

Как смягчить школьный стресс для первоклассника?

(физиологическая адаптация)



1.Подъем и зарядка. Нужно постепенно приучать ребенка к раннему утреннему подъему. Как и к утренней зарядке, которую лучше делать с ребенком вместе — польза вам и ему. Такое плавное вхождение в новый ритм жизни поможет ребенку втянуться в учебный процесс, а физические нагрузки укрепят нервную систему.

2.Завтрак и сборы. Собираться нужно с вечера. Только не берите обязанность на себя — это забота ребенка. Можно напомнить и помочь, но подготовиться он должен сам. Чувство ответственности укрепляет самооценку. Утром обязателен завтрак — сытный и сбалансированный.

3.Еда с собой. Давайте ребенку с собой фрукты и бутылочку с негазированной минеральной водой, если в классе не предусмотрено питье. Обезвоживание влияет на интенсивность мыслительного процесса.

4.Возвращение из школы. Если ребенок не питается в школе, обед должен обязательно включать суп. Насильно заставлять есть второе блюдо не стоит. Отложите на полдник. Если ночного сна недостаточно, ребенок может поспать и днем, только недолго. После обеда можно также погулять — нужен свежий воздух и физическая активность. А вот сразу же садиться за уроки не стоит — организм нуждается в отдыхе. Оптимальное время для выполнения домашнего задания — с 16.00 до 17.00.

5.Помощь старших. Вы можете помочь ребенку выполнять домашнее задание в младших классах, но сидеть с ним постоянно не следует. Иначе он не сможет впоследствии работать самостоятельно. Будьте рядом, чтобы он

мог попросить помощи, но не делайте что-то за него. Следите, чтобы ваше общение не сводилось только к проверке уроков. Учеба важна, но близкие отношения с ребенком ценнее.

6. Сон. Детям 7–10 лет нужно спать не менее 10–10,5 часа в сутки, подросткам — не менее 8–9 часов. Хроническое недосыпание приводит к неврозу и снижению работоспособности. Проветривайте комнату, не позволяйте слишком активные игры (в т. ч. компьютерные) перед сном, ограничивайте просмотр телевизора. Лучший способ подготовки ко сну — ритуал (прогулка, спокойный разговор, чтение, рукоделие, а также обязательные гигиенические процедуры).