Незабаром початок навчального року - знову зошити, домашні завдання, контрольні з математики і не тільки.

Одним словом, знову трудові шкільні будні зі своїми радощами і навантаженнями. Тому давайте поговоримо про те, як полегшити перехід нашим школярам від літніх канікул до навчальних занять. Адже організм дитини зазнає певного стресу - після майже тримісячної "розслабухи" йому доведеться пристосовуватися до чіткого розпорядку дня. Як адаптувати наших дітей до нового навчального року? Про це ми поговорили з лікарем-гігієністом вищої категорії, кандидатом медичних наук Світланою Теодорівною ЗУБ.

- Адаптація - процес пристосування організму до нових умов навколишнього середовища. Для дітей початок навчального року - не тільки приємні зустрічі з однокласниками (а для першачків - нові друзі), але і великий стрес. Чому? Перехід на новий розпорядок дня, зміна режиму. Процес адаптації після літа у школярів різного віку проходить теж по-різному. Найшвидше справляються з цією нелегкою справою старшокласники. Вони вже не перший рік ходять до школи і проходили цей період кілька разів. Тож кілька тижнів буде достатньо, щоб звикнути до навчального процесу і зміни режиму.

Варто розпочати поступово зміщувати час відходу до сну і ранкового пробудження до звичного шкільного режиму - цим ви не тільки допоможете своїй дитині, але і збережете багато нервових клітин собі особисто.

- Чим загрожує надмірне нехтування режимом у школярів?

- Діти, які звикли влітку лягати спати у більш пізній час, а прокидатися, коли душа забажає, дуже болісно переживають повернення до режиму. Бракує уваги, бажання "включити мізки" і увійти в процес навчання. Вони швидко втомлюються і втрачають інтерес до занять, часом навіть впадають у депресивний стан, який відбивається на здоров'ї нервової системи і загальному самопочутті.

Нашим дітям непросто сідати за шкільну парту відразу після відпочинку. Багато батьків вважають, що дитина в перший же навчальний день сама по собі налаштується на навчання, сконцентрується і стане уважною. Але це не так. Якщо ви помітили, що школяр млявий, пасивний, то краще буде відправитися з ним до невропатолога чи обов'язково звернутися до сімейного лікаря. Можливо, вони і не призначать препарати, але безумовно порадять, як уникнути розвитку депресії, що при сьогоднішніх реаліях нашого життя вельми і вельми ймовірно. Тут можуть допомогти і вечірні прогулянки, і тепле молоко з медом на ніч, і колективна фіззарядка вранці.

- Чи потрібно впадати у паніку, якщо адаптація школяра до нових умов буття відбувається не дуже гладко?

- Ні, звичайно. Чи легко вам самим адаптуватися до роботи після відпустки? Невже ви кожен раз після відпустки беретеся за роботу із підвищеним ентузіазмом, ніби не відчуваючи змін у своєму розпорядку дня? Тому й діти, які миттєво відчувають підвищення навантажень, не можуть так само миттєво перемкнутися на шкільні будні, підготовку уроків, написання контрольних тощо. Адже літній режим у дітлахів, як правило, зводиться до послаблень: вони "відсипаються" до 9-10 години ранку, потім снідають, багато проводять часу на свіжому повітрі (у кращому випадку) або співіснують із комп'ютером (що сьогодні вельми поширено), а спати лягають пізно. Якщо в такому режимі дитина продовжує перебувати до останнього дня канікул, то, звичайно, налаштування на навчальний процес дається їй дуже нелегко. Звичку вставати о 7:00 на канікулах кидають усі, тому перші шкільні дні діти майже сплять на уроках. Яка вже тут концентрація уваги і хороші оцінки?

- А що можна зробити в екстреному, так би мовити, порядку, щоб якось пом'якшити ситуацію?

- Від того, як ви проведете останній вечір канікул, залежатиме, наскільки просто буде звикнути дитині до школи у першій чверті. Зробіть цей вечір спокійним. Немає нічого поганого в тому, щоб перевірити, чи на місці все, що потрібно. Допоможіть підготувати одяг, який завтра слід буде одягнути. Продумайте все до дрібниць, повісьте у шафу чи на стілець, аби в перший ранок нової чверті не потрібно було з нервами шукати шкарпетки, спідниці і піджаки по всій квартирі.

- А якісь загальні є підходи до підготовки дитини до шкільного способу життя?

- Основну роль в житті дитини відіграють батьки. Адже саме вони закладають фундамент майбутньої особистості, допомагають сформувати звички, розвивають здібності. Шкільний період не є винятком, тож від домашнього середовища багато в чому залежить бажання дитини вчитися і досягати при цьому хороших результатів. Обов'язково стежте за режимом дитини. Повноцінний і, головне, здоровий сон безпосередньо впливає на успіхи в навчанні. Діти, які вдосталь висипаються, рідше стають агресивними і менше конфліктують із оточуючими.

А кращий помічник при багатьох проблемах - це свіже повітря. Буде чудово, якщо ви зробите ці прогулянки сімейними. Дитина, яка проводить багато часу на вулиці під час канікул, адаптується до школи набагато швидше, ніж та, що весь цей час просиділа біля комп'ютера і телевізора. Оскільки захистити дитину від цих пристроїв усе таки проблематично, то перед початком нового навчального року обов'язково перевірте у дітей зір.

- Що б ви ще порадили батькам школярів?

- Важливо стежити за канікулярним режимом дитини. За місяць або хоча б за декілька днів до навчання треба повторювати пройдене за минулий рік, вкладати спати дитину раніше, відучувати від нічних посиденьок біля телевізора. На думку фахівців, це дозволить різко знизити наслідки стресу після відпочинку. Батьки, які не стежать за канікулярним режимом школярів, мають бути готові до серйозних розладів.

На початку вересня зверніть особливу увагу на ретельне дотримання режиму. Особливо важливий досить тривалий сон. Доведено, що діти, які висипаються досхочу, більш зацікавлено ставляться до занять. Допоможіть із дотриманням режиму дня ненав'язливо.

І ще: створюйте ситуацію успіху. У перші тижні після канікул не вимагайте від дитини надто суворо гарних оцінок. Зустрічаючи сина чи дочку після школи, насамперед слід цікавитися не тим, які оцінки вони отримали, а про що цікаве дізналися, що їм сподобалося найбільше. Важливо, щоб діти сприймали навчання як нескінченний процес пізнання. І якщо дитина після довгих літніх канікул благополучно адаптується до навчання, якщо через тиждень і через місяць вона йде на заняття з однаковим задоволенням, тож і ми, дорослі, можемо поставити собі хорошу оцінку. В протилежному випадку, якщо стрес зумовлений безплідними зусиллями і постійними невдачами, він буде затяжним.

Отже оточіть дитину турботою і розумінням. Обговорюйте разом із сином або дочкою їх стан, з'ясовуйте причини і знаходьте відповідне рішення для зменшення тривоги і занепокоєння. Менш болісно переносяться стресові ситуації, якщо дитина оточена розумінням, перебуває у нормальній сімейній атмосфері.

- А що можна порадити педагогам в плані кращої адаптації учнів?

- Дуже часто вчителі забувають про те, що школярам потрібно адаптуватися після літа і звикнути до навантажень. Вони можуть інтенсивно почати їх вводити в шкільну програму, вимагаючи бездоганного виконання завдань. Діти, у свою чергу, не готові концентрувати увагу на новій темі, вони сповнені спогадами про літо і мають бажання розповісти про все це своїм однокласникам.

Набагато ефективніше буде зробити невеличке відхилення від програми і влаштувати "вільний" урок, на який учні зможуть принести предмети, які їм нагадують про минуле літо. Це можуть бути - і фотографії, і мушлі, привезені з моря, значки, магнітики, якісь вироби або малюнки. Нехай вони розкажуть про події літа у вільній формі, легкій для розуміння однолітками.

Влаштовуйте посеред уроку хвилинки свободи, нехай побалакають трохи. Це дасть стимул до хорошої поведінки та покращення уваги. Для дітей молодших класів корисно робити перерви на фізкультхвилинки.

Одне слово, хочеться сказати, що все знаходиться у наших руках. Дитині не впоратися із адаптаційним періодом між літніми канікулами і шкільними буднями самотужки. Їй необхідна підтримка як вдома, так і в школі.