

## **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正常но! 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 увидеться?»

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 череда интересных 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.