

#### 4. Распределяем нагрузку



Родители должны осознавать, что включение в работу после длительного периода отдыха – испытание не из легких. Именно поэтому такое включение должно быть постепенным, без внезапного обвала нагрузки. Продумайте, какие секции и кружки стоит на время исключить, чтобы вернуться к ним позже, когда ребенок лучше адаптируется к новому ритму жизни.

#### 5. Три магические буквы – ЗОЖ



Здоровый образ жизни – именно то, что необходимо обучающемуся всегда. Бросьте все силы на то, чтобы ваш ребенок соблюдал питьевой режим (2 л чистой воды в день), высыпался (сон 9-10 часов в сутки), правильно питался, гулял как минимум два часа в день на свежем воздухе и получал адекватную физическую нагрузку не реже трех раз в неделю.

#### 6. “Не дайте мозгам засохнуть”!



У психологов есть шуточная поговорка, что если не гладить ребенка по голове, его мозги засыхают. В каждой шутке только доля шутки: позаботьтесь о том, чтобы атмосфера вашего дома была спокойно и дружелюбной, не стесняйтесь проявлять родительскую ласку даже в отношении повзрослевших детей – и вас обязательно порадуют успехи вашего чада во всех сферах его жизни.

#### 7. Сила искусства



Правильно организованный досуг – половина успеха в деле мотивации. Замечательные детские фильмы о «великой силе коллектива» – те же «Кортик», «Бронзовая птица», «Гостя из будущего» или «Электроник» – ненавязчиво дадут понять вашему ребенку, как замечательны школьные годы. Семейное чтение книг соответствующей тематики тоже настроит на нужный лад, подарит ребенку замечательные воспоминания о теплом и надежном семейном «тыле», где можно почерпнуть силы для любых великих свершений.

Министерство социальной защиты населения Хабаровского края  
Краевое государственное бюджетное учреждение  
«Комсомольский-на-Амуре реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями»



## Синдром третьей четверти

Третья четверть перепадает на зимний период, когда организм школьника ослаблен, больше устает. Желание учиться пропадает, появляются периодические эпидемии гриппа и ОРЗ. На улице все время холодно, ходить в школу совсем не хочется. Третья четверть всегда считалась самым сложным периодом учебного года.

Каждый год в одно и то же время наступает это трудное время, хорошо хоть немного разбавляют его предшествующие новогодние праздники. Многие учебные заведения давно пересмотрели график учебы и разбили неблагоприятную 3 четверть напополам, сделав посередине неделю каникул.

После пяти непрерывных недель занятий трудоспособность учащихся сильно снижается, а 3 четверть длится 2,5 месяца, а точнее 10 недель. Беспрерывное обучение приводит к утомляемости, нарушению сна, потере внимательности. Усталость в совокупности со сниженным иммунитетом влияет на быстрое распространение вирусных заболеваний. Эмоциональное состояние детей находится на грани, дети становятся более беспокойными, нервными, плохо засыпают.

Врачи составили перечень необходимых процедур, помогающих пережить нагрузку. В первую очередь, рекомендуется полноценный сон - не менее 9-10 часов в сутки - прогулки на свежем воздухе должны составлять хотя бы 1 час в день. Питание должно состоять из фруктов и овощей, конечно, от сладкого ребенок не сможет отказаться, в умеренных количествах оно не повредит.

## 7 способов мотивировать ребенка на учебу

Мы часто повторяем мысль, что учеба без мотивации - время, потраченное впустую. Но как же создать эту самую мотивацию, особенно в середине учебного года, когда на межсезонную перестройку организма накладываются нешуточные учебные нагрузки, да к тому же - после длительных зимних каникул? Мы предлагаем стратегию, как обойти пресловутый «синдром третьей четверти».

### 1. Мыслим позитивно



Родителям необходимо твердо усвоить простое правило: о школе говорим либо хорошее, либо ничего. Всевозможные шуточки, вроде - «скоро кончится твоя вольница, начнется каторга» - оставьте в прошлом. Вспоминаем только приятные эпизоды собственной школьной жизни, акцентируем внимание именно на успехах ребенка, опуская неудачи. Кстати, будет неплохо, если ваш ребенок узнает, как высоко оценивают его умения и навыки, из, скажем, случайно услышанного разговора взрослых. Пусть он будет уверен - ему многое по плечу, а в случае неудачи он получит помощь и поддержку.

### 2. Ритуал прощания

Самый простой способ осознать, что какой-то период жизни закончился, а новый - вот-вот

начнется, это ритуализировать время конца и начала. За день до выхода в школу устройте праздник, посвященный окончанию каникул. Просмотрите фото, сделанные в этот период, и отберите самые удачные, чтобы показать их одноклассникам.

В последний день каникул сходите вместе с ребенком в магазин и купите новые канцелярские товары - милые сердцу ручки и линейки способны вдохнуть невиданную энергию в вашего школьника. Продумайте его образ и подберите необходимую одежду и аксессуары - пусть первое появление в классе станет фурором.

### 3. Составляем договор



Детям очень нравится быть «как взрослые». К вопросу мотивации тоже стоит подойти «по-взрослому»: сесть и проанализировать, для чего нужна учеба, как успешность обучения поможет осуществить мечты ребенка. На основе полученных данных составляется договор, где тщательно прописывается, что обязуется делать сторона А (учащийся) в означенный период времени, и что она в результате получит в долгосрочной (к примеру, работу мечты) и краткосрочной (бонус или материальное вознаграждение) перспективе. Сторона Б (родители) выступят гарантом получения приза, договор будет скреплен подписями и печатями.