

Как помочь ребенку преодолеть постканикулярный синдром

- 1 Приучайте ребенка к школьному распорядку после каникул плавно.** Ребенок должен соблюдать режим труда и отдыха, следите за тем, чтобы он высыпался.
- 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 нужно помочь.
- 3 Говорите ребенку, что вы всегда готовы помочь и любите его вне зависимости от школьных успехов и неудач.** Любые трудности преодолимы и являются средством выработать характер.
- 4 Обсуждайте с ребенком его цели, интересы и желания, увлечения.** Поинтересуйтесь, как и где он хотел бы провести свои следующие каникулы. Это прибавит ему оптимизма.
- 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.
- 6 Не загружайте ребенка дополнительными занятиями в секциях и кружках.** У него не останется времени на чтение, любимое занятие, полноценное общение с вами.