

10 упражнений, которые помогут преодолеть постканикулярный синдром

После продолжительных каникул у детей возникает постканикулярный синдром - снижается мотивация учения и работоспособность. Даже соскучившемуся по школе ученику на уроках бывает трудно собраться с мыслями. Как же настроить ребенка на рабочий лад в короткий срок и сделать так, чтобы адаптация к учебе прошла безболезненно?

Проведите с родителями встречу, чтобы научить, как можно быстро, успешно и без психологических травм мочь ребенку. Разработка родительского собрания содержит инструкцию для родителей и игры-упражнения на стимуляцию интереса к учению, активизацию внимания и мышления.

Инструкция для родителей

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 (внимания, восприятия, мышления);
- 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 не чем иным, как средством выработки характера.

3. Настройте школьника на рабочий лад. Обсудите с ребенком его цели, интересы и желания, поговорите об увлечениях и как бы между прочим 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.

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 и т. д., то останется ли у ребенка время на чтение, любимое занятие, полноценное общение с вами? Постоянно задавайте себе этот вопрос.

6. 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 (внимания, восприятия, мышления);
- создание настроения на серьезную учебную деятельность.

7. Понаблюдайте за ребенком, чтобы определить его настроение и самочувствие.

8. 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 не чем иным, как средством выработки характера.

9. Настройте школьника на рабочий лад. Обсудите с ребенком его цели, интересы и желания, поговорите об увлечениях и как бы между прочим поинтересуйтесь, как и где он хотел бы провести свои следующие каникулы. Это вселит в него надежду на лучшее будущее и прибавит оптимизма.

10. Следите за тем, чтобы ребенок высыпался. Здесь очень важно обратить внимание не столько на время сна, сколько на его качество.

11. 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.

12. 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 и т. д., то останется ли у ребенка время на чтение, любимое занятие, полноценное общение с вами? Постоянно задавайте себе этот вопрос.

Упражнение 1

Предложите ребенку такую игру: не глядя на окружающих, описать письменно или устно, во что одет каждый из присутствующих. Или записать названия предметов, находящихся на каком-либо столе, висящих на стене и т. п.

Примечание: Подготовьте для игроков шуточные призы, а в конце предложите им быстро придумать приз для ведущего. Это может быть изделие из бумаги, совместно придуманное четверостишие, изображение с помощью разных поз интересной фигуры и т. д.

Упражнение 2

Задачи: наблюдать детали пейзажа, которые раньше ускользали от внимания, отгадывать разного рода загадки, придумывать слова, предложения. Например:

- слова с тремя буквами «а» (тарантас), слова с четырьмя буквами «о» (сороконожка), слова с семью буквами «о» (оборонеспособность);
- слова, которые увеличиваются на одну букву и при этом все заканчиваются на «ла» (юла, пила, кукла, свекла, горилла, шинилла);
- предложение, слова в котором начинаются на буквы днкц (девочка несла красивый цветок).

Примечание: Любой родитель сам может придумать немало подобных упражнений. Все слова должны быть существительными, нарицательными, в именительном падеже, в единственном числе (или во множественном, если в единственном они не употребляются, например сутки, ножницы и т. п.). Чем больше дано вариантов ответа, тем лучше.

Упражнение 3

Упражнение «Отгадай, что это такое»: поочередно давайте ребенку, который сидит с закрытыми глазами, какие-либо предметы. Тот должен ощупать их и назвать предметы.

Упражнение 4

Попросите ребенка во время еды, письма, умывания, причесывания и т. д. задействовать противоположную руку.

Упражнение 5

Предложите поменять обычное движение, например, помешивать ложечкой в чашке не в привычную сторону, а в противоположную.

Упражнение 6

Найдите безопасное для ребенка место, завяжите ему глаза и дайте задание на ощупь найти какой-то предмет или объект (например, дверь из комнаты).

Упражнение 7

В записи найти список предметов:

NYGYLRCHDGFRENBЖНИУК (учебник)

A1TEEEПАУТПГЗРАШД2И (тетради)

SUPRDYQ4WЧKWFASWG (ручка)

URDQHWWEFGWBSDFHРИНJKL (дневник)

KWYRALJPDSAPVSHRWQAFHFДАVRШGT (карандаш)

Упражнение 8

Как можно быстрее подчеркнуть все буквы «у» одной чертой, а буквы «ш» двумя чертами:

К ш Ф с я а б Ц У и к у н г ш Щ З х Ф м о ы в Ш и Р о о у д ж З я ч
м С о б Ю е а в щ Р е н у л б ш Д л о Р У к ц У е н г ш Щ З х Ф ы в а
п Р о л я ч у м и Щ ь б ю э ж д л о Р п а в У ы е а е ы Ф я ч с ш и у
б ю Ф ы в щ э л д ж э ц У к е н г ш Щ н е к Ц Ф У к и м с ч я а х о х
Р З х о Щ н е к и ц к э д ж л у н с а в и Ф ю в м б ю ш м е к У ц З Щ
К ш Ф с я а б Ц У и к у н г ш Щ З х Ф м о ы в Ш и Р о о у д ж З я ч
м С о б Ю е а в щ Р е н у л б ш Д л о Р У к ц У е н г ш Щ З х Ф ы в а
п Р о л я ч у м и Щ ь б ю э ж д л о Р п а в У ы е а е ы Ф я ч с ш и у
б ю Ф ы в щ э л д ж э ц У к е н г ш Щ н е к Ц Ф У к и м с ч я а х о х
Р З х о Щ н е к и ц к э д ж л у н с а в и Ф ю в м б ю ш м е к У ц З Щ

Упражнение 9

В каждой строке исключить одно лишнее слово. Остальные три должны быть объединены общим признаком:

Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.
 Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.
 Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.
 Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.
 Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.
 Неудача, волнение, поражение, провал, крах.
 Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.
 Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.
 Глубокий, низкий, светлый, высокий, длинный.
 Хата, шалаш, дым, хлев, будка.
 Береза, сосна, дуб, ель, сирень.
 Секунда, час, год, вечер, неделя.
 Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.
 Яблоко, слива, помидор, апельсин.

Упражнение 10

В таблице как можно быстрее поставьте знак плюс в треугольники, знак минус в ромбы, галочку в круги и точку в прямоугольники.

□	△	○	□	△	○	○	◇	△	○
△	◇	□	△	○	△	○	△	○	□
△	◇	□	◇	○	○	◇	△	□	□
◇	△	○	△	○	◇	◇	○	○	◇
□	△	◇	□	△	○	△	○	□	◇
△	△	○	△	○	○	◇	△	◇	○
◇	○	○	◇	△	○	□	◇	○	○