оберемченко

<https://www.kp.ru/>

Адрес на сайте «Детки!» [www.detkityumen.ru/biblio/category135/category138/5280/](http://www.detkityumen.ru/biblio/category135/category138/5280/)