Как снять усталость детей после школы

В современном мире серьезным фактором риска перенапряжения является низкая физическая активность детей. Ребенок все чаще проводит досуг не на прогулке, а перед экраном телевизора или компьютера. По подсчетам физиологов и педиатров, в младшей и средней школе дефицит активности у детей достигает 30–40%, у старшеклассников – 80%.

Недостаток движения плохо сказывается не только на физическом, но и на психологическом состоянии, ведь бегая, прыгая, играя в подвижные игры, просто гуляя на свежем воздухе, ребенок снимает внутреннее напряжение.

Еще одна проблема – психологическое давление на школьников со стороны учителей и родителей. Нередко причиной стресса становятся завышенные требования по поводу оценок, спортивных достижений, успехов в музыкальной школе…

Итоги этого неутешительны. Согласно исследованиям физиологов, у 40% учеников начальных классов имеются признаки скрытых или явных неврозов. Среди подростков этот показатель доходит до 70%. И чем более «сильная» школа, чем интенсивнее ее учебная программа, тем процент выше.

Так, у школьников, обучающихся в школах с углубленным изучением одного или нескольких предметов, к концу учебной недели, четверти и года существенно ухудшается работоспособность.

Хроническая перегрузка нередко дает о себе знать простудами, которые ребенок «цепляет» одну за другой. Дело в том, что интеллектуальное переутомление снижает адаптационные возможности организма, в том числе и иммунной системы.

На фоне учебного стресса растет и количество хронических болезней. Среди них на первом месте заболевания органов дыхания и пищеварения, на втором – сердечно-сосудистые нарушения, на третьем – патологии нервной системы и опорно-двигательного аппарата. По статистике, за время обучения количество детей, имеющих хронические заболевания, возрастает в два раза.

Родители школьника мало могут влиять на то, как в школе ведутся уроки, сколько их в расписании, насколько строго спрашивает учитель. Однако в их власти следить за тем, чтобы ребенок избегал перегрузок дома и в свободное от школы время.

* Следите за тем, чтобы ребенок не проводил много времени у компьютера, если этого не требует учебный процесс. В подростковом возрасте он не должен просиживать за монитором больше полутора часов. Детям до 8 лет разрешается пробыть у компьютера около 40 минут, детям младше 7 лет – не более 20 минут в день. Если за монитором нужно сидеть, выполняя задание по учебе, важно делать перерывы на 10 минут каждые полчаса.
* Помогите сыну или дочери найти занятия по душе. Часто ребенка «грузят» занятиями в музыкальной или художественной школе, а он боится признаться, что ему они не нравятся. Пообщайтесь с ребенком, выясните, что ему интересно на самом деле и поощряйте его творческие стремления. Если человек чем-то по-настоящему увлечен, нагрузка переносится легче, и стрессовых ситуаций меньше. Но в любом случае желательно, чтобы дополнительные занятия заканчивались не позже чем в 19.00, иначе времени на отдых совсем не останется.
* Следите, чтобы ребенок соблюдал режим дня: просыпался, ел, ложился спать в одно и то же время. На сон должно уходить не менее 8–9 часов в сутки.
* Всегда старайтесь оказать ребенку поддержку. Поощряйте его успехи и не наказывайте при неудачах.
* Постарайтесь, чтобы ребенок больше двигался. Если он недостаточно спортивный и не занимается в секции, выбирайтесь с ним на пикники, в походы, на экскурсии. Физическая активность, смена вида деятельности и новые впечатления будут благотворно действовать на его нервную систему.
* Уделите внимание питанию ребенка. В его меню должно быть достаточно полноценного белка (его мы получаем из нежирного мяса, рыбы, творога), сложных углеводов (содержатся в крупах, цельнозерновом хлебе), а также витаминов (черпаем из овощей, фруктов, ягод). Также для хорошей работы мозга необходимы жирные кислоты, входящие в состав жирной рыбы, нерафинированного растительного масла, орехов.

Чтобы ребенок меньше уставал при приготовлении домашнего задания, нужно взять на заметку несколько правил.

* Начинать выполнение домашней работы желательно в 15.00–16.00. В это время наблюдается естественный физиологический подъем работоспособности.
* Перед тем как начать работу, желательно составить план, заранее подготовить все, что потребуется: учебники, тетради, канцелярские принадлежности.
* Начинать лучше с того предмета, подготовка задания по которому требует больше всего сил. Также полезно чередовать задания по точным и гуманитарным наукам.
* Рядом со столом, где ребенок выполняет домашнюю работу, не должно быть отвлекающих факторов: игрушек, включенного телевизора, компьютерных игр.
* После 40–50 минут учебы нужно сделать перерыв на 10 минут. В это время можно попить воды, размяться, провести физкультминутку или выполнить гимнастику для глаз.
* Во 2–3-м классе ребенок не должен посвящать приготовлению уроков более 1,5 часа, в 4–5-м классе – 2 часов, в 6–8-м – 2,5 часа, в 9–11-м классе – 3,5 часа.

Когда ребенок уже сделал уроки, про школу не вспоминаем! А лучше просто провести время с ребенком – играть, ходить в кино, ездить за город. Еще лучше – заниматься вместе спортом, это улучшить его состояние. Будьте только родителями, а не контроллерам

Во время учебных кризисов дети часто чувствуют себя неуспешными. Создайте ему ситуации, где он может побыть победителем. Шахматы, турник, и даже компьютерные игры- подойдет все, при условии, что он уже умеет хорошо это делать. Пусть покажет свои сильные стороны, ну а мудрый родитель может и проиграть, если надо.

Обратитесь к педиатру, попросите его посоветовать какие-либо витамины, ноотропы.

А главное-помните, что ребенок всегда хочет быть успешным, самым лучшим. Наша задача как родителей – ему в этом помочь.