

Синдром третьей четверти

Вот и незаметно наступила середина учебного года. Все мы учились в школе и знаем, что во втором полугодии вдруг становится тяжело учиться. Уроки кажутся длинными, учитель говорит быстрее и непонятнее, чем раньше, утром не встать, а к вечеру после девяти ничего не лезет в голову. Каждый день тянется долго, и недели нет конца...

Что же происходит с детьми к середине учебного года?

Третья четверть по праву считается самым долгим и трудным периодом в учебном году. Погодные условия (короткий световой день, перепады атмосферного давления, температур и т. д.), монотонная длительная работа, постоянное напряжение, отсутствие перспективы близкого отдыха (до каникул ещё долго) нагнетают внутреннюю тревогу, подрывают здоровье ребенка и провоцируют депрессивные настроения в детском коллективе. На фоне всеобщей усталости и повышенной раздражительности мелкие проблемы и зоны напряжения во взаимоотношениях с учителями и одноклассниками вырастают в острые конфликты. По данным статистики, именно на третью четверть приходится максимальное количество обращений к школьному психологу и социальному педагогу. В лексиконе даже появился новый термин – «синдром третьей четверти», который подразумевает ярко выраженную усталость, жалобы на плохое самочувствие, головную боль, сонливость, сниженное внимание. К этому следует добавить, что на большей территории России третья школьная четверть (с середины января до конца марта) приходится на период максимального эпидемиологического неблагополучия. В некоторых регионах из-за эпидемий гриппа и ОРВИ приходится останавливать учебный процесс.

Попробуйте ответить, наблюдаются ли у вашего ребенка следующие особенности поведения:

- делает «глупые» ошибки в тетрадах по тем предметам, в которых раньше был успешен;
- подолгу сидит без дела или бессмысленно манипулирует предметами;
- не может заставить себя сесть за уроки либо делает их быстро и плохо, чтобы отделаться, хотя раньше этого не наблюдалось;
- более обычного вял, плаксив или сонлив;
- засыпает в непривычное для него время;
- часто грубит или обижается;
- не сразу реагирует, когда к нему обращаются;
- во время письма часто меняет почерк;
- сидя на стуле, принимает следующую позу: нога под себя, голова на руке;
- стал прогуливать уроки;
- когда рисует, использует в основном коричневые и черные тона;

- испытывает головные боли во второй половине дня;
- появились темные круги под глазами;
- подхватывает любую инфекцию.

Если хотя бы на семь вопросов вы ответили «да», то ваш ребенок, вероятнее всего, стал жертвой синдрома третьей четверти. В данном случае одних рекомендаций и дополнительного отдыха может оказаться недостаточно – потребуется консультация врача. В современной медицине есть средства, помогающие справиться с повышенной интеллектуальной и эмоциональной нагрузкой.

Чтобы избежать вышеописанных состояний, последуйте общим рекомендациям психологов:

БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ

Пройти, пробежать, проскакать ученик младших и средних классов должен около 7 км в день. Гулять – в идеале 2 часа каждый день. Не позволяет расписание? Вытаскивайте ребенка на 30–40-минутную активную вечернюю прогулку.

ОБЯЗАТЕЛЬНО ВЫСЫПАТЬСЯ

Маленькие дети должны спать 9–10 часов, подростки – не меньше 8. Если он не может успокоиться и отправиться в кровать, посоветуйте ему расслабляющие ванны с валерианой, шалфеем, хмелем, напоите молоком с медом.

ЕСТЬ ПРАВИЛЬНУЮ ЕДУ

Свежие фрукты и овощи, морепродукты и водоросли, орехи, семечки и мед должны быть на столе каждый день. Чем меньше тепловой обработки, тем лучше – ведь нужно сохранить максимум витаминов. Не забывайте про рыбу, особенно семгу или форель.

ЧТОБЫ ГЛАДИЛИ ПО ГОЛОВЕ

У психологов есть поговорка: «Если ребенка не гладить каждый день по голове, у него засыхает мозг». Конечно, это образное выражение, но оно недалеко от истины. В ласке нуждаются не только малыши, но и школьники средних классов и даже подростки. Доказано, что дети, которых родители часто гладят по голове, обнимают, целуют, более оптимистичны, сообразительны, открыты в общении. Особенно полезно гладить ребенка по спине: так вы даете ему понять, что он защищен, вы его поддерживаете и безоговорочно любите.