

«Послепраздничный синдром»: как помочь ребёнку настроиться на учебу в январе?

Практические шаги для поддержки вместо давления.

Уважаемые родители! Январь — особенное время. Энергия праздников иссякла, а до весенних каникул ещё далеко. Дети часто возвращаются в школу вялыми, рассеянными, а учебная нагрузка между тем не ждёт. Как помочь им мягко войти в рабочий ритм?

1. Снизьте планку ожиданий на первую неделю.

Не требуйте сразу полной собранности и высоких оценок. Мозгу и нервной системе ребёнка нужна 5-7 дней, чтобы перестроиться с отдыха на работу. Ваша задача сейчас — не контролировать результат, а поддерживать процесс.

2. Восстановите режим постепенно и вместе.

Вместо резких «Завтра встаёшь в семь!» предложите семейный ритуал: «Давайте все вместе в эту неделю ложимся пораньше и выключаем гаджеты за час до сна». Общий настрой помогает ребёнку чувствовать вашу поддержку, а не давление.

3. Обсудите цели, а не проблемы.

Вместо вопроса «Ты всё запустил за каникулы?» спросите: «Какие два небольших школьных дела ты хочешь завершить на этой неделе? Чем я могу помочь?». Это переводит фокус с прошлого (упущенного) на будущее (достижимое).

4. Обратите внимание на эмоции.

Ребёнок раздражителен или плаксив? Это может быть не каприз, а признак усталости и трудности адаптации. Предложите свою помощь в планировании

дел, вместе погуляйте на свежем воздухе. Иногда 20 минут совместной прогулки заменяют долгие нотации.

5. Наладьте контакт с учителем.

Если видите, что адаптация затягивается (больше двух недель), вежливо поинтересуйтесь у классного руководителя, как ребёнок проявляет себя в школе. Взгляд со стороны поможет составить полную картину.

Важно: Если апатия, резкое снижение успеваемости или нежелание идти в школу сохраняются до конца января — это сигнал обратиться за консультацией к школьному психологу. Мы поможем разобраться, в чём корень проблемы.