

## **Преодоление постканикулярного синдрома**

### **или как правильно настроить ребенка на учебу после долгих каникул**

Вспомните, охотно ли вы бежите после отпуска на работу? Легко ли вам сразу сконцентрироваться на рабочих вопросах, взять быстрый темп? Даже взрослому человеку необходимо неделю-другую, чтобы адаптироваться к работе после отдыха, «войти в колею». А что уж говорить о детях? Ведь в школе у них тоже – работа! А после этой работы – дополнительные занятия, спортивная секция, музыкальная школа и т.д. Вечером – уроки, помощь по дому.



После продолжительных дней отдыха нагрузка на неокрепший организм возрастает в несколько раз. Это самый настоящий стресс, которому даже придумали название – «постканикулярный синдром». Длительное умственное расслабление, отсутствие единого режима создают серьезные трудности. Снижаются мотивация и работоспособность, наблюдается чрезмерное возбуждение или заторможенность, агрессивность. Ребятам бывает трудно собраться с мыслями и включиться в учебную деятельность.

### **Как же настроить детей на рабочий лад?**

#### **1. Плавный вход**

Приучайте ребенка к школьному распорядку после каникул плавно. Ребенок должен

соблюдать режим труда и отдыха, следите за тем, чтобы он высыпался. Здесь очень важно обратить внимание не только на время сна, но и на его качество. Не забывайте про сбалансированное питание.

#### **2. Придумайте способы «разрядки» для эмоционального и физического напряжения. В выходные позвольте ребенку подольше поваляться в постели.**

3. **Важней всего погода в доме...** Эмоциональный настрой – самая важная вещь в любом деле. Помогите ребенку создать позитивный настрой на рабочий лад. Понаблюдайте за ребенком, чтобы определить его настроение и самочувствие. Найдите время, чтобы обстоятельно в эмоционально благоприятной обстановке побеседовать с ним, выяснить, что его тревожит. Обсуждайте его цели, интересы и желания, увлечения.
4. Воспитывайте детей личным примером. Никогда не забывайте, что они рядом и «копируют» своих родителей. Дети считают себя взрослыми и хотят, чтобы к ним относились, как к равным. Если родители смотрят телевизор, а ребенка заставляют читать книгу – положительного результата не будет.
5. Не требуйте от ребенка невозможного - только то, что ему по силам. Как можно чаще создавайте ситуацию успеха, чтобы вселить у веренность в себе и повысить самооценку.
6. Не перегружайте дополнительными занятиями.
7. **Настрой родителя – настрой ребенка.** Многие родители имеют негативное отношение к школе. Не усугубляйте, сделайте все возможное, чтобы ваше настроение не оказывало негативного влияния на ваше чадо. Помните, что ему еще сложнее, чем вам. Если он ведет себя «плохо», это знак того, что он нуждается в помощи. Будьте рядом с ним, откликайтесь на его просьбы о помощи, не игнорируйте его переживания («все учились в школе – и ничего!»), успокаивайте его, утешайте, поддерживайте, хвалите за достижения. Будьте терпеливы: рано или поздно жизнь войдет в свое русло.
8. И самое важное: ребенок должен знать, что мама и папа – это его надежный тыл и защита в любых испытаниях и поддержка в любых его начинаниях. И что они будут любить его всегда, вне зависимости от успехов и неудач!

В сутках всего 24 часа. Если подсчитать время, отведенное ребенком на занятия в школе и дома, дополнительные занятия, сон, прием пищи, прогулку на свежем воздухе, то останется ли у него время на чтение, любимое занятие, полноценное общение с вами? Постоянно задавайте себе этот вопрос!

