

# 10 упражнений, которые помогут преодолеть постканикулярный синдром

*После продолжительных каникул у детей возникает постканикулярный синдром – снижается мотивация учения и работоспособность. Даже соскучившемуся по школе ученику на уроках бывает трудно собраться с мыслями. Как же настроить ребенка на рабочий лад в короткий срок и сделать так, чтобы адаптация к учебе прошла безболезненно? Проведите с родителями встречу, чтобы научить, как можно быстро, успешно и без психологических травм помочь ребенку. Разработка родительского собрания содержит инструкцию для родителей и игры-упражнения на стимуляцию интереса к учению, активизацию внимания и мышления.*



## ВАЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ

<b>Участники</b>	Родители учащихся 1–7-х классов
<b>Цель</b>	Научить родителей оказывать помощь школьникам в преодолении постканикулярного синдрома
<b>Задачи</b>	Родителям уяснить суть проблемы и усвоить приемы и рекомендации, которые позволят помочь детям преодолеть постканикулярный синдром и успешно адаптироваться к обучению
<b>Материалы и оборудование</b>	Памятки для родителей, раздаточный материал с заданиями
<b>Примерное время</b>	30 мин

10 мин 

## Часть 1. Вступительная речь

Допматериалы 

Вступительное слово классного руководителя и педагога-психолога.  
Инструкция для родителей на **с. 4**.

**Классный руководитель:** Каникулы проходят весело и беззаботно. И родители забывают о том, что срыв режима дня и длительное умственное расслабление могут создать их детям серьезные трудности после каникул. Даже очень заботливые родители не всегда способны оказать школьникам действенную помощь в преодолении этих трудностей.

### ***Какие трудности подстерегают учащихся и как с ними справиться?***

**Педагог-психолог:** Резкое повышение психических и физических энергозатрат из-за неготовности организма к новому ритму, рассеянность внимания и несобранность, появление постоянной гонки и загруженности приводят к возникновению стресса. Он, как правило, создается ситуацией ограничения времени и переутомлением.

В этом случае адаптация к школьным будням после каникул протекает сложно и непредсказуемо. Симптомы и проявления: изменение эмоционального состояния и поведения школьника; нарушения школьной дисциплины, конфликты с учителями и одноклассниками; чрезмерное возбуждение, иногда даже дерзость и агрессивность (особенно у будущих выпускников начальной школы); заторможенность, чувство страха.

Результат – равнодушие к учебе и нежелание идти в школу, а в худшем случае – различные заболевания (обострение прежних, приобретение новых).

**Классный руководитель:** В течение каникул очень важно дать школьнику как следует отдохнуть, расслабиться, но чем раньше родители начнут возвращать его к необходимому режиму работы и отдыха, тем легче ребенку будет адаптироваться к учебному процессу после каникул.

**Педагог-психолог:** Для многих школьников постканикулярный синдром может надолго затянуться. В группе риска учащиеся, интеллектуальное развитие которых вполне соответствует требованиям школы, но физически или

психически (либо то и другое вместе) еще незрелы, и поэтому выдержать учебные нагрузки им в таком состоянии очень сложно.

**Классный руководитель:** Как же помочь школьникам? Воспользуемся психолого-педагогическими рекомендациями, цель которых – организация успешной адаптации детей к учебному процессу, сохранение их физического и психического здоровья.

Педагог-психолог раздает инструкции для родителей (памятки) и комментирует советы и рекомендации.

20 мин 

## Часть 2. Упражнения

Задания можно демонстрировать на слайдах презентации и раздать в печатном виде. Упражнения на **с. 5**. Чтобы избежать неверного толкования, упражнения № 7–10 выполните вместе с родителями.

Допматериалы 

**Классный руководитель:** Помочь школьнику активизировать свое внимание, восприятие, мышление, память и тем самым подготовить мозг к продуктивному усвоению учебного материала помогут игры-упражнения.

Все задания должны выполняться в эмоционально благоприятной обстановке и обязательно при желании ребенка. И больше положительных эмоций!

**Татьяна ПОПОВА,**

методист НОУ «Образовательный центр им С.Н. Олехника», г. Москва

## Инструкция для родителей

1. Переходите к школьному распорядку жизни плавно. Резкое включение в работу может привести неокрепший организм к сбою и вызвать стресс.

Важнейшие условия восстановления работоспособности и профилактики многих школьных трудностей:

- соблюдение режима труда и отдыха;
- активизация эмоционально-волевых и познавательных психических процессов (внимания, восприятия, мышления);
- создание настроения на серьезную учебную деятельность.

2. Понаблюдайте за ребенком, чтобы определить его настроение и самочувствие. Найдите время, чтобы обстоятельно в эмоционально благоприятной обстановке побеседовать с ним, выяснить, что его тревожит и в чем необходима помощь. Ребенок должен знать, что:

- родители всегда готовы прийти на помощь и любить его вне зависимости от школьных успехов и неудач;
- любые трудности преодолимы и являются не чем иным, как средством выработки характера.

3. Настройте школьника на рабочий лад. Обсудите с ребенком его цели, интересы и желания, поговорите об увлечениях и как бы между прочим поинтересуйтесь, как и где он хотел бы провести свои следующие каникулы. Это вселит в него надежду на лучшее будущее и прибавит оптимизма.

4. Следите за тем, чтобы ребенок высыпался. Здесь очень важно обратить внимание не столько на время сна, сколько на его качество.

5. Не требуйте от ребенка невозможного – только то, что ему по силам. Как можно чаще создавайте ситуацию успеха, чтобы вселить уверенность в себе и повысить самооценку ученика.

6. Не загружайте ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках. В сутках всего 24 часа. Если подсчитать время, отведенное на учебу в классе и дома, разные гигиенические процедуры, неторопливые приемы пищи, сон, обязательную прогулку на свежем воздухе, дополнительные занятия и т. д., то останется ли у ребенка время на чтение, любимое занятие, полноценное общение с вами? Постоянно задавайте себе этот вопрос.

## Упражнение 1

Предложите ребенку такую игру: не глядя на окружающих, описать письменно или устно, во что одет каждый из присутствующих. Или записать названия предметов, находящихся на каком-либо столе, висящих на стене и т. п.

**Примечание:** Подготовьте для игроков шуточные призы, а в конце предложите им быстро придумать приз для ведущего. Это может быть изделие из бумаги, совместно придуманное четверостишие, изображение с помощью разных поз интересной фигуры и т. д.

## Упражнение 2

Задачи: наблюдать детали пейзажа, которые раньше ускользали от внимания, отгадывать разного рода загадки, придумывать слова, предложения. Например:

- слова с тремя буквами «а» (тарантас), слова с четырьмя буквами «о» (сороконожка), слова с семью буквами «о» (оборонеспособность);
- слова, которые увеличиваются на одну букву и при этом все заканчиваются на «ла» (юла, пила, кукла, свекла, горилла, шиншилла);
- предложение, слова в котором начинаются на буквы днкц (девочка несла красивый цветок).

**Примечание:** Любой родитель сам может придумать немало подобных упражнений. Все слова должны быть существительными, нарицательными, в именительном падеже, в единственном числе (или во множественном, если в единственном они не употребляются, например сутки, ножницы и т. п.). Чем больше дано вариантов ответа, тем лучше.

## Упражнение 3

Упражнение «Отгадай, что это такое»: поочередно давайте ребенку, который сидит с закрытыми глазами, какие-либо предметы. Тот должен ощупать их и назвать предметы.

## Упражнение 4

Попросите ребенка во время еды, письма, умывания, причесывания и т. д. задействовать противоположную руку.

## Упражнение 5

Предложите поменять обычное движение, например, помешивать ложечкой в чашке не в привычную сторону, а в противоположную.

## Упражнение 6

Найдите безопасное для ребенка место, завяжите ему глаза и дайте задание на ощупь найти какой-то предмет или объект (например, дверь из комнаты).

## Упражнение 7

В записи найти список предметов:

NYGYLRVЧDGFRENBУJHJINUK (учебник)

SPIGODPSNQTФWEZLSSСЬ (портфель)

JTFREWWTWQPLVAИИДЗИ (тетради)

SUPRDYQЧWWKWFASWG (ручка)

URДQHWWFEFGWBSDFHRWIJJKL (дневник)

KWYRALJPDSARVSHRWQDFGFFAVRИИГТ (карандаш)

## Упражнение 8

Как можно быстрее подчеркнуть все буквы «у» одной чертой, а буквы «ш» двумя чертами:

К ш Ф с я а б Ц У и к у н г ш Щ З х Ф м о ы в Ш и Р о о у д ж З я ч  
м С о б Ю е а в щ Р е н у л б ш Д л о Р У к ц У е н г ш Щ З х Ф ы в а  
п Р о л я ч у м и Щ ь б ю э ж д л о Р п а в У ы е а е ы Ф я ч с ш и у  
б ю Ф ы в щ э л д ж э ц У к е н г ш Щ н е к Ц Ф У к и м с ч я а х о х  
Р З х о Щ н е к и ц к э д ж л у н с а в и Ф ю в м б ю ш м е к У ц З Щ  
ш г н е к У ц и м с ч л о Ф ы в а п Р о л д ж З Щ ш г н е к У н г ж д  
л о Р п Ф ы в а п Р о л д ж ю т л к о а щ ы в к У Ц е н г ш Щ л о Р п  
и т м с ч Р п а о л Д и м с ч и у б л о Д ш о е а п Р о н е г к У в а п л  
д щ и т б ш с п а е к н г о у п Д ж ш н г к У в м с э л д ш г н Щ У к е  
н д о Р г с и т п Р к У е н г ш л о Р д ж в у п Р н д и л л п в щ п Р  
н у о л д и т ж З х к У п Р н е с и т Р ш г е ц ы в с Ш м п Р о н е д р

## Упражнение 9

В каждой строке исключить одно лишнее слово. Остальные три должны быть объединены общим признаком:

Василий, Федор, Семен, Иванов, Петр.

Дряхлый, маленький, старый, изношенный, ветхий.

Скоро, быстро, поспешно, постепенно, торопливо.

Темный, светлый, голубой, яркий, тусклый.

Гнездо, нора, курятник, сторожка, берлога.

Неудача, волнение, поражение, провал, крах.

Грабеж, кража, землетрясение, поджог, нападение.

Молоко, сыр, сметана, сало, простокваша.

Глубокий, низкий, светлый, высокий, длинный.

Хата, шалаш, дым, хлев, будка.

Береза, сосна, дуб, ель, сирень.

Секунда, час, год, вечер, неделя.

Смелый, храбрый, решительный, злой, отважный.

Яблоко, слива, помидор, апельсин.

## Упражнение 10

В таблице как можно быстрее поставьте знак плюс в треугольники, знак минус в ромбы, галочку в круги и точку в прямоугольники.

○	△	△	◇	□	○	◇	□	○	△
△	○	◇	□	◇	△	□	○	□	◇
○	□	○	△	□	◇	○	△	◇	□
□	△	□	○	○	◇	△	◇	○	□
△	◇	○	□	△	□	◇	△	○	◇
◇	○	□	◇	△	○	□	△	○	◇
○	△	◇	□	□	△	○	△	◇	□
△	□	△	○	◇	□	○	□	◇	△
□	△	○	◇	◇	○	△	□	△	◇
○	◇	△	□	□	○	◇	△	□	△