

## Для младших школьников (1-4 класс)

### Путешествие в Страну Учёбы: Январская экспедиция 2026!

Секретная миссия от психолога для самых смелых и находчивых.

*Привет, друзья! Новый год подарил нам каникулы-приключения. Теперь пора отправляться в новое путешествие — обратно в удивительную Страну Учёбы! Но наш корабль (это ты!) после отдыха немного засыпает на ходу. Давай его правильно разбудим и снарядим в путь!*

#### Миссия 1: Разминка для капитана.

Твой мозг — главный капитан. Его нельзя будить резко!

- **Упражнение «Ленивые восьмёрки»:** Перед тем как сесть за уроки, возьми ручку и 2 минуты рисуй в воздухе перед собой большую восьмёрку (как знак бесконечности). Сначала одной рукой, потом другой. Это включает внимание!
- **Игра «Найди 5 синих предметов»:** Посмотри вокруг и быстро-быстро найди 5 синих вещей в комнате. Мозг проснулся!

#### Миссия 2: Карта маленьких шагов.

Большую гору из уроков покорить за раз сложно. Давай разобьём её на тропинки!

- **Не «учить уроки», а:**
  1. Красиво открыть дневник (уф, уже молодец!).
  2. Прочитать, что задали (супер!).
  3. Сделать самое лёгкое задание (ты — герой!).
  4. Потом самое интересное.

Хвали себя после каждого шага! Можно даже сказать «Ура!» или наклеить стикер.

#### Миссия 3: Волшебный распорядок дня.

Капитану нужен чёткий маршрут. Нарисуй или составь из карточек свой идеальный день после школы. Например: Пришел → Перекусил → Отдохнул 30 минут (игра) → Выполнил Миссию 2 (уроки) → Свободное время! Когда всё понятно, тревоги меньше.

#### **Миссия 4: Эликсир хорошего настроения.**

В январе мало солнца. Нам нужно создавать свет самим!

- **Эликсир Движения:** Ставь любимую музыку и танцуй 2 песни! Или попрыгай, как весёлый мячик.
- **Эликсир Творчества:** Раскрась что-нибудь яркими цветами. Жёлтый и оранжевый — цвета солнца и энергии.
- **Эликсир Общения:** Обними кого-то из семьи, поиграй с собакой/кошкой, позвони бабушке.

#### **Миссия 5: Сундук сокровищ.**

Придумай себе награду за выполненную неделю экспедиции! Что будет ждать тебя в пятницу? Просмотр нового мультфильма? Долгая игра? Любимое лакомство? Нарисуй этот «сундук» и повесь на видное место.

**Если чувствуешь, что грустно или ничего не хочется...**

Бывает у лучших капитанов! Значит, кораблю нужна помощь.

1. Расскажи об этом взрослому, которому доверяешь (маме, папе, бабушке).
2. Помни, что ты не один. Все ребята сейчас немного скучают по каникулам.
3. Можно прийти ко мне в кабинет. У меня есть разные способы помочь кораблю снова поймать попутный ветер. Мы будем играть, рисовать и искать твои сильные стороны вместе!

Вперёд, к новым открытиям в Стране Учёбы! Ты справишься!

**Твой помощник и штурман,**

Алина Денисовна, школьный психолог.

Уважаемые родители! Эта статья написана для самостоятельного чтения вашим ребёнком. Обсуждая с ним эти «миссии», вы поддержите его мотивацию и покажете, что понимаете его трудности.