

«Сын-десятиклассник сидит с телефоном до поздней ночи, а утром не может проснуться и часто опаздывает в школу. В школе уже на него жалуются, я волнуюсь, пытаюсь с ним говорить, но ничего не меняется. Как его вразумить?» — спрашивает Ольга Новикова из района Аэропорт. Свои рекомендации дала клинический психолог с более чем 25-летним стажем Вероника Казанцева из Хорошёвского района.

Кнутом и пряником

Первое, что рекомендует психолог, — попробовать договориться с ребёнком, а если беседы не помогают, подключить метод кнута и пряника.



Вероника Казанцева, клинический психолог с более чем 25-летним стажем из Хорошёвского района

— Родителям допустимо устанавливать правила. Например: «В 23.00 приносишь телефон мне, и я ставлю его на зарядку», «Учишь уроки — телефон сдаёшь», «Перед сном проводишь в телефоне не больше часа», — поясняет Вероника Казанцева. — Если ребёнок выполняет рекомендации, то выдавайте ему за это какие-то «плюшки». Если же не идёт на компромисс, ничего страшного, если вы объявите: «Ну, тогда будем лишать!» Только нужно проявить твёрдость и действительно забрать гаджет.

Просыпайся, а то в школу опоздаешь!

Психолог из САО дала советы родителям, как помочь старшекласснику рано вставать



Mikhail Davidovich / Фотобанк Лорис

У старшеклассника может быть переутомление из-за высокой нагрузки

Оказалось, что у подростка десяток кружков — от перенапряжения и возникли проблемы со сном

Слишком большая нагрузка

Бывает, что старшеклассник не может проснуться утром из-за высокой нагрузки.

— Мама привела на консультацию дочь-десятиклассницу. Девочке резко стало сложно просыпаться по утрам. Она начала устраивать истерики, что не выспалась, не хочет идти в школу, — расска-

зывает Вероника Казанцева. — Я поинтересовалась у мамы: чем занят ребёнок после школы? Оказалось, что каждый день, без выходных, девочка посещает интеллектуальные и спортивные кружки. Например, в понедельник — английский и плавание, во вторник — шахматы и дзюдо.

Кружков было около десятка. От чрезмерной нагрузки нервная система и физические силы подростка истощились. Психолог порекомендовала оставить

один интеллектуальный и один спортивный кружок, которые нравились больше всего. Девочка оставила английский и плавание. Через пару недель молодой организм восстановился, и проблема утреннего пробуждения отпала.

Дело в здоровье?

Может, у подростка проблемы в школе и он не хочет туда идти? Спросите у него самого, поговорите с классным руководителем, с другими родителями, но

осторожно, чтобы не задеть чувства старшеклассника.

Не исключено, что подросток не может проснуться, потому что нездоров.

Мама привела к Веронике Казанцевой семнадцатилетнюю дочь. Несколько дней у девушки была бессонница. Она не могла уснуть до шести утра. В школу шла невыспавшаяся, на уроках клевала носом. Мама решила обратиться к специалисту.

— Вовремя! Выяснилось, что у подростка ни много ни мало начиналось расстройство пищевого поведения, — говорит психолог. — Девушка решила похудеть. По несколько часов изнуряла себя в спортзале, при этом практически не ела. Если казалось, что съела лишнего, вызывала рвоту. Организм ответил на это бессонницей.

Вероника Казанцева помогла скорректировать пищевое поведение. Сейчас девушка правильно снижает вес. Бессонница прошла.

— Если ребёнок систематически с трудом просыпается по утрам, жалуется на слабость, головную боль или головокружение, у него бледный вид, обратитесь к педиатру, — рекомендует она. — Если с физическим здоровьем всё в порядке, то имеет смысл проконсультироваться с психологом.

Оксана МАСТЮГИНА

ЗНАЙ НАШИХ!

Первоклассница школы №1679 София Половинченко из Коптева взяла одну золотую и две серебряные медали на проходивших одновременно открытом Кубке Москвы и турнире «Московский вызов» по кикбоксингу. Спортсменка выступила в сольных дисциплинах: девочка осваивает бесконтактный вид кикбоксинга «бой с тенью». По словам мамы спортсменки Олеси, сезон только стартовал и тренировок было ещё мало, так что чемпи-

Первоклассница из Коптева стала лучшей в «бою с тенью»

онка очень довольна результатом.

— В кикбоксинг София попала случайно два года назад, — рассказывает мама. — Она с трёх лет занимается художественной гимнастикой и балльными танцами, и однажды на сборах по танцам она случайно попала на тренировку по кикбоксингу, где уселась на шпагат между двумя стульями. Её сразу пригласили занимать-

ся. Сейчас она тренируется у пятикратной чемпионки мира Дарьи Машаро. По примеру Софии в кикбоксинг пошли два её старших брата и старшая сестра.

— В нашей семье шестеро детей, и трое из них входят в состав сборной Москвы по кикбоксингу, — добавляет Олеся.

В сентябре София пошла в 1-й класс, но, по словам Олеси Половинченко, можно было идти и во 2-й — так

хорошо она подготовлена к школе.

— София у нас девочка-индиго. У неё потрясающая память, знает дни рождения всех-всех знакомых и близких, — рассказывает мама. — Она поёт, рисует, пробует себя в качестве фотомодели и продолжает заниматься акробатическим рок-н-роллом в школе олимпийского резерва.

Гульнара РЕЙНГАРДТ



Руслан Тохтеев/Предоставлено Федерацией кикбоксинга г. Москвы

София занимается четырьмя видами спорта, поёт, рисует, пробует себя в качестве фотомодели