

Як батькам допомогти дитині подолати постканікулярний синдром

.....
Шановні батьки, пригадайте, як ви після відпустки неохоче приступаете до роботи. Так само й дитині після тривалих канікул складно налаштуватися на освітній процес. Тож допоможіть їй «увімкнутися»! Запевніть дитину, що ви завжди готові допомогти й любитимете її незалежно від шкільних успіхів чи негараздів
.....

- Спостерігайте за своєю дитиною на початку навчального року, спробуйте визначити її настрій і самопочуття.
- Поступово привчайте її до шкільного режиму після канікул. Стежте за тим, аби вона дотримувалася режиму праці та відпочинку й висиплялася.
- Продумайте раціон харчування дитини і в школі, і вдома.
- Залучайте дитину до справ, які викликають найменше опору. Ще ліпше — до завдань, що приносять їй радість.
- Налаштовуйте її на серйозну навчальну діяльність. Поясніть, які предмети в неї з'явилися в новому навчальному році й чим вони цікаві. Запитуйте, яких успіхів вона хоче досягти.
- Знаходьте час, щоб ґрунтовно в емоційно сприятливій обстановці поговорити з дитиною та з'ясувати, що її непокоїть і яка потрібна допомога.
- Обговорюйте її мету, інтереси, бажання й захоплення.
- Не перевантажуйте дитину додатковими заняттями в секціях і гуртках, бо в неї не лишиться часу на читання, улюблене заняття, спілкування з вами. Плануйте їх уже після адаптаційного періоду.
- Пригадуйте найяскравіші спогади про канікули, цікавтеся, як і де вона хоче провести наступні. Це додасть їй оптимізму.
- Проводьте «години радості» у театрі, кінотеатрі, зоопарку тощо.

Підготувала **Тетяна Гурковська**, психолог-консультант, Київ