

Памятка для родителей по преодолению постканикулярного синдрома

● Что такое постканикулярный синдром?

Постканикулярный синдром- снижение мотивации к учебной деятельности и работоспособности.

● Симптомы и проявления

- изменяется эмоциональное состояние и поведение школьника;
- нарушается дисциплина в школе;
- появляются конфликты с учителями и одноклассниками;
- прослеживается чрезмерное возбуждение, дерзость и агрессивность (особенно у будущих выпускников начальной школы);
- заторможенность, чувство страха.

Результат- равнодушие к учебе и нежелание идти в школу, а в худшем случае- различные заболевания (обострение прежних, приобретение новых).

Рекомендации для родителей по преодолению постканикулярного синдрома

1. Переходите к школьному распорядку жизни плавно. Резкое включение в работу может привести неокрепший организм к сбою и вызвать стресс. Важнейшие условия восстановления работоспособности и профилактики многих школьных трудностей: соблюдение режима труда и отдыха; активизация эмоционально-волевых и познавательных психических процессов; создание настроения на серьезную учебную деятельность.
2. Понаблюдайте за ребенком, чтобы определить его настроение и самочувствие. Найдите время, чтобы обстоятельно в эмоционально благоприятной обстановке побеседовать с ним, выяснить, что его тревожит и в чем необходима помощь. Ребенок должен знать, что: родители всегда готовы прийти на помощь и любить его вне зависимости от школьных успехов и неудач; любые трудности преодолимы и являются средством выработки характера.
3. Настройте школьника на рабочий лад. Обсудите с ребенком его цели, интересы и желания, поговорите об увлечениях и поинтересуйтесь, как и где он хотел бы провести свои следующие каникулы. Это вселит в него надежду на лучшее будущее и прибавит оптимизма.
4. Следите за тем, чтобы ребенок высыпался. Здесь очень важно обратить внимание не столько на время сна, сколько на его качество.
5. Не требуйте от ребенка невозможного – только то, что ему по силам. Как можно чаще создавайте ситуацию успеха, чтобы вселить уверенность в себе и повысить самооценку ученика.
6. Не загружайте ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. В сутках всего 24 часа. Если подсчитать время, отведенное на учебу в классе и дома, разные гигиенические процедуры, неторопливые приемы пищи, сон, обязательную прогулку на свежем воздухе, дополнительные занятия, то останется ли у ребенка время на чтение, любимое занятие, полноценное общение с вами? Постоянно задавайте себе этот вопрос.