

## **Лето красное пропело... Стресс после каникул. Как его избежать?**



По степени напряжения в первые недели учебы состояние ребенка можно сравнить с пребыванием космонавта в невесомости. Отгуляв три долгих месяца, наши дети вдруг неожиданно для себя обнаружили, что их летней свободе пришел конец. Сентябрь, как утверждают психологи, вообще самый кризисный для детей и подростков период, это пора так называемых школьных депрессий.

**А что вы хотите - ваш ребенок переживает острейший затяжной стресс!**

### **РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ**

#### **1. Правильный режим дня – это основа успешной адаптации.**

Американские ученые провели исследование и выяснили, что здоровый и продолжительный сон влияет не только на нормальное развитие ребенка, но и считается определенным фундаментом для продуктивной учебной деятельности. В связи с этим примерно за две – три недели до начала учебных будней, ребенка необходимо постепенно возвращать к распорядку дня как в школьное время, то есть рано ложиться и рано вставать.

#### **2. Отдых, отдых, отдых**

Не забывайте, что после школы сын или дочка должны пообедать и отдохнуть часик-полтора. Следите, чтобы все домашние задания ребенок выполнял в дневное время или не поздно вечером, а не перед сном. Важны и ежедневные прогулки. Речь идет не просто о дороге в школу и обратно. Младшим школьникам на свежем воздухе ежедневно надо проводить минимум 3 часа.

#### **3. Дозированная нагрузка**

С началом учебного года первое время не стоит загружать ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. Время ребенка надо расписать так, чтобы он не бежал с одного урока на другой, едва переведя дух. Ребенок должен прийти из школы, пообедать, час-полтора отдохнуть и после этого идти на дополнительные занятия. Примерно через 2 недели после начала учебного года можно добавить в режим дня ребёнка внешкольные занятия в кружках или секциях.

#### **4. Ситуация успеха – это основной двигатель учебного процесса.**

Для того чтобы помочь своему ребенку намного легче перенести период адаптации и более спокойно втянуться в учебный процесс нужно создать для него ситуацию успеха. Первое время, встречая своего ребенка со школы, не спрашивайте его об оценках, которые он получил. Постарайтесь сконцентрировать его внимание на знаниях, которые он получил.

#### **5. Любовь и забота о своем ребенке – это самый лучший антидепрессант для него.**

Создайте дома спокойную и доброжелательную атмосферу. Вполне вероятно, что оценки в начале четверти вас не порадуют. Но лень и нежелание учиться тут ни при чем. Просто весь организм еще не настроился на учебный лад. Вместо того чтобы читать нотации, выразите уверенность в том, что скоро результаты станут лучше, ведь у вашего ребенка такой большой потенциал! Не забывайте про ласку, говорят, если ребенка не гладить каждый день по голове, то у него «засыхает мозг». В ласке нуждаются не только малыши, но и школьники средних классов, и даже подростки. Доказано, что дети, которых родители часто гладят по голове, обнимают, целуют, более оптимистичны, сообразительны, открыты в общении.

#### **6. Нормальное питание залог нормальной учебы.**

Правильное питание ребенка обеспечивает мозг всеми необходимыми питательными веществами, что очень важно в период обучения. Самой нужной «пищей для мозга» в особенности во время активной умственной деятельности являются холин и лецитин. Данные элементы в достаточном количестве содержатся в молоке, яйцах, рыбе и печени. Также достаточно важным элементом для работы головного мозга является магний, который содержится в орехах, гречке, бананах, семечках и печеном картофеле.