

Синдром третьей четверти

Ну вот и закончились каникулы. Начались строгие будни третьей четверти, самой длинной в учебном году. С какими чувствами ребенок втягивается в занятия? Как помочь ему перестроиться с увлекательно веселых каникул на работу? Тоже ведь, по сути, увлекательную деятельность, но сопряженную с ответственностью и четким режимом. То есть с тем, что за две карнавальные недели оказалось подзабыто. Ведь это для взрослых две недели мгновенно мелькнут, а для младших школьников — большущее время. А ведь третья четверть не просто самая длинная. На нее приходится два «критических» периода школьного года: первые две недели после каникул и так называемое межсезонье, когда в конце зимы — начале весны ученики начинают чаще болеть, а успеваемость падает, желание ходить в школу исчезает.

И снова звенит будильник

Зачастую родители создают ребенку на зимних каникулах сплошное коловращение праздника, и ученик возвращается в школу, как с корабля на бал. То есть с бала на корабль. Поздно вечером еще сверкали гирлянды и хлопали хлопушки, а рано утром — будильник, учебники, портфель, поспешные сборы. В других семьях стараются в последние каникулярные дни сбавить напор развлечений. Но и в этом случае ребенок все равно не успеет за день-другой отойти от праздничного размаха и втянуться в ожидающий его учебный ритм. Так что объективные трудности физиологической и психологической «переналадки» ожидают всех младшекласников. И первая же проблема, с которой придется разбираться ребенку и родителям, — необходимость рано вставать, трудности просыпания.

Иногда звучат такие рекомендации: следует сохранять в каникулярное время рабочий режим подъема и отбоя. Но лечь и встать попозже — привилегия ученика на каникулах. Без такой перемены ребенок не прочувствует праздника и не сможет пережить необходимого всякому человеку чувства, которое психологи называют «обновление времени». Так что проблемы с просыпанием неизбежны. Ребенку нужно помочь справиться с ними, помня, что для младшекласника продолжительность ночного сна должна быть не меньше 10 часов, на воздухе он должен бывать не меньше двух-трех часов.

В первые дни школьной жизни целесообразно ставить будильник не «впритык», чтоб только успеть собраться, а на чуть более раннее время. Хотя бы минут на десять—пятнадцать. Малышу, с трудом разлепившему глаза, помогут быстрее войти в нужный тонус простые и приятные упражнения.

«Арка». Лежа на спине спокойно и расслабленно, поднять руки вертикально вверх и сцепить их в замок, чтобы получилась арка. Энергично напрягаясь всем телом, вывернуть сцепленные руки «наизнанку» — так чтобы ладони посмотрели в потолок. Повторить столько раз, сколько доставляет удовольствие.

«Улитка». Повернуться на бок и медленно свернуться комочком. Это улитка в «домике». Потом так же медленно развернуться и запрокинуть руки за голову — это улитка выпустила усики. Перевернуться на другой бок и повторить то же самое в убыстренном темпе.

«Пальчики». Пальцами правой руки разминать по очереди все пальцы левой от большого до мизинца, двигаясь от ногтя к ладони. Потом переменить руки и так же помассировать пальцы правой руки.

«Стебелек». Согнуть правую ногу в колене и перекинуть ее через колено левой, поворачивая влево всю нижнюю часть тела. Одновременно верхнюю часть тела повернуть вправо, как будто стебелек перекрутился. Вернуться в прежнее положение и повторить упражнение в другую сторону.

Помогаем собраться в школу

До конца проснуться младшему школьнику помогут музыка, зарядка, душ, любимый мультфильм по телевизору или заранее «заряженный» в видеомагнитофон. Если маленькому ученику предстоит сегодня что-то приятное, напомните об этом. Если не очень приятное, вроде диктанта, поддержите, успокойте, напомните, что первые дни после каникул — время для повторения пройденного и с диктантом он справится.

Конечно, портфель и одежду для школы лучше собирать с вечера, чтобы не тратить с утра драгоценное время, которого всегда мало, а первые десять—двенадцать дней после каникул — особенно. Помогите ребенку со сборами. Это не значит, что вы должны сделать это за него. Пусть даже вам это было бы проще. Нет — поучаствуйте в процессе. Вместе с ребенком откройте дневник, проверьте, какие предметы будут завтра, уточните все, что необходимо. Никакой придирчивости и подозрительности при этом быть не должно. Заинтересуйтесь чем-нибудь таким, что интересно для ребенка. Может быть, его наутро в школе ожидает новая тема по его любимой математике? Может быть, было задано выучить наизусть стихотворение и ребенок захочет его повторить?

Помогите подготовить одежду, которую завтра нужно будет надеть, чтобы утром не подстерегла неожиданность вроде оторванной пуговицы, которую некогда пришить. Повесьте все «под рукой».

Вечера перед отходом ко сну всегда должны быть для ребенка тихими и любовными. Но особенно это важно в дни перестройки с каникул на учебу. Исключите всякие упреки: «Все каникулы отдыхал, а теперь капризничаешь!», «Даже портфель сам не способен собрать!», «Пора за ум браться!» Если днем и случился какой-нибудь конфликт, преодолите его. Никогда не говорите перед сном о том, что не получилось, не сделано, не выполнено и так далее. Приласкайте, погладьте ребенка. Телесный контакт, теплые мамыны руки — средство целебное.

Вполне возможно, 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.

Учимся сосредотачиваться

В первые две недели после каникул младшие школьники нередко испытывают трудности при необходимости сосредоточиться, сконцентрировать внимание. Можно выделить вечером минут десять и потренироваться, чтобы быстро, в игре, восстановить эти свойства. Таких игр-тренингов существует великое множество. Например, «Все цвета радуги». Сыграйте вдвоем с ребенком, меняясь с ним ролями игрока и ведущего. Ведущий быстро называет какой-нибудь цвет и засекает минуту по секундомеру. Игрок здесь же,

в комнате, должен за отмеренное время указать и назвать как можно больше вещей красного цвета (или синего, зеленого, какого угодно). С каждым раундом игры отведенное время уменьшается. Этот принцип можно использовать многократно, всячески видоизменяя игру. Скажем, объявлять не цвет, а материал: деревянное, пластмассовое, керамическое. Или не материал, а габариты. Скажем: не длиннее десяти сантиметров! Или: не толще миллиметра! Или: длиннее полуметра! Длиннее двух метров! Эта игра поможет развить и глазомер.

Приступаем к домашним заданиям

После каникул всегда кажется, что на дом задают как-то очень много. На самом деле объем заданий вряд ли увеличился, но ребенок по контрасту с каникулами чувствует именно так. Помогите ему оптимизировать время, напомните, что этому способствуют необходимые перерывы. Почувствовав усталость во время сидячей работы, ребенок должен встать, хорошенько потянуться, подпрыгнуть, потанцевать, энергично наклониться вправо-влево, покрутить головой по часовой стрелке и наоборот. После десятиминутного активного отдыха малыш возьмется за уроки с новыми силами.

При длительной письменной работе или при работе за клавиатурой компьютера необходимо периодически выполнять пальчиковую гимнастику. Вот несколько простых упражнений, которые доставят ребенку удовольствие, ведь его организм объективно этого требует. Никаких приспособлений не потребуется. Крепко сжать обе руки в кулачки и сразу растопырить пальчики, повторяя раз десять. Легонько сжать обе руки в кулачки и покрутить восемь раз в одну сторону и столько же — в другую, потом расслабить руки и встряхнуть кистями. Помассировать каждый пальчик от ногтя до ладони, а потом по ладони по ходу косточек (а еще лучше, если это сделают мама или бабушка!). Сомкнуть большой и указательный пальцы в кольцо, как будто для щелчка, и пощелкать в воздухе всеми пальчиками по очереди.

Не забудем про свежий воздух и витамины

За домашние задания школьник не должен приниматься сразу же после занятий в школе. Пусть сначала, как следует погуляет на воздухе. Врачи и психологи напоминают: лучший помощник при многих проблемах — это свежий воздух. Установлена четкая закономерность: ребенок, проводивший много времени на воздухе во время каникул, адаптируется к школе гораздо быстрее, чем тот, кто все это время просидел у компьютера или телевизора.

Но уж если так вышло, что на каникулах свежего воздуха ребенку досталось не так много, как хотелось бы, то наверстывайте упущенное сейчас, с началом четверти, в выходные дни. Во время учебной недели у малыша будет совсем другое настроение, если вы заранее обдумаете вместе с ним, как проведете субботу и воскресенье. Может быть, вы сможете вырваться с ним на лыжную прогулку за город? Может, на каток? Если это сложно или невозможно, то и просто пройтись по заснеженному парку вместе с родителями будет огромной радостью для маленького ученика.

Середина зимы — такое время, которое оказывается трудным не только для детского организма и не только в условиях перестройки с каникул на работу. Во второй половине января ребенок уже устал от недостатка солнца и долгой темноты. Не исключено, что накопился дефицит витаминов. Не забывайте про овощи и фрукты. Посоветуйтесь со школьным врачом: не пора ли ребенку пройти витаминный курс?

Обращайте пристальное внимание на все жалобы ребенка: «головааа болит, живооот болит, устааал, надоеееело...». Это не капризы. Это реакция организма на большие нагрузки. Если есть возможность, устройте дней через семь—десять после начала четверти внеплановый выходной день. Он очень эффективно снимает утомление. Если, конечно, провести его активно, на воздухе, а не в комнате перед телевизором.

Поменьше наседайте на малыша в первые учебные дни и побольше помогайте. Помните, что помощь и поддержка, оказанные терпеливо и с улыбкой, гораздо более действенные средства, чем вечные упреки, нотации, раздражение. Чем меньше в семье скандалов из-за того, что ребенок не так, не тогда, не с тем настроением взялся за уроки, тем легче он адаптируется к началу четверти и тем меньше испытывает неприязни к школьным занятиям.

К сожалению, бывает и так, что ученик и с паникой считает, сколько осталось «до школы», и с тоской смотрит, как тают последние каникулярные дни. В школу он идет обреченно, и никакие «взрослые хитрости», мамины улыбки и помощь в сборе портфеля его подавленного настроения не исправляют. Если так, то проблема серьезнее, чем сложности перехода от каникул к работе. Тут придется задуматься о другом: почему ребенку так тяжело в школе?