

Рубрика: Семейная академия

Дата: 16 февраля 2026 года

Середина учебного года: зона турбулентности или точка роста?

Уважаемые родители! Февраль 2026 года — это своеобразный экватор учебного марафона. Дети устали, погода не радует, а впереди (для старшеклассников) — ответственный период выбора и сдачи экзаменов. Как поддержать ребенка и не скатиться в бесконечные нотации об оценках?

1. Снижаем градус тревожности

Часто мы, взрослые, транслируем ребенку свои собственные страхи: «А вдруг не сдаст?», «А вдруг не поступит?». В феврале эти страхи обостряются. *Что делать:* Постарайтесь отделить свои «взрослые» ожидания от реальности ребенка. Ваша главная задача сейчас — быть «тихой гаванью», а не «вторым фронтом» после школы.

2. Следим за «эмоциональным термометром»

Если ребенок стал более раздражительным, замкнутым или, наоборот, чересчур веселым (как защитная реакция) — это сигнал. Организм работает на пределе.

Совет: обратите внимание на сон и аппетит. Нарушения в этих сферах — первый признак переутомления. Иногда «проваленный» один вечер за игрой в приставку или прогулкой с друзьями полезнее, чем выученные на зубок три параграфа.

3. Ритуалы «зимнего уюта»

Февраль — лучшее время, чтобы создать простые семейные традиции.

Например, совместное чаепитие по вечерам в пятницу без гаджетов, где можно просто поговорить «ни о чем».

Это создает у ребенка ощущение стабильности. Мир меняется (экзамены, будущее), но семья — это константа, где его любят просто за то, что он есть.

Помните: здоровье нервной системы вашего ребенка сейчас важнее любой пятерки.