



Масло і джем корисні всім

Діти, навіть з найздоровішою нервовою системою, можуть відреагувати на школу дуже важко. У багатьох порушується сон, їм сняться кошмари. Хтось починає - абсолютно несподівано для батьків – мочитися в ночі. Деякі шалено втомлюються і засинають мало не на уроці.

Якщо порушується сон, малюк мається, не може заснути, а завтра рано вставати - посидьте з ним, погладьте по голівці, постарайтеся, щоб він розслабився. Як ви його заколисували однорічного, так і зараз. Не бійтеся його розбалувати. Головне у цей момент – створити для нього відчуття комфорту і впевненості в собі. Можна деякий час давати дитині легке заспокійливе на ніч. Але всі препарати мають бути гомеопатичними! В аптеках продаються спеціальні дитячі гомеопатичні пігулки. Можна заварити дитині м'яту, заспокійливі трав'яні збори. Зараз почали продавати коробочки, подушечки з травами, так звані сухі духи. Подушечку з м'ятою, мелісою, звіробоем можна покласти в узголів'я дитяти: аромат трав заспокоює

Якщо у дитини почалися нічні кошмари, не треба відразу бігти до лікаря. Просто ваш малюк переніс сильний стрес, і ваше завдання не лікувати його, а допомогти адаптуватися в новій ситуації. Страшні сні сняться приблизно шістдесяті відсоткам першокласників. Самі кращі ліки - бути поряд з дитиною, можливо, навіть деякий час спати з ним в одній кімнаті. Якщо ви чуєте, що дитині сниться поганий сон, розбудіть її, дайте попити, поцілуйте, щоб вона зрозуміла: все добре - і спокійно заснула. І звичайно, жодних мультиків перед сном. Ванна із заспокійливими травами, чай або молоко з медом. Почитайте дитині що-небудь життєрадісне

У багатьох першокласників може виникнути енурез (як нічний, так і денний). Не лайкайте дитину. Скажіть їй: хай не соромиться відпрошуватися з уроку. Попросіть вчительку постежити за тим, щоб малюк відвідував туалет перед кожним уроком, навіть якщо він не відчуває в цьому необхідності. Зазвичай подібні проблеми зникають після двох-трьох тижнів від початку навчання.

В перші місяці навчання малята так втомлюються, що буквально валяться з ніг.

А тому не треба засаджувати дитину за уроки, як тільки вона переступила поріг будинку. Можна навіть не вимагати, щоб дитя вмить сідало за обід, - хай відпочине. В крайньому випадку укладете першокласника спати вдень, якщо це не позначиться на нічному сні. Або просто дозвольте йому годину-другу повалятися на дивані. А після відпочинку уроки він зробить швидше і краще.

Навіть якщо ваше дитя - ходяча реклама "Масло і джем корисні всім", забудьте на пару місяців про його товсті щоки і попку. Годуйте першокласника хорошими м'ясом, рибою, сирами, навіть булочками і шоколадом. Звичайно, на столі завжди мають бути фрукти і овочі. Непогано попити полівітамінний комплекс.

І останнє. У вихідні дозволяйте дитині все. Або майже все. Хай "відірветься". Але з оглядкою: максимум розваг повинно проходити на свіжому повітрі. Можна піти поїсти морозиво, накататися досхочу на атракціонах у парку, грати весь день у дворі. Але комп'ютер або телевізор вимикайте сміливою рукою!