

Как все хорошее, каникулы тоже заканчиваются... Только отведал ребенок прелести вольной жизни — снова ограничения, расписанный по минутам школьный режим. А первоклассники вообще впервые испытают трудности привыкания к нему

И снова к школе надо привыкать

Елена Парцалис

Елена Михайловна Парцалис, доктор медицинских наук, заведующая детским отделением Центра патологии речи и нейрореабилитации

Родители ждут начала нового учебного года не без тревоги. Как уберечь ребенка от инфекций, чтобы ему не приходилось пропускать уроки? Как помочь ему избежать перенапряжения, усталости и головных болей? Как облегчить привыкание к новому режиму малышу?

Словом, как помочь ребенку вернуться или впервые войти в школьную жизнь? Разговор об этом естественно начать с **первоклассников**.

Ребенок, который *ходил в детский сад* или подготовительную группу, как правило, привыкает к школьному режиму довольно легко: подниматься нужно примерно в то же время; уроки, особенно в первые недели, ненамного тяжелее занятий, к которым он уже привык.

Так что, никаких волнений быть не может? Это не совсем так. Новый жизненный статус ребенка («Я теперь ученик!»), класс вместо группы, первая учительница — все это невольно заставляет малыша волноваться. Шестилетний (и даже семилетний) человек не всегда готов к таким переживаниям. Чтобы перенести их, организму приходится жертвовать самыми энергоемкими клетками — лимфоцитами. А это клетки иммунитета; когда они разрушаются, ребенок в заметной мере теряет устойчивость к заболеваниям и может оказаться беззащитным перед инфекциями.

К началу школьной жизни у каждого ребенка уже выработалась определенная устойчивость к перенесенным именно в своем саду инфекциям. В классе дети «обмениваются» новыми для них вирусами и в первые недели бывают чаще подвержены острым респираторным вирусным инфекциям. Если ваш ребенок кашляет, у него появился насморк, повысилась (пусть незначительно) температура, непременно, показав врачу, оставьте его дома. Он и сам быстрее поправится, и не сможет заразить других детей. Заметим, что те дети, у которых снижен иммунитет, болеют тяжелее, у них чаще бывают осложнения.

Больше проблем с детьми «домашними». Им приходится впервые сталкиваться с гуляющими по школе вирусными возбудителями, и сравнительно с питомцами детских садов они болеют заметно чаще. Что же могут предпринять родители? Одно из лучших средств — летнее закаливание детей.

Если рядом речка или озеро — прекрасно, но дети могут плескаться и в маленьком бассейне (воду менять ежедневно!). Можно просто обливать ребенка водой из шланга. Или из ведра, в котором колодезная вода простояла полдня на солнце. После этого полотенцем растирают кожу докрасна.

В теплые летние дни ребенку очень полезно отправиться на прогулку без обуви. На коже подождав много активных точек, механическое воздействие на которые при ходьбе босиком повышает сопротивляемость организма инфекциям.

В последний месяц лета и первые месяцы школьных занятий ребенку хорошо бы попить витамины и так называемые адаптогены — отвары, сиропы и экстракты лечебных трав (солодки, элеутерококка, лимонника дальневосточного, женьшеня и т. п.).

Только от родителей зависит, чтобы у ребенка был часовой отдых после занятий.

Если ребенок заболел, обязательно обратиться к педиатру, но не пытайтесь поскорее поставить его на ноги, пичкая антибиотиками. Эти препараты (сегодня доступные, к сожалению, практически без рецепта) обладают широким спектром противомикробного действия, но практически не трогают вирусы. Бесконтрольное применение их не просто не помогает при респираторных вирусных инфекциях, но вредит, так как уничтожает большинство нормальных микроорганизмов кишечника, поддерживающих иммунитет ребенка. Часто иммунитет ослабляется настолько, что ребенок становится уязвимым для любой, даже самой слабой, вирусной инфекции.

Такой несостоятельностью иммунитета отличаются *часто болеющие дети*. Они первыми заболевают при появлении в классе нового вируса, болеют тяжелее и дольше других детей и сами становятся источниками заболевания для окружающих.

В лечении таких детей лучше использовать (если врач не назначил иное) домашние средства: чай с малиной или медом, теплые обертывания, ингаляции и отвары лечебных растений (эвкалипта, солодки, девясила, ромашки).

О предупреждении заболеваний и том, как лучше с ними справиться, если они все-таки случились, мы побеспокоились. А вот как облегчить адаптацию к школе детей с поведением, не совсем обычным?

Много хлопот доставляют учителям *гиперактивные дети*. Им никак не усидеть за партой. Они расторможены, неумеренны в движениях, резко вскакивают с места, чтобы прогуляться по классу. Отвлекаются и подолгу смотрят в окно, комментируя происходящее на улице. Говорят громко, даже когда их просят этого не делать. Не всегда ощущают дистанцию между собой и педагогом: когда он делает замечание, огрызаются и даже угрожают ему. Готовы высказать недовольство по любому поводу. Словом, они разрушают рабочую обстановку в классе и даже могут сорвать урок.

Среди них много драчливых детей, легко возбуждающихся и даже агрессивных по отношению к одноклассникам. Такое поведение — далеко не всегда результат плохого воспитания. Чаще всего ребенок страдает от своего поведения не меньше, чем окружающие. Он просто не может удержаться от проявления негативных эмоций.

Замечено, что у таких детей не редкость крупные головы и крутые выпуклые лбы; возможно, это следствие повышенного внутричерепного давления, которое вовремя не было выявлено (и, значит, не было лечения).

Осуждать и наказывать гиперактивных детей бесполезно и вредно, они нуждаются во врачебной помощи. Так что обратиться к неврологу или невропатологу надо непременно.

Есть дети с иной неврологической патологией, также не способные выдержать весь урок. Через четверть часа они теряют интерес к занятиям, могут улечься на парту, смотреть в окно. Они не шумят, не выкрикивают с места, не мешают объяснениям учителя (но почему-то именно они могут особенно его раздражать).

Речь идет о *детях, у которых быстро наступает утомление*, нервная система которых легко истощается. Внимательный учитель предложит такому ребенку индивидуальный график работы. Если он устал и прилегал на парту, ему надо дать возможность подвигаться: раздать или собрать тетради, расставить наглядные пособия. Можно предложить ребенку вымыть руки, умыться; поможет легкая разминка. Двигаясь, меняя занятия, ребенок восстановит работоспособность и сможет проработать до конца урока.



Фото Вл. Воронова

Первоклассники могут вдруг испытать во время урока неотступное *желание поесть*. (Это обычно бывает в первые месяцы учебы.) Не будет большой беды, если ребенок, не привлекая ничего внимания, пожует взятый из дома бутерброд или яблоко. Учителю на это лучше просто не обратит внимания — ребенок, как говорится, заморит червячка и продолжит работу. Если же запретить малышу воспользоваться его припасами, то до конца урока все его мысли будут только о еде, чувство голода станет острее и к нему прибавится чувство обиды.

Многие первоклассники *берут с собой в школу игрушки*. Родителям не стоит запрещать им это. Надо лишь объяснить, что нельзя доставать игрушку на уроке, поиграть ею можно на перемене. Беря с собой в школу любимую игрушку, ребенок чувствует себя защищенным. Особенно важно чувство защищенности для робких, тревожных и застенчивых детей. Для них становится тяжелым испытанием само пребывание в школе, вне привычных и любимых людей и вещей. Они с трудом включаются в игры на переменах, предпочитая остаться в классе или постоять в уголке в коридоре. Этим малышам надо помочь сблизиться с одноклассниками. Появится друг или подруга, и чувство одиночества постепенно отступит. А пока пусть будет рядом любимая игрушка...

Есть дети, которые очень неуютно чувствуют себя, когда резко меняется атмосферное дав-

ление, неожиданно холодает, перед грозой или во время грозы. У них нарастает тревога, возникает беспричинный страх, они не могут сосредоточиться. Это *детки-метеопаты*; хорошим здоровьем они обычно не отличаются. Об особенностях реакций своего ребенка на погодные условия родители должны сообщить педагогам заранее. При резкой смене погоды ему лучше день посидеть дома в спокойной обстановке, чем из-за возможного длительного недомогания пропустить потом неделю-две учебы.

Все эти советы касаются не только тех детей, которые идут в школу впервые. Часто болеющие дети, расторможенные и гиперактивные, драчливые и застенчивые, легко утомляющиеся и метеопаты встречаются в каждом возрасте. Просто, становясь старше, ребята начинают усваивать поведение, которое позволяет маскировать их недуги. Очень важно как можно скорее выявить особенности ребенка, помочь ему в адаптации или, при необходимости, срочно обратиться за помощью к врачу или к школьному психологу.

Детей 9–12 лет перед началом учебного года и в первые месяцы учебы целесообразно попить адаптогенами растительного происхождения (о них мы говорили выше). Совсем другое дело — **дети, вступившие в возраст полового созревания**, тревожный во всех отношениях. Внезапная смена настроения, нарастающее ощущение своей взрослости, стремление выйти из-под жесткого контроля родителей и педагогов... Понятна необходимость перемен в стратегии и тактике воспитания; а для того, чтобы ребенок легче переносил трудности возраста, рекомендуются использовать комплексные витаминные препараты с микроэлементами. Желательно, чтобы в число микроэлементов входили цинк, медь, йод, железо и селен.

Девушки-подростки стремятся выглядеть стройными. Часто они просто отказываются от завтраков и обедов. Это совершенно недопустимо — так можно заработать гастрит за несколько недель. Лучше родителям вместе с дочерью обсудить, какое питание будет для нее продумано наиболее рациональным и какие дополнительные физические нагрузки она должна себе задать. Кстати, такие нагрузки не только делают подростков более выносливыми, но и снимают избыток эмоций.

Особая статья — **выпускники**. Учебные нагрузки серьезно возрастают у них уже с первых месяцев. А тут еще постоянный родительский прессинг: «Занимайся больше, иначе в институт не поступишь». При таком прессинге ребенок «сгорает» уже к середине учебного года. На этот период приходится статистический пик бессонницы, эмоциональных срывов, приводящих даже к тому, что выпускники попадают в больницу. Важно обеспечить им не менее чем семичасовой ночной сон. При нарушении сна, признаках беспокойства рекомендуем травяные чаи и сборы на основе зверобоя, корня валерианы и травы пустырника (курсами по одной — две недели ежемесячно). Надо увеличить количество натуральных витаминов (овощи, фрукты) и поливитаминных комплексированных комплексов с микроэлементами.

Главное — помнить: если поведение ребенка и его самочувствие выходят за рамки обычного, если ребенок в начале учебного года становится возбужденным, нервным или подавленным, необходимо обратиться, не откладывая, к врачу, к школьному психологу.