«Синдром седьмого сентября», или, почему школьники начинают болеть после первой недели учебы.

Нередко уже после первой недели в школе жизнерадостный и здоровый малыш становится вялым, слезливым, апатичным и раздражительным. Появляются жалобы на недомогание, плохое самочувствие, головную боль или боль в животе… Так может проявляться **«синдром седьмого сентября»** — когда к концу первой учебной недели проходит радость от новых впечатлений и встреч с друзьями, появляется усталость от непривычной после летних каникул нагрузки.

Что представляет собой синдром?

После длительного летнего отдыха смена обстановки и образа жизни, новый режим и распорядок дня, начало учебных занятий могут вызвать стресс, который негативно сказывается на состоянии иммунитета ребенка. Свою лепту вносит и смена режима дня — ранние подъемы и долгие вечерние укладывания, в итоге — недосып и усталость. Кроме того, ребенку, особенно первоклашке, сложно долго сидеть на уроках, быть сосредоточенным. Спровоцировать развитие «синдрома седьмого сентября» может еще и желание родителей записать чадо на всевозможные кружки и секции с первых дней учебного года.

Процесс адаптации у школьников разных возрастов происходит по-разному. Так, у самых маленьких этот период может длиться около 2-х месяцев, у ребят постарше — до месяца. Специалисты поясняют, что проявление «синдрома седьмого сентября» — это не симуляция, а своеобразный способ организма разгрузиться. Простуда или недомогание — причина лишний раз остаться дома и отдохнуть. Однако родители могут столкнуться и с более серьезными проблемами вплоть до кишечных расстройств и обострения хронических заболеваний.

Как еще может проявить себя «синдром седьмого сентября»:

- подавленностью и вялостью;
- раздражительностью и невнимательностью;
- отказом от любимых игр, занятий;
- изменившимся в худшую сторону поведением ребенка;
- отсутствием желания рассказывать о школе;
- сниженным аппетитом, плохим сном;
- нежеланием ходить в школу.

По мере привыкания к школьным нагрузкам силы восстанавливаются, и ребенок входит в привычный для него ритм.

Советы родителям

Чтобы ребенок легче адаптировался к школьным будням, следует четко придерживаться режима дня. Поэтому готовиться к началу учебного года лучше заранее, примерно за 2 недели до окончания летних каникул: ложится спать и просыпаться раньше. Таким образом организм ребенка привыкнет к графику учебного периода.

В первый месяц учебы не стоит отдавать ребенка на разнообразные секции и кружки.

Не стоит с самого первого учебного дня предъявлять завышенные требования к ребенку, ругать за плохую успеваемость или поведение. Очень важно в эти дни создать для него максимально комфортную психологическую атмосферу. Разберите вместе непонятные задания, успокойте, скажите, что все получится, стоит лишь приложить немного усилий.

Важной составляющей являются прогулки на свежем воздухе. Неспешная ходьба в течение 30–40 минут поможет снизить моральное и физическое напряжение после трудного дня, а также укрепить иммунитет. А вот время пользования мобильным телефоном, планшетом стоит сократить. Максимум 30 минут в день и ни в коем случае не перед сном. Обратите внимание и на питание: меньше сладкого и мучного, больше овощей, фруктов, орехов.

И последний, но не менее важный совет. Ребенку прежде всего нужны ваша поддержка, любовь и забота. Главное — дать понять, что независимо от школьных оценок его будут любить и гордиться им.