Синдром первой четверти

Синдром первой четверти: 8 родительских заповедей, которые сохранят школьнику здоровье.

За этими простыми, но очень важными деталями родители должны следить каждый день, чтобы первые школьные месяцы не превратились для ребенка в кошмар.

Вместе с летом подходят к концу и большие летние каникулы, начинаются школьные будни. Для ребенка это означает серьезное изменение образа жизни.

А любые перемены – это факторы стресса. В первой учебной четверти у ребенка их так много, что это неизбежно влияет на его здоровье, эмоции, интеллектуальные способности, коммуникабельность, восприимчивость к новой информации, творческие возможности и другие слагаемые школьного детства.

Чтобы это влияние не помешало успешному началу учебного года, обращайте внимание на следующие факторы, которые зависят от вас – от родителей.

1. Следите за тем, чтобы ребенок хорошо высыпался

Обеспечить ребенку достаточное время сна – наиважнейшая задача для всех родителей школьников. Если вы забудете обо всех других пунктах или не сможете их организовать – отбросьте все, обеспечьте только хороший сон. Это фундамент, на котором стоит его здоровье, эмоциональное состояние, интеллектуальные способности, его место в детском коллективе и его отношение к самому себе.

Если что-то из этого страдает — налаживайте в первую очередь сон ребенка.

Время подъема утром диктуется школьным расписанием, но время отхода ко сну — это исключительная ответственность родителей.

2.Организуйте качественное и своевременное питание

В вопросе детского питания необходимо сотрудничество родителей и школы. Казалось бы, всем понятно, что детская пища должна быть качественной с точки зрения насыщения организма ребенка полезными веществами. В этой связи удивляет продажа в школьных буфетах синтетических продуктов питания и напитков.

Осознанным родителям лучше исключить из семейного рациона как можно больше продуктов с консервантами, улучшителями вкуса, искусственными красителями, подсластителями и другими синтетическими компонентами..

Покупайте исходные природные продукты и сами готовьте их дома, это полезно не только детям, но и взрослым.
Не должны родители и дети принебрегать питанием в школьной столовой. Бывает так,что блюда в столовой расходится с вкусовыми привязанностями ребенка(попросту не пьет молоко,не любит печень и т.д), решите вопрос с домашними завтраками и обедами, которые вы будете давать своему ребенку.

3.Следите за регулярным очищением кишечника

Не менее важная задача — обеспечить регулярное и физиологичное опорожнение кишечника. «Движение — жизнь» — не пустые слова, и они не про зарядку и не про бег по утрам.

Жизнь существует только там, где присутствует движение.

В теле человека существуют три главных движущихся потока, остановка любого из которых прекращает жизнь: это поток дыхания, поток крови и… движение пищи в пищеварительной системе.

И если мы понимаем, что остановка какого-либо потока прекратит жизнь, то давайте осознаем, что любое затруднение потока сделает жизнь неполноценной, ухудшит ее качество, лишит человека многих возможностей. Если это очевидно на примере дыхания и кровеносных сосудов, то должно быть не менее очевидно на примере пищеварительной системы.

Стул должен быть регулярным (не реже, чем 1 раз в день) и происходить без «высиживаний» и затруднений. Родителям нужно быть в курсе того, как этот процесс происходит у ребенка.

4.Организуйте ребенку эмоциональное очищение и разрядку

Давайте учиться у природы. Какие естественные импульсы возникают, когда у человека зашкаливают эмоции? Хочется крикнуть, бросить что-то, стукнуть. Так работает естественная разрядка стрессового напряжения.

Накопленные стрессовые напряжения можно естественно высвобождать через голос или через тело и дыхание, для детей это значит — покричать и побеситься, пошвыряться чем-то.

А для родителей — обеспечить безопасное пространство и разумное время для этого. Буквально 5-10, максимум 15 минут будет достаточно, чтобы ребенок в такой веселой творческой манере выплеснул из себя неосознанные недопережитые эмоции, тем самым уменьшив внутреннее напряжение от своих нелегких будней. Такие формы эмоциональной разрядки работают не только для «отдачи долгов», но и «про запас» — регулярные активные спонтанные

и/или шумные игры помогут жить, не накапливая внутреннее эмоциональное напряжение с юных лет

5.Следите за уровнем культуры взрослых, с которыми общается ребенок

В жизни ребенка появляются значимые взрослые. Это родственники, педагоги, тренеры секций. Взрослые всегда обучают детей исключительно собой. Поэтому все виды культуры современной жизни важны.

Физическая культура взрослых, их состояние тела, отношение к собственному здоровью, физическим нагрузкам, собственному питанию– все это дети видят и учатся быть такими же и поступать точно так же.

Эмоциональная культура взрослых — это большая проблема современности.

Эмоциональное давление, эмоциональное насилие — от этого по-настоящему ломаются жизни.

Поэтому так важно взрослым, общающимся с детьми, обеспечить собственную эмоциональную стабильность, уметь взаимодействовать с разными людьми, в разных ситуациях, удовлетворять собственные потребности, при этом не ущемляя потребности других людей. А родителям важно убедиться, чтобы с вашим ребенком общались взрослые, обладающие необходимыми компонентами культуры современной жизни.

6.Давайте и не ждите благодарности

Для ребенка норма — это получать любовь своих родителей. Нормально слышать от вас, что он вам нравится, чем вы в нем восхищаетесь и любуетесь, чем вы в нем гордитесь, чему радуетесь.

Проверьте себя – говорите ли вы ему слова поддержки и одобрения или только делаете замечания, одергиваете и высказываете претензии?

Помните, что задача родителя — давать, а жизненная необходимость ребенка — получать. Каждый день без вашего заметного для ребенка проявления любви, восхищения своим ребенком, доброго слова в его адрес создает дефицит жизненной энергии в его душе, сознании, психике.

Ребенок может не показывать своей радости, когда вы говорите ему что-то хорошее , но он всегда это замечает.

Родительское одобрение – пища для развития его личности, для ощущения себя хорошим, нужным, достойным, способным, уместным, ценным.

7.Проводите личное время с ребенком

Когда ребенок отправляется в школу, он попадает в другое «не свое» пространство, где он проводит время с посторонними людьми — одноклассниками, педагогами. У каждого из них свое настроение, свое состояние, свое отношение ко всему на свете и к нему лично.

Все это с гарантией будет вызывать у ребенка разные переживания (как хорошие, так и плохие) и влиять на его самооценку, формирование представления о себе, своих возможностях, своих правах проявлять инициативу, говорить, мечтать, дерзать, творить, ошибаться, исправлять свои ошибки… Школьное окружение в какие-то моменты может оказаться очень недружелюбным местом для этого.

Вот почему вашему ребенку необходим островок эмоциональной надежности и безопасности.

Ему необходимо чувствовать, что у него есть надежный тыл — люди, которые его всегда любят и поддерживают, верят в него. И обычно родители довольно абстрактно мечтают о том, чтобы таким пространством для собственного ребенка было пространство семьи. Но для этого нужно на практике показать ребенку, что оно есть, и дать ему возможность реально его ощутить.

Вам нужно выделить время на открытое доверительное эмоционально теплое общение со своим ребенком.

И пусть такого времени будет не очень много, главное, чтобы это было «качественное время», как называют его специалисты, когда вы не делаете попутно никаких взрослых дел и полностью посвящаете себя общению со своим сыном или дочерью.

.

8. Исцелите собственную «школьную травму»

Если ваше собственное школьное детство не было безоблачным и счастливым — вместе со своим ребенком вы будто бы снова отправляетесь в школу.

Ваши страхи, ваши неприятности со сверстниками, несправедливость учителей по отношению к вам, обидные шутки в детском коллективе в ваш адрес, зависть к вам, ваша зависть к другим детям (любимчикам учителей, выходцам из богатых и статусных семей, тем, кто знал и умел что-то лучше вас), перегрузки и усталость — все это сохранилось в вашем подсознании.

Все эти заблокированные в глубине вашей психики напряжения будут волей-неволей активироваться ежедневными вопросами школьных будней вашего сына или дочери и омрачать жизнь и вам, и вашему ребенку.

Очень хочется пожелать всем родителям осознанности в своей роли родителя и в своих ожиданиях от ребенка, чтобы школьные годы были не только временем усилий и преодоления, но и радостным и полезным опытом для всей семьи, а для вашего ребенка – основой фундамента дальнейшей взрослой здоровой и счастливой жизни.