

Преодоление постканикулярного синдрома или как правильно настроить ребёнка на учёбу после долгих каникул

После продолжительных летних каникул школьники всех возрастов отвыкают от учёбы. К сожалению, мы зачастую забываем, что длительное умственное расслабление, отсутствие единого режима дня создают серьёзные трудности детям после каникул. У детей наблюдается снижение мотивации и работоспособности, чрезмерное возбуждение или заторможенность, агрессивность. А ведь от того, как начнётся учебный год, во многом зависит его продолжение. Даже соскучившимся по школе ребятам бывает трудно собраться с мыслями и включиться в учебную деятельность. Происходит это из-за резкого повышения психических и физических энергозатрат, из-за неготовности организма к новому ритму, что в итоге может привести к стрессу, нежеланию идти в школу, равнодушию к учёбе.

Вот несколько рекомендаций о том, как сделать адаптацию к школьной жизни более безболезненной.

К школьному распорядку следует переходить очень плавно и аккуратно. Главное объясните школьнику, что вы всегда готовы прийти на помощь и любите его вне зависимости от школьных успехов и неудач. А также, что любые трудности преодолимы и являются не чем иным, как средством выработки характера.

Прежде всего надо помнить, что важнейшими условиями восстановления работоспособности и профилактики многих школьных трудностей являются:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- активизация познавательных психических (внимания, восприятия, мышления...) и эмоционально-волевых процессов;
- создание настроения на серьёзную учебную деятельность.

Настроить школьника на рабочий лад нетрудно, если обсудить вместе с ним его цели, интересы и желания, поговорить о его увлечениях: спорте, музыке, рисовании и пр. И как бы между прочим поинтересоваться, как и где он хотел бы провести свои следующие каникулы. Это вселит в него надежду и прибавит оптимизма.

Поговорите с ребенком о том, как прошли его каникулы. Все ли планы удалось превратить в жизнь? Осталось ли что-то такое, что так и не удалось сделать? Например, ваш ребенок очень хотел за время летних каникул покататься на катамаране или посетить картинг, а может быть сходить на рыбалку. Обсудите с ним самые важные дела или мероприятия, которые пока остались за кадром. Ведь иногда бывает, что некоторые мечты со временем теряют значимость, а другие так и остаются «хрустальными», но

несбывшимися. У вас еще есть время, чтобы осуществить именно то, что особенно хотелось! Вспомните вместе с ребенком самые яркие моменты отдыха, вызывающие особые положительные эмоции, удивительные места, где удалось побывать, интересных людей с которыми довелось встретиться за время каникул. Все это создаст у ребенка ощущение наполненности лета событиями, вернет его к тем позитивным эмоциям, которые ему удалось пережить на каникулах. Процесс подведения итогов всегда эмоционально настраивает человека на завершение одного периода жизни и начало другого, нового и не менее интересного!

Для лучшей адаптации попробуйте постепенно переводить ребёнка на школьный режим уже в августе. Необходимо следить за тем, чтобы ребенок высыпался. Здесь очень важно обратить внимание не столько на время сна, сколько на его качество.

Ненавязчиво пройдите по изученному материалу прошлого года. В виде семейной викторины, конкурса и т.д. Проверяйте знания ребёнка и активизируйте его умственную деятельность в быту. Например, рассчитываясь у кассы, ребенок может потренироваться в устном счете. Насыпая в чай сахар, вспомнить о свойствах веществ, открывая консервную банку – о рычаге. При консервации огурцов спросите, как посчитать процентное содержание уксуса. В быту всегда можно найти ситуации, когда необходимо применить школьные знания, или восполнить пробелы, например: как удалить жирное пятно, почистить утюг, починить розетку – все эти задачи из школьного курса физики, химии, математики или биологии. Это способ поможет косвенно заняться повторением пройденного материала, привить ребенку трудовые навыки. Но нужно обязательно подчеркивать, что вы нуждаетесь в помощи ребенка, как равного члена семьи.

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.

Делитесь с ребёнком яркими и счастливыми воспоминаниями о своей школьной жизни. "Признайтесь" что, если бы в школе хорошо изучали геометрию, то сейчас могли бы иметь зарплату в два раза больше, что и сейчас не поздно заняться ее изучением, но некому помочь и объяснить. Попросите помощи у ребёнка. Или если вы не решилась начать учить иностранный язык – присоединяйтесь к своему ребёнку. Честность и личный пример залог не только повышения мотивации, но и улучшения взаимоотношений.

Многие дети за лето отвыкают писать. Это не страшно. Чтобы рука вспомнила правописание, каждый день понемногу пишите. Для диктовки выбирайте смешные отрывки из книг, забавные предложения.

Начинайте будить школьника на 10-15 минут раньше, постепенно возвращаясь к времени подъёма в школу.

Покупка новых школьных принадлежностей, одежды скрасит окончание летних каникул. Обсудите вместе с ребенком, что еще необходимо приобрести к школе. Попросите его составить список покупок на свое усмотрение, а потом вместе скорректируйте, договоритесь о том, каким образом вы это купите. Если в списке есть вещи, которые ребенок может купить самостоятельно, предоставьте ему эту возможность.

Создание наглядного расписания не только поможет адаптироваться к новому учебному году, но и позволит развить мышление, мыслительные операции, систематизирует деятельность школьника, научит самостоятельности, установит единые правила поведения и поможет взрослому завоевать доверие ребёнка.

Спросите у ребенка, знает ли он, как дела у его школьных друзей. Если ребенок мало встречался с ними на каникулах или вообще их не видел, предложите ему позвонить или написать кому-нибудь из них для того, чтобы просто пообщаться, возможно, договориться вместе пойти на 1 сентября. Такой «доучебный» контакт позволит снизить напряжение и тревогу у ребенка перед встречей со своими одноклассниками, которых он давно не видел.

Не стоит загружать ребенка большим количеством дополнительных занятий в секциях и кружках. В сутках всего 24 часа. Если подсчитать время, отведенное на учебу в классе и дома, разные гигиенические процедуры, неторопливый прием пищи, сон, обязательную прогулку на свежем воздухе, дополнительные занятия и проч., то остается ли у ребенка время на чтение, любимое занятие, полноценное общение с родителями?

Избегайте фраз «ну вот опять тебя в школу возить», «как жаль, что лето закончилось», «опять эти серые будни» и им подобных. Первое сентября должно быть для ребёнка праздником, которого он очень долго ждал.

Удачи! Успехов в новом учебном году!

Приложение

Правила создания и работы с расписанием

1. Выберите с ребёнком форму расписания. Это может быть фотоальбом, пробковая доска, папка, пиктограмма, блокнот, сумка с

кармашками на стене, расписание на липучках, плакат, как настольный календарь и т.д.

2. Сделайте совместно иллюстрации (фотографии, коллаж, рисунки) ко всем основным режимным моментам (игра, приём пищи, прогулка, сон, школа, домашнее задания, уборка, семейное время, праздник и т.д.) ребёнка. Расписание должно быть ярким, заметным, чтобы нравилось ребёнку и самое главное рабочим, а не для украшения комнаты.

3. Спланируйте день вашего ребёнка так, чтобы чередовались все виды деятельности. Пусть уроки чередуются с играми и т.д. Дел не должно быть мало, но и не должно быть больше чем ребёнок может выполнить.

4. Постоянно обращайтесь внимание на записи и картинки в расписании.

5. Как только действие выполнено школьник должен это отметить в расписании (поставить галочку, зачеркнуть запись, снять фотографию и т.д.).

6. Неукоснительно следуйте составленному расписанию, иначе пользы это не принесёт и Вы как родитель ослабите свой авторитет.

7. Постепенно позволяйте ребёнку самостоятельно составлять своё расписание на следующий день.

Для школьников среднего и старшего звена работа с расписанием также актуальна, но принимает более креативный и серьёзный вид. Вы можете совместно сходить на тренинг по тайм-менеджменту или посмотреть информацию, видеоролики об этом в интернете. Старшеклассник уже может использовать такие формы расписания как ежедневник, приложение в смартфоне, ментальные карты и т.д.