



Осень – пожалуй, самое изменчивое и непредсказуемое время года. Но в любую погоду 1 сентября мы наблюдаем одну и ту же картину, запечатленную тысячами стихотворных строк, как, например, эти:

«Разливается вокруг звук звонка веселый.
Птицы тянутся на юг, первоклашки – в школу».

Всеобщая атмосфера праздника лишена горького привкуса прощания с беззаботными летними деньками только для малышей, сопровождаемых «первый раз в первый класс» вереницей родственников и букетом в рост виновника (виновницы) действия. «Бывалые» же ученики, пусть даже их опыт школьной жизни невелик, знают, что вслед за торжественной линейкой, радостью встречи с одноклассниками и рассказами наперебой, кто где и как провел каникулы, придут нелегкие будни азбучных истин, алгебраической премудрости и бесконечных домашних заданий.

УЧЕНЫЕ – СВЕТ

Так гласит народная мудрость. Однако дети в большинстве своем не склонны воспринимать эти слова в качестве руководства к действию, ведь учиться – довольно скучное и энергозатратное занятие. Да и волнение (по поводу ответа у доски, оценки за самостоятельную, замечания в дневнике), неизменный спутник школьной рутины, не способствует гармоничному душевному настрою...

Чтобы последний фактор не стал основой для формирования стресса – злейшего врага детского здоровья,

очень важны доверительные отношения в семье. Участие взрослых из «близкого круга» состоит не столько в том, чтобы объяснить, как решить сложную задачу. Гораздо важнее развивать в ребенке мотивацию к обретению новых знаний, направлять и поддерживать стремление расширить горизонты собственного, пока еще очень маленького мира.

ДЕТСКИЕ РАДОСТИ – ВЗРОСЛЫЕ ПЕЧАЛИ

С понедельника по пятницу социальная активность ребенка школьного возраста во многом обусловлена статусом ученика и подчинена расписанию уроков. И если у первоклассников ожидания, связанные с началом нового вида деятельности, самые радужные, а их 16-17-летним товарищам ученического азарта добавляет осознание того, что они вышли на финишную прямую, то будни средней школы омрачены кризисом подросткового возраста, когда неуверенность взрослеющего ребенка в себе маскируется излишней агрессивностью или деланным равнодушием. Осложнить и без того непростую жизнь школьника-подростка могут нарушение привычного ритма жизни, болезнь, глупая шутка окружающих, эмоционально травмирующее событие в семье или школе.

КРИЗИС СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА: ПОРТРЕТ

- Ребенок не пытается добиться того, чего хочет, из-за боязни неудачи и насмешек.
- Стараются приспособиться, ничем не отличаться от товарищей, у которых, по его мнению, все в порядке.
- Стремится завоевать популярность надуманными историями, в которых

совершает некие значительные поступки или проявляет себя с выигрышной стороны.

- Подражает кому-либо, даже в мелочах копируя свою «икону стиля».

Внутренняя дисгармония не лучшим образом сказывается на состоянии растущего организма, усугубляя физиологические проблемы переходного возраста. Вот почему в случае недомогания важно не только неукоснительно выполнять предписания педиатра, но и быть чуткими к малейшим нюансам в настроении ребенка и, если требуется, помочь ему вернуть уверенность в себе.

ОСНОВЫ УСПЕШНОГО ПОВЕДЕНИЯ: НЕСЛОЖНЫЕ ПРАВИЛА

- Не сравнивать себя с другими, не быть излишне самокритичным.
Идеальных людей нет.
- Определить личные стандарты и приоритеты и равняться на них.
Лучше тебя никто не знает о том, что тебе нужно.
- Найти свои сильные стороны и положительные качества.
Личные рекорды и достижения – лучший мотиватор.
- Определиться с хобби и увлечениями, чтобы чередовать приятное с полезным.
Нельзя все время делать только то, что нужно.
- Выбирать гармоничное внутреннему миру окружение.
Друзья и знакомые, хотим мы того или нет, влияют на наши чувства и мысли.
- Мечтать и чаще улыбаться.
Улыбнись миру, и мир улыбнется тебе в ответ.

По мнению психологов, сформировать у ребенка позитивное отношение к учебным будням также помогут рассказы взрослых – родителей, бабушек-дедушек, учителей – об их школьной жизни. «Школьные мемуары», как правило, повествуют о том, что было действительно интересно рассказчику. Эти эмоции передаются слушателям вместе с универсальным ученическим опытом, который наверняка пригодится и поможет найти решение их школьных проблем.

І ЧЕТВЕРТЬ: ПЕРЕЗАГРУЗКА

Начало учебного года – всегда большая нагрузка для ребенка, и неважно, сколько ему лет – 6 или 17. Помимо психологической поддержки, взрослые обязаны позаботиться и о том, чтобы обеспечить готовность организма школьника к насыщенным физическими и эмоциональными перегрузками будням.

Полноценный сон длительностью 8-9 часов (согласно возрастной норме) – начало всех начал. Ночной отдых помогает организму восстановить затраченные силы, а нервной системе – справляться со стрессирующим воздействием далеких от идеальных стандартов (а порой и здравого смысла) требований школьной программы.

Человек есть то, что он ест. Эта мысль, высказанная немецким философом Людвигом фон Фейербахом почти два столетия назад, с течением времени становится все более актуальной, особенно в том, что касается детского рациона. Меню школьника должно быть сбалансированным не только по содержанию и качеству основных составляющих – белков, углеводов, витаминов, микроэлементов, – но и по количеству приемов пищи. Последних должно быть

не меньше пяти: легкий завтрак с утра, перекус на большой перемене, горячий обед, полдник и ужин.

Гармонизация практики досуга предполагает сочетание физической активности (подвижных игр) с более спокойными видами отдыха, такими как лепка, рисование, собирание паззла, конструктора, чтение. Компьютер и телевизор – «друзья», общение с которыми должно быть строго дозированным. Медики считают, что начиная с 7-летнего возраста ребенок может уделять ТВ и ПК в общей сложности максимум 1,5 часа в день (обязательно с перерывами). При этом взрослые должны вести тщательно продуманную репертуарную политику: необходимо помнить о том, что с большей или меньшей долей вероятности отличить правду от вымысла, а значит, разумно распорядиться полученной в виртуальном мире информацией может школьник 10 лет и старше. Его младшим товарищам по школьной скамье разграничить фантазию и реальность часто не под силу.

Укрепление иммунитета – традиционная осенняя практика. Не имеет значения, в первый раз ребенок сел за парту или в десятый, – после длительного отдыха ему предстоит адаптироваться к напряженному ритму школьной жизни. Закаливание, прогулки на свежем воздухе, свежие фрукты и овощи, благо недостатка в них осенью нет, помогут привести защитные силы организма в боевую готовность в преддверии сезона кашля и простуд.

Отправляя ребенка в Страну знаний, не забывайте о том, что недостаточное внимание и мелочная опека – две стороны одной медали, два равновеликих препятствия на его пути к успеху.

Подготовила **Мария Зоринская**