

Январь 2026: как мягко вернуть ребёнка в учебный ритм после каникул

Стратегии от педагога-психолога для сохранения мотивации и спокойствия в семье

Добрый день, уважаемые родители! Позади волшебные зимние праздники, ёлка, каникулы и долгие семейные дни. Январь — время не только морозов, но и «возвращения к берегам»: в школу, в режим, в обязанности. Этот переход редко даётся легко: дети могут капризничать, скучать по свободе, а утром их будто подменили. Это абсолютно нормально! Задача взрослых — не заставить, а направить. Давайте вместе продумаем, как сделать этот переход плавным и даже ресурсным.

1. Признаём «зимнюю спячку» нормальной.

Первое и самое важное — сбросить ожидание мгновенной продуктивности с 1 января. Мозгу, переполненному впечатлениями и расслаблением, нужно время на перестройку. Разрешите себе и ребёнку 3-5 дней на адаптацию. Вместо «Хватит валяться!» скажите: «Да, я понимаю, сложно снова начинать. Давай сегодня сделаем хотя бы уроки, а вечером поиграем в ту игру, которую ты любишь».

2. Восстанавливаем режим — не рывком, а шажками.

Не пытайтесь в один день сдвинуть отбой с полуночи на девять вечера. Каждый вечер укладывайте (и ложитесь сами!) на 15-30 минут раньше. То же с подъёмом. Создайте утренний «якорь» — что-то приятное: любимая каша, короткий мультфильм, весёлая песня по дороге в школу. Это снижает сопротивление.

3. Учимся ставить «маленькие цели».

Большие цели («учить английский», «подтянуть математику») пугают. Разбейте их на микро-шаги. Не «садись за уроки», а «открой дневник и посмотри, что задали по русскому». Похвалите за это действие! Составьте вместе цветной план на неделю, где каждый выполненный пункт закрашивается ярким маркером. Визуализация прогресса мотивирует.

4. Фокусируемся на общении, а не на оценках.

Первые недели после каникул — время, в первую очередь, восстановить социальные связи. Спросите не «Что получил?», а:

- «С кем сегодня играл на перемене?»
- «Что смешного рассказал учитель?»
- «Кому из класса ты рад был увидаться?»

Это смещает фокус со стресса учёбы на радость, общения, которая является ключевым мотиватором для посещения школы.

5. Оставляем пространство для праздника.

Чтобы резко не обрывать «новогоднее волшебство», продлите его в семейных ритуалах. Можно всей семьёй разбирать ёлку, пересматривать фотографии с праздников, печь «прощальное» печенье в форме ёлочек. Обсудите планы на ближайшие выходные (прогулка в парк, поход в кафе, кино). Это даст ребёнку ощущение, что жизнь — это не только уроки, а черед интереснейших событий.

6. Следим за ресурсом и светом.

Январь — тёмный и холодный месяц. Дефицит солнца влияет на настроение и энергию. Важно:

- **Свет:** убедитесь, что рабочее место ребёнка хорошо освещено.
- **Движение:** обязательны прогулки при дневном свете, даже короткие.
- **Витамины:** следите за питанием, проконсультируйтесь с врачом о необходимости витамина D.
- **Экранное время:** после каникул его сложно сократить. Договаривайтесь чётко: «30 минут игры — после того, как соберёшь портфель на завтра».

Январь — это мост от праздника к будням. Идти по нему лучше не в одиночку, а держась за руки. Ваше спокойствие, понимание и последовательность — главные помощники ребёнка в этот период. Если вы чувствуете, что апатия или сопротивление затягиваются, тревога нарастает — это знак, что можно обратиться за поддержкой. Я всегда

Статью подготовила педагог-психолог Малышева А.Д.

готова помочь вам найти индивидуальный ключик к гармонии в семье и учебной мотивации вашего школьника.

С наилучшими пожеланиями в новом учебном полугодии,
Алина Денисовна, педагог-психолог.