

В школу - без стрессов, 12 симптомов

Детская психика тонкая и ранимая, а нагрузки нашим любимым чадам зачастую приходится испытывать покруче, чем взрослым. А мы за делами иногда не сразу замечаем, что малышу трудно, он испытывает сильное нервное напряжение, тревогу, страхи... Американские психологи выделили **12 симптомов детского стресса**:

1. Ощущение одиночества

Ребенок чувствует, что удаляется от семьи и друзей или же у него возникает стойкое впечатление, что «он затерялся в толпе».

2. Чувство неуверенности в себе

Вдруг начинает ощущать неловкость в обществе людей, с которыми у него раньше были прекрасные отношения. На вопросы отвечает стеснительно и односложно.

3. Проблемы с концентрацией внимания и запоминанием

Стал как бы забывать, о чем говорил буквально несколько минут назад. Теряет нить беседы, как будто ему совсем неинтересен разговор. Трудно собраться с мыслями, школьный материал "в одно ухо влетает, из другого вылетает".

4. Нежелание общаться

Пропадает интерес к сверстникам. Внимание со стороны окружающих вызывает раздражение. Когда звонит телефон, думает, брать ли трубку, часто просит сказать, что его нет дома.

5. Усталость и нарушения сна

Постоянно чувствует себя выжатым как лимон, и тем не менее ему часто трудно заснуть. А утром его не поднять. «Сознательное» просыпание первого урока - один из самых частых видов протеста против школы.

6. Боязнь тишины

Ему неприятно, когда окружает тишина. Поэтому он или непрерывно говорит, или, оставаясь в помещении один, обязательно включает громко музыку или телевизор. Однако может быть противоположное явление: он болезненно реагирует на любой шум, вздрагивает от резких звуков.

7. Плохой аппетит

Теряет интерес к пище. Или ест с уговорами и даже прежде любимые блюда, или уплетает все без разбора.

8. Раздражительность и вспыльчивость

У ребенка снижается самоконтроль. В любой момент по самому ничтожному поводу он может выйти из себя, вспылить, резко ответить. Любое замечание взрослых встречает в штыки.

9. Колебания настроения

Периоды подъема легко сменяются ворчливым или плаксивым настроением. И так может быть по нескольку раз за день.

10. Бурная активность

Нередко испытывая внутреннее беспокойство, подросток с головой окунается в деятельность, подсознательно стремясь забыться и переключиться. Но стресс может проявлять себя и обратным образом: ребенок упорно уклоняется от домашних дел и занят какими-то бесцельными вещами.

11. Беспокойство

Развивается лихорадочная активность: ребенок ерзает, все время что-то

перекладывает или теребит. На месте и минуты не сидит. Такое движение ради движения.

12. Чрезмерное внимание к внешности

Подросток до абсурда долго вертится перед зеркалом, по десять раз переодевается перед походом даже в булочную, вдруг садится на жесткую диету, чтобы только сбросить вес, - это тоже может быть вызвано стрессом.

Если малыш испытывает перед началом занятий страх и тревогу

Особенно это касается детей, которые идут в первый и пятый класс. Потому что в первый класс они приходят к абсолютно новому виду деятельности. Детсадовские ребята более самостоятельны и переносят переход из сада в школу проще. Домашние - гораздо труднее. Потому что любая школьная деятельность связана со снижением психомоторной активности, когда нужно делать не то, что хочется, а надо. "Надо" - взрослое слово и лучше заранее внушить первоклашке, что теперь он - «лицо ответственное» и в школу так же важно ходить, как папе с мамой на работу. Дети, идущие в пятый класс, испытывают точно такую же тревогу, потому что у многих из них меняется классный руководитель, появляются новые учителя, друзья. И они идут опять во что-то неизвестное. К тому же у них уже есть опыт, иногда негативный. В 11 - 12 лет дети обидчивы, восприимчивы и особенно ранимы. Потому в первые дни учебного года старайтесь быть к своему чаду внимательны, деликатны. И, если видите, что его что-то беспокоит, лучше не замалчивать это, а доверительно проговорить сразу.

Надо ли все время напоминать, что скоро учебный год?

Это зависит от типа личности ребенка. Есть дети инертные, которых необходимо постоянно подталкивать. А есть дети легко возбудимые, которым достаточно минимального напоминания, чтобы тревога охватила их целиком. Чтобы этого не было, любой родитель, хорошо знающий своего ребенка, должен под него подстраиваться. Необходимо чувствовать своего ребенка, уметь понимать его. Если подходить механически и постоянно напоминать: "Скоро в школу, скоро в школу", - то скоро ребенок просто перестанет обращать внимание на наши слова. Чтобы избежать создания тревожной ситуации, лучше решить этот вопрос организационно - через действия (совместную покупку школьных принадлежностей, одежды и т. д.), чем просто постоянно талдычить и при этом не предпринимать никаких шагов, помогающих ребенку легче подготовиться к переменам в жизни.

Чтобы в первые недели не нахватать плохих оценок

Первые недели учебного года - этап "раскачивания", как называют его учителя, в который ученики нередко успевают нахватать плохих оценок. Чтобы этого избежать, нужно быть на полшага впереди того, что у ребенка спросят. Это сделать совсем нетрудно.

Как правило, в первые дни это повторение материала, который проходили в прошлом учебном году. Не нужно все заново учить, достаточно освежить те моменты, которые трудно давались.

Чем помочь, если на подходе к школе ребенку становится страшно. Или со временем это пройдет само?

В такой ситуации родителям нужно провожать своего ребенка до школы и договориться с учителем, чтобы встречал его у дверей класса. У ребенка снижается чувство тревоги и страха, если его встречают, ему улыбаются, говорят ласковые слова, помогают найти место, где раздеться, куда положить свои вещи. Если же в школе этого нет, то ответственность за необходимость компенсировать эти моменты ложится на плечи родителей. Они должны следить, чтобы малышу было удобно.

Для этого необходимо заранее проговорить с ребенком о том, как он будет подходить к школе, что он будет делать с вещами, с портфелем. Таким образом, закладывается программа действий ребенка, чтобы он не боялся оказаться в неловкой ситуации. Конечно, эмоциональный фон происходящего тоже очень важен.

На какие-то ситуации, которые не вредят ни его здоровью, ни его достоинству, ни его успехам в школе, можно и не обратить внимания. Если у ребенка порвался мешок или он что-то не так положил, это не самое страшное.

То есть всячески нужно стараться не обострять конфликтные ситуации, а стараться, чтобы ребенку было хорошо и комфортно в школе.