

# Сентябрьский стресс первоклассника.



## Сентябрьский стресс — что это за явление?

Сентябрьский стресс хорошо знаком тем, кто выходит на работу после летнего отпуска. Особенно он ощутим в том случае, если вы, как говорят, попадаете с корабля на бал, точнее, на работу, не давая себе времени на адаптацию.

**Для первоклассников — сентябрь одновременно и радостный, и стрессовый месяц.**

Что является причиной стресса? Чтобы ответить на этот вопрос, проанализируем, что меняется в жизни первоклассника.

1. **Режим дня.** Вполне возможно, что время подъёма и отхода ко сну останется прежним, но вот в дневном распорядке происходят существенные изменения. Я уже писала о режиме дня первоклассника и о том, как сделать, чтобы он не усугублял сентябрьский стресс для малыша.
2. Значительно возрастает **объём поступающей информации**, становясь причиной информационного стресса. Поэтому совершенно не лишним будет уменьшить или исключить другие источники, способные создавать **информационный шум** — это компьютер и телевизор. Ребёнок считает, что он отдыхает, когда после школы смотрит мультики или играет в любимую компьютерную игру. На самом деле в мозг продолжает поступать информация от слуховых, зрительных анализаторов, и вместо отдыха мозг продолжает перерабатывать информацию. Лучший отдых — сон, прогулка,

неспешный разговор со взрослыми о **позитивных моментах** прошедшего учебного дня.

3. Ребёнок попадает в **коллектив**. Хорошо, если вместе с ним в класс приходят его одноклассники по детскому саду или соседи по дому. Но даже в этом случае не каждому малышу просто адаптироваться к условиям нового коллектива, в котором завязываются взаимоотношения, и где каждый ищет своё «место под солнцем». Зачастую это весьма болезненный процесс для тех, кто не имеет опыта общения в детском коллективе, или этот опыт был невелик или неуспешен. Трудно адаптироваться в коллективе и детям интровертированным, застенчивым, неуверенным. Один из барьеров на пути к успешному построению отношений в классе — это повышенная возбудимость ребёнка, агрессия, невоспитанность, педагогическая запущенность.
4. **Уменьшается двигательная активность** ребёнка, что особенно чувствительно для организма растущего, наполненного энергией, которая не имеет при переходе в школу такого же выхода как раньше. Как помочь в такой ситуации? Самое простое — утренняя зарядка, прогулки, пробежка, плавание, спортивные секции. Помните, что младшим школьникам ежедневно рекомендуется проводить на воздухе 3,5 часа. Можно освоить несколько несложных упражнений, которые ребёнок будет делать прямо в школе. Возьмите за основу скрытую гимнастику В.И. Воробьёва, выстроив для ребёнка мини-комплекс, который позволит ему снять излишнее мышечное напряжение, которое непременно возникает у ребёнка на уроке. Как понять, что первоклассник испытывает стресс, что процесс адаптации протекает не совсем гладко?
  1. **Изменился характер и продолжительность сна** ребёнка. Сон может стать беспокойным, с просыпанием по ночам или трудным засыпанием. Возможно, ребёнок не станет высыпаться за то же время, что раньше. Тогда и по утрам подниматься ему будет сложно, да и на уроке работоспособность будет не на высоте. По ночам во сне малыш может вскрикивать или разговаривать.
  2. Ребёнок, прежде не предъявляющий жалоб на головную боль или боль в животе, вдруг **начинает говорить, что плохо себя чувствует**. Возможна тошнота, отказ от завтрака, подъём температуры. Такие симптомы, как правило, не проявляются в выходные дни или в каникулы.
  3. **Меняются эмоции и поведение малыша**. Появляются слёзы вроде бы по совершенно незначительному поводу, хотя раньше такого не наблюдалось. Может резко меняться настроение. Агрессивность, нежелание подчиняться, негативизм, отказ от ранее интересных занятий, появившиеся страхи — всё это может быть проявлением стресса. Родители могут воспользоваться анкетой, которая поможет определить, как протекает адаптация ребёнка к школе.

**Самое главное: помните, что сентябрьский стресс — явление проходящее, особенно если родители внимательны к первоклашке и готовы помочь ему. И ещё : рядом есть специалисты, которые, если нужно, помогут и вам, и вашему малышу.**