

ДЕПАРТАМЕНТ
СОЦИАЛЬНОЙ ЗАЩИТЫ НАСЕЛЕНИЯ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СОЦИАЛЬНОГО
ОБСЛУЖИВАНИЯ
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ
«Кольчугинский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»



Составитель: специалист по соц. работе
Долматова Н.С.

КОНТАКТЫ

Адрес: 601781 Владимирская область,
г. Кольчугино, ул. Победы, д. 20-А.

Телефон: 8 (49245) 2-38-33

e-mail: kolchug-deti@yandex.ru

Официальный сайт: www.kolchug-srcn.ru

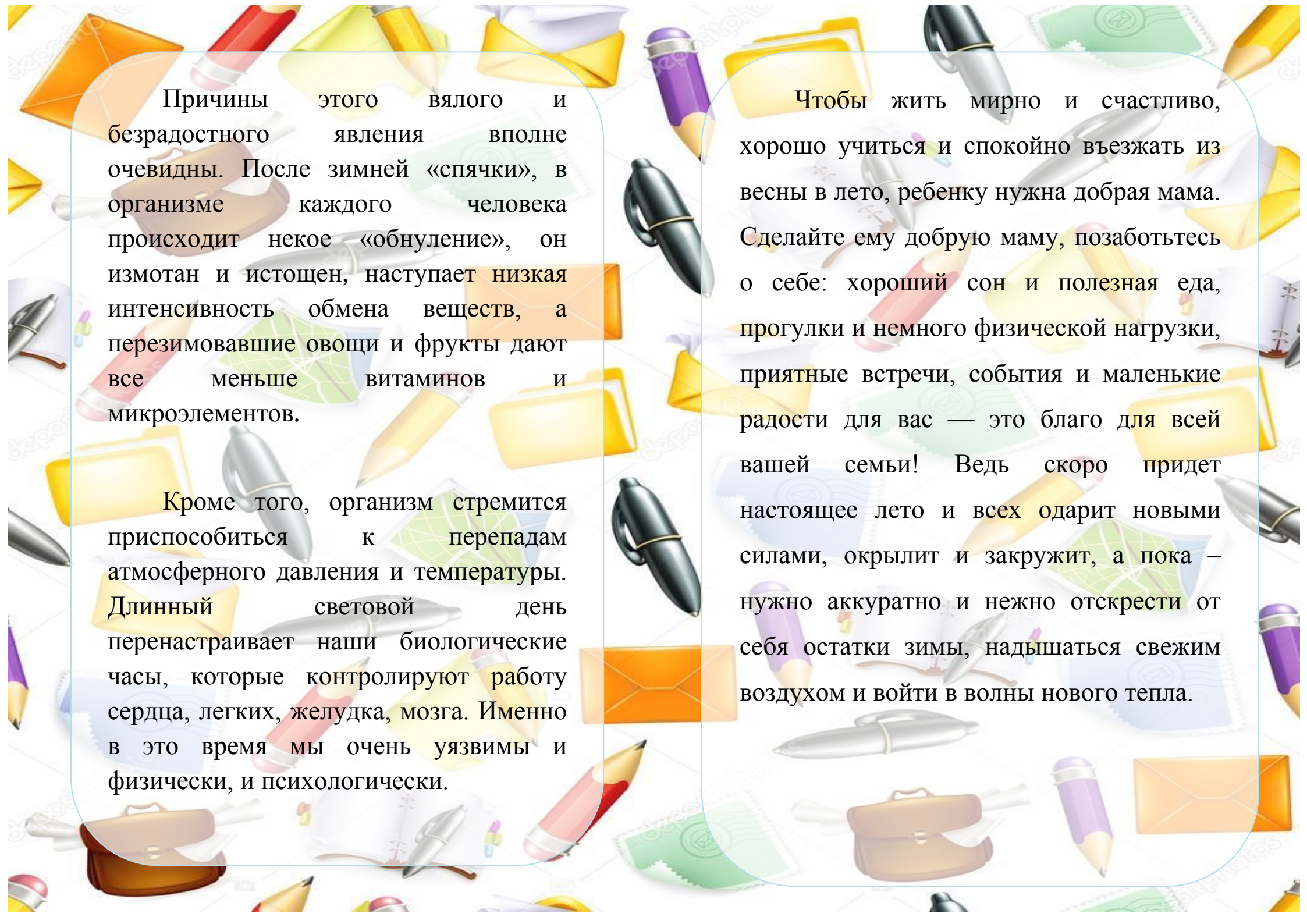
 <https://vk.com/id426021156>

 <https://ok.ru/profile/560748693748>



Синдром весенней
усталости.
Как пережить
конец учебного года.

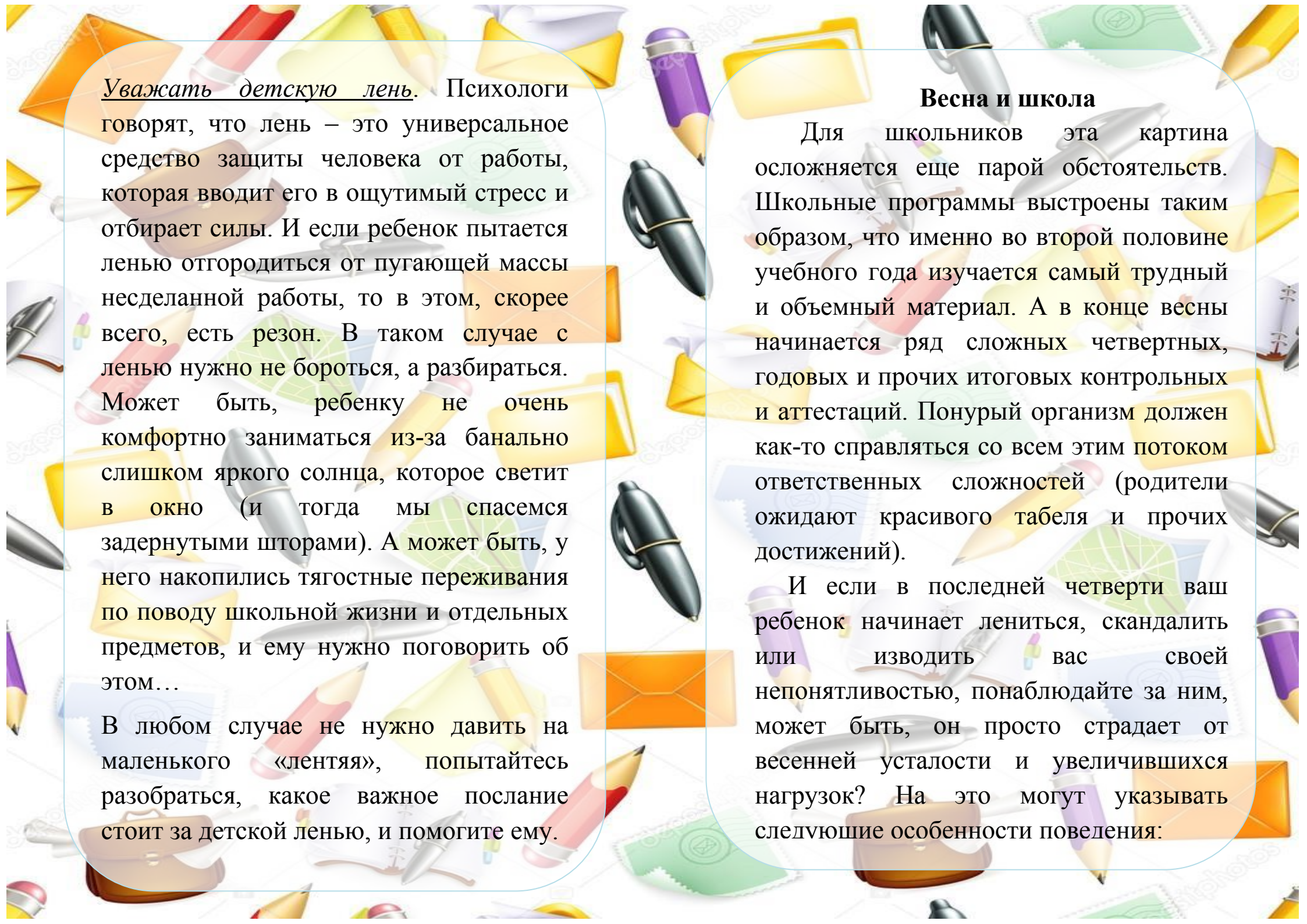
Возрастное ограничение 18+



Причины этого вялого и безрадостного явления вполне очевидны. После зимней «спячки», в организме каждого человека происходит некое «обнуление», он измотан и истощен, наступает низкая интенсивность обмена веществ, а перезимовавшие овощи и фрукты дают все меньше витаминов и микроэлементов.

Кроме того, организм стремится приспособиться к перепадам атмосферного давления и температуры. Длинный световой день перенастраивает наши биологические часы, которые контролируют работу сердца, легких, желудка, мозга. Именно в это время мы очень уязвимы и физически, и психологически.

Чтобы жить мирно и счастливо, хорошо учиться и спокойно въезжать из весны в лето, ребенку нужна добрая мама. Сделайте ему добрую маму, позаботьтесь о себе: хороший сон и полезная еда, прогулки и немного физической нагрузки, приятные встречи, события и маленькие радости для вас — это благо для всей вашей семьи! Ведь скоро придет настоящее лето и всех одарит новыми силами, окрылит и закружит, а пока — нужно аккуратно и нежно отскрести от себя остатки зимы, надышаться свежим воздухом и войти в волны нового тепла.



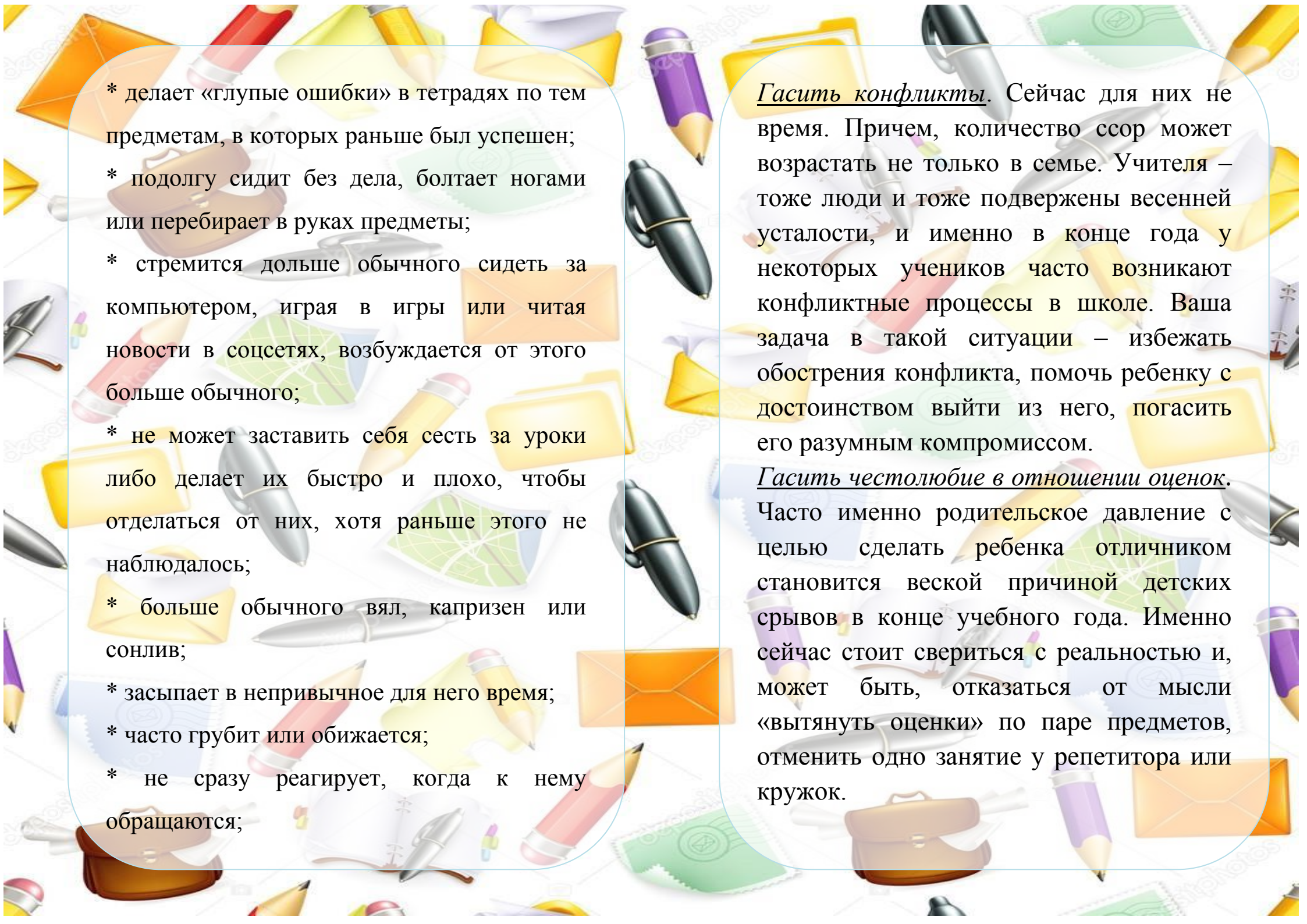
Уважать детскую лень. Психологи говорят, что лень – это универсальное средство защиты человека от работы, которая вводит его в ощутимый стресс и отбирает силы. И если ребенок пытается ленью отгородиться от пугающей массы несделанной работы, то в этом, скорее всего, есть резон. В таком случае с ленью нужно не бороться, а разбираться. Может быть, ребенку не очень комфортно заниматься из-за банально слишком яркого солнца, которое светит в окно (и тогда мы спасемся задернутыми шторами). А может быть, у него накопились тягостные переживания по поводу школьной жизни и отдельных предметов, и ему нужно поговорить об этом...

В любом случае не нужно давить на маленького «лентяя», попробуйте разобраться, какое важное послание стоит за детской ленью, и помогите ему.

Весна и школа

Для школьников эта картина осложняется еще парой обстоятельств. Школьные программы выстроены таким образом, что именно во второй половине учебного года изучается самый трудный и объемный материал. А в конце весны начинается ряд сложных четвертных, годовых и прочих итоговых контрольных и аттестаций. Понурый организм должен как-то справляться со всем этим потоком ответственных сложностей (родители ожидают красивого табеля и прочих достижений).

И если в последней четверти ваш ребенок начинает лениться, скандалить или изводить вас своей непонятливостью, наблюдайте за ним, может быть, он просто страдает от весенней усталости и увеличившихся нагрузок? На это могут указывать следующие особенности поведения:

- 
- * делает «глупые ошибки» в тетрадях по тем предметам, в которых раньше был успешен;
 - * подолгу сидит без дела, болтает ногами или перебирает в руках предметы;
 - * стремится дольше обычного сидеть за компьютером, играя в игры или читая новости в соцсетях, возбуждается от этого больше обычного;
 - * не может заставить себя сесть за уроки либо делает их быстро и плохо, чтобы отделаться от них, хотя раньше этого не наблюдалось;
 - * больше обычного вял, капризен или сонлив;
 - * засыпает в непривычное для него время;
 - * часто грубит или обижается;
 - * не сразу реагирует, когда к нему обращаются;

Гасить конфликты. Сейчас для них не время. Причем, количество ссор может возрастать не только в семье. Учителя – тоже люди и тоже подвержены весенней усталости, и именно в конце года у некоторых учеников часто возникают конфликтные процессы в школе. Ваша задача в такой ситуации – избежать обострения конфликта, помочь ребенку с достоинством выйти из него, погасить его разумным компромиссом.

Гасить честолюбие в отношении оценок. Часто именно родительское давление с целью сделать ребенка отличником становится веской причиной детских срывов в конце учебного года. Именно сейчас стоит свериться с реальностью и, может быть, отказаться от мысли «вытянуть оценки» по паре предметов, отменить одно занятие у репетитора или кружок.

Обнимать и гладить.

Помните, что всем сейчас тяжело, не только ребенку – но и вам! А значит, в тот самый момент, когда вам особенно хочется бурно отчитать отпрыска за очередную потерянную физкультурную футболку или забытый телефон — поймите, что это именно ваши нервишки шалют, вздохните и вспомните, как вы его любите и, в сущности, хотели бы воздействовать только любовью и разъяснением... Поберегите себя, ребенка и ваши отношения, подышите ему в ухо, пожмите в объятьях и решите дело миром. Ведь это уже очень большое расслабление и экономия сил – знать, что мама или папа на тебя не сердятся.

- * забывает завершать обычные процессы: убирать за собой одежду или посуду, ставить на место книжки, игрушки и другие вещи;
- * во время письма часто меняет почерк;
- * сидя на стуле, принимает такую позу: одна нога под себя, голова на руке;
- * стал прогуливать уроки или опаздывать на них;
- * испытывает головные боли во второй половине дня;
- * появились темные круги под глазами;
- * чаще болеет.

Если вы наблюдаете у ребенка более половины признаков из этого списка, то один отдых и витамины ему мало помогут, здесь может потребоваться консультация психолога.

Психологи рекомендуют

Больше двигаться. В идеале, ребенок должен гулять 1,5-2 часа в день и проходить, пробегать или проскакать около 5-7 км. Если расписание не позволяет накручивать полезный для здоровья километраж – выходите с ним на получасовую прогулку перед сном, это также поможет ему (и вам!) крепче спать.

Больше спать. Маленькие дети должны спать 9-10 часов, подростки – не меньше 8. Следите за временем отхода ко сну, гуляйте с ребенком для лучшего засыпания, откажитесь от поздних шумных фильмов, компьютерных игр или разговоров, чтобы не перевозбудить чадо к ночи. Проветрите комнату, приготовьте перед сном молоко с медом или чай с чабрецом. И один маленький секрет: отключайте на ночь вай-фай, чтобы ребенок с большими шансами спал, а не развлекался со смартфоном.

Есть правильную еду.

Все полезное, что соглашается отправлять в рот ваш ребенок — ставьте на стол! Свежие фрукты и овощи, зелень, орехи, морепродукты, водоросли и красная рыба, мед и травяные чаи, морсы. Если вы периодически даете своему ребенку витаминные комплексы, то весна – это время, когда они больше всего нужны. Если в вашей семье едятся тщательно подобранные БАДы, то в конце учебного года нужно следить, чтобы ребенок не пропускал их прием.

Медики даже пишут, что в этот период не стоит ограничивать ребенка в сладком (в разумных пределах, конечно же). Сладкое – это поставщик углеводов, которые необходимы интенсивно работающему мозгу, а в шоколаде содержатся вещества, которые снимают стресс.