

О том, как уберечь школьников от психологических переживаний, которые могут повлиять на развитие заболеваний, в том числе онкологических, рассказала медицинский психолог Областного центра паллиативной медицинской помощи детям «Детский хоспис» **Карина Шакура**.



– **Карина Вадимовна, перед новым учебным годом кто-то из детей радуется, а кто-то волнуется. Можно эти переживания считать психологическими?**

– Тревожность, яркие эмоции, волнение и страхи – это все психологические переживания. Переход из детского сада в школу — новый и серьезный этап не только для ребенка, но и для всей семьи. Изменения режима, правил поведения, уровня ответственности, обилие новых контактов могут стать испытанием.

– **Какие сигналы должны подсказать родителям, что у первоклассника присутствуют беспокойство, тревожность, страх идти в школу?**

– На самом деле, умеренная тревога идет на пользу и помогает эффективнее справиться с трудностями. Например, тревога перед экзаменом стимулирует выпускника или студента, он собирается, занимается, учит билеты.□

Есть личностные особенности, когда человек склонен реагировать состоянием тревоги на большое количество ситуаций. И есть ситуативная тревожность, которую испытывают школьники перед началом учебного года. Она может выражаться в подавленном настроении, пассивности, безынициативности или, наоборот, в агрессии, плаксивости, гиперактивности и так далее. Каждая мама хорошо знает своего ребенка, как он ведет себя в определенные моменты. Если ребенок, например, стал более требовательным и вспыльчивым, часто плачет, проявляет протесты, отказываясь чистить зубы, завтракать, мыться, собирать игрушки, хотя раньше такого не было, – это сигналы страха и тревоги.

– Как школьнику помочь адаптироваться к началу учебного года?□

– Если первоклассник поднимает руку на уроке, усвоил первые правила, это еще не значит, что он адаптировался. Ведь адаптация – это совокупность факторов. Во-первых, организационный. Посмотрите, насколько ребенок вошел в режим, может ли сам одеться, собрать портфель, «сменку» и спортивную форму. Во-вторых, учебно-мотивационный фактор. Наблюдайте, хочет ли ваш ребенок идти в школу, заниматься, выполнять домашнее задание. В-третьих, психологическая адаптация. Обратите внимание, как школьник реагирует на свою новую социальную роль. Важно поддерживать эмоциональное благополучие ребенка и комфортность пребывания в школе. Если родители говорят: «Не дай Бог, ты принесешь двойку», то с возникшими переживаниями школьник (и не только «младшекласник») может и не справиться. В-четвертых, социальная адаптация: присмотритесь, как ваши дети общаются с одноклассниками, учителями.

Хорошо, если родители будут забирать первоклассника после уроков, чтобы вторую половину дня он находился дома, обеспечивая таким образом более плавный переход от детского сада к школе. Заметьте, адаптация первоклассника к школе длится не менее полугода, в отличие от старшекласников, которые после каникул «входят в колею» за 2-3 месяца. Многие родители, не обучая каким-то вещам, возлагают ответственность на ребенка. Например, 31 августа мама выдавала ребенку комплект одежды и помогала одеваться, а 2 сентября сказала, что он должен справиться сам. Это ошибочная позиция. Родители первоклашек весь этот период должны помогать ребенку, чтобы выработать четкий алгоритм действий.

– Как правильно распределить учебную нагрузку, чтобы ребенок успевал отдохнуть и посещать кружки и секции?□

– Сразу загружать кружками не надо. Дайте первые две недели привыкнуть к новому ритму. Прежде чем отправить ребенка на дополнительные занятия, выясните, что ему нравится. Конечно, из-за отсутствия жизненного опыта маленький школьник еще не знает, куда пойти. Поэтому можно посетить с ним пробные занятия в секции, кружке, художественной или музыкальной школе и так далее.

Затем родителям важно помочь распределить нагрузку так, чтобы у школьника был отдых. Составьте вместе с ребенком подробное расписание по времени пробуждения, занятий в школе, кружке, отдыха дома. Допустим, «сделать домашнее задание до 18.00 часов», чтобы перед сном успеть отдохнуть.

– Чем опасны психологические переживания именно для детей? К каким заболеваниям они могут привести?□

– Если человек долго находится в стрессе, организм какое-то время реагирует защитно-приспособительной реакцией. Но когда адаптационные ресурсы исчерпаны, может начать снижаться уровень иммунитета, что повлечет за собой ряд заболеваний.

Когда у ребенка что-то не получается из-за отсутствия каких-либо навыков или жизненного опыта, появляется чувство неполноценности, бессилия и страх, что само по себе уже является стрессом.

Ответственность должна быть по силам и возрасту вашему ребенку.

Психогенные факторы, стресс, воздействуя на организм, приводят к возникновению определенного рода болезней, таких как ОРВИ, насморк, головная боль, болезни желудочно-кишечного тракта, легких или даже онкологических заболеваний. Множественные исследования показывают, что связь между стрессом и раком является несомненной. В состоянии стресса, когда иммунная система ослаблена, болезнь

получает шансы на развитие.

– Какой должна быть профилактика? Ваши советы родителям.

– Лучшей профилактикой стресса являются здоровый режим, занятия физкультурой, регулярный отдых и, конечно, психоэмоциональная поддержка родителей.

Необходимо соблюдать гигиену сна. Полноценный сон для школьника – от 8 до 10 часов в сутки. Еще одна составляющая профилактики стресса – сбалансированное питание, в котором присутствуют все необходимые витамины и микроэлементы.

Также ребенку нужны физические нагрузки, которые помогают выплескивать эмоциональное напряжение. Постарайтесь, чтобы различные тренировки присутствовали в жизни ребенка хотя бы три раза в неделю по 30-40 минут.

Модель поведения ребенок копирует в первую очередь со своей семьи. Присмотритесь к себе перед тем, как бить тревогу по поводу «повышенной» тревожности ребенка. Разговаривайте со своими детьми, чтобы они делились переживаниями, впечатлениями, хвалите, поддерживайте. Если хотите, чтобы ребенок был самостоятельным, уступайте ему в каких-то вопросах. Будьте другом своему ребенку, и тогда он сможет поделиться с вами всем, что его волнует, и быть в гармонии с собой.