

АБО БЕЗПЕЧНИЙ СТАРТ ДЛЯ ПЕРШАЧКА

ПРОБЛЕМА 3. ВИКРИВЛЕННЯ ХРЕБТА

Мабуть, око уважних батьків не раз помічало, в яких позах їхні дітки малюють, пишуть, ліплять з пластиліну чи роблять аплікації. Це може відбуватися практично будь-де – за дорослим письмовим столом, на кухні, на колінах... І поза дитини в цей час теж буває дуже різною: то плече опущене, то нога закладена під себе, то ледве баланують на краю стільця, який відсунутий далеко від стола. Усі перераховані фактори спричинені відсутністю власного робочого куточка, організованого з урахуванням віку, росту й інших вимог. Плюс неправильно підібраний рюкзак – і спина першокласника у зоні підвищеного ризику.

ЯКІ НЕБЕЗПЕКИ ЗАГРОЖУЮТЬ

1. Сколіоз

Викривлення хребта виявляють у двох третин школярів. Можна самостійно діагностувати порушення постави, попросивши дитину стати прямо. Подивіться, чи на однаковому рівні очі і вуха. Так само обстежте рівень плечей, лопаток і кінчиків пальців рук. Щоб перевірити положення кісток таза, покладіть на них свої руки. Придивіться, чи однаковий розмір у правої і лівої половини грудей. Погляньте і на підшву взуття – якщо каблук більше стоптаний збоку, це сигнал про терміновий візит до ортопеда.

2. Серцеві та інші проблеми

Патологія постави впливає на різні органи і запас міцності організму. Дитина сутулиться і серце змушене битись в тісній грудній клітці, у ньому часто прослуховуються шуми. Деформація здорової геометрії вигинів хребта збільшує втомлюваність, провокує головні болі, зменшується пам'ять і увага.

ПОСТАВУ ПОКРАЩИТЬ МШЕЧОК ІЗ ПІСКОМ/ Аркадій МЯДЮТА, лікар ортопед-травматолог МЦ «Благоді»

«Профілактика сколіозу потребує зменшення навантаження на хребет, наскільки це максимально можливо. Одночасно необхідно зміцнювати м'язи спини і всього тулуба. Насамперед слід придбати для малюка ортопедичний матрац, а також спеціальний стілець і парту. Підручники ставити на спеціальну підставку так, щоб відстань до них від очей дорівнювала витягнутій руці. Якщо маленький учень цим нехтує і кладе книги збоку, йому весь час потрібно нахилити голову, що перевантажує шийний відділ і може провокувати головний біль.

Регулярно робіть з дитиною не-

складні вправи. Можна покласти на голову мішечок з піском, невелику подушку чи яблуко. Нехай дитина протягом 1–2 хв ходить із цим предметом по кімнаті з різною швидкістю.

Для першокласників дуже важливо правильно підібрати портфель. Краще наплічник із жорсткою спинкою, що фіксує положення хребта. Дно повинно бути міцним, а на ремнях обов'язково має бути пряжка для регулювання. Корекцію довжини роблять не тільки у міру зростання малюка, а й навіть коли змінюється сезонна форма одягу».

ПРОБЛЕМА 4. НЕРВИ

Адаптація до нового середовища – це великий стрес. Кілька тижнів першачки притираються один до одного. Окреслюються лідери, улюбленці вчителів, і, на жаль, хтось може стати ізгоем. Щоб почуватися впевненіше, дітки можуть брати із собою іграшку. Але нерідко це викликає глузування однокласників. Багато юних школярів некоммунікбельні. І вони ще більше замикаються, якщо інші діти не запрошують їх у свою компанію. Батьки помічають зміну поведінки вдома, з'являється агресія, грубість. Така поведінка – це спроба дитини дати відсіч, реакція на прояви агресії і жорстокості у школі.

ЯКІ РИЗИКИ ВИНИКАЮТЬ

1. Невроз

«Шкільний невроз» – досить поширене явище, яке спостерігається у двох третин першокласників. Вимогливість учителів, чіткий режим і дисципліна незвичні для дітей, і часто це викликає страх. Виникає небажання йти в школу, дехто тікає з уроків додому або влаштовує вранці істеріку. Якщо дитина «домашня», тобто не відвідувала дитячий садок, то ризик появи шкільного неврозу зростає.

2. Нічні кошмари

Страшні сні дошкуляють близько 60% першокласників, особливо вразливі хлопчикам. Деякі з них шалено втомлюються, ледь на уроках не засинають, а от вдома з остраху не можуть заснути.

3. Енурез

Як правило, мокре ліжко викликане стресом, в основі якого лежать шкільні проблеми чи страх. Це досить поширена проблема першокласників, причому у деякого нетримання може прояв-

лятися і вдень. Тоді варто попросити вчителів, аби вони деякий час стежили за дитиною, нагадуючи їй сходити до туалету перед кожним уроком, навіть якщо не відчувається необхідності. Зазвичай подібні проблеми зникають через 2–3 тижні навчання.

4. Часті ГРЗ

Застудні захворювання школярів – це радше не слабкість імунної системи, а своєрідний тайм-аут нервової системи, яка дуже виснажується «шкільними невротами». Як правило, необхідність таких «перепочинків» зникає до кінця першого року навчання.

ДЛЯ ШКОЛЯРА ВАЖЛИВИЙ ПОВНОЦІННИЙ СОН І ВАША УВАГА.

Валентина МАЗУРЕНКО, дитячий психолог МЦ «Благоді»:

«Частіше спілкуйтеся з дитиною, щоб підтримати свого першокласника у важкий період. У віці 6–7 років діти дуже орієнтовані на реакцію дорослих, тому варто заохочувати кожне їхнє досягнення – і велике, і мале. Уважно слухайте розповіді дитини про школу, обговорюйте всі події, які відбуваються у її житті.

Враховуйте денні фізіологічні ритми. Багато дітей починають робити уроки о 18–19-й годині, бо батьки не дозволяють готуватися до школи самостійно, а самі вдень на роботі. А для хлопців це час найнижчої працездатності, і навіть нескладні завдання швидко викликають втому. Оптимально перенести підготовку домашніх завдань на 15–16-ту годину. Також слід організувати режим так, щоб забезпечити потребу дитини у сні. Для першокласника це 11–12 годин на добу, а шестирічним діткам необхідно і вдень поспати. Також подбайте про якість сну – перед ним слід провітрити кімнату.

У вихідні дитині можна дозволити «відірватися». Не забороняйте активні ігри, особливо на свіжому повітрі. Та головне, звісно, це ваша любов. Ніщо не впровадить з дитячим неврозом краще за неї».

