

Клуб « СЕМЕЙНЫЙ ВОПРОС ! » 2017г



ТЕМА: « ПОСТКАНИКУЛЯРНЫЙ
СИНДРОМ У ОБУЧАЮЩИХСЯ »



Постканикулярный синдром



- Здравствуйте, уважаемые родители!
- Я рада приветствовать Вас в нашем клубе культурно-просветительского направления, **« Семейный вопрос »!**
- Сегодня мы поговорим о « постканикулярном синдроме» и о том, как он влияет на развитие вашего ребенка.



Постканикулярный синдром



- « Что такое постканикулярный синдром? » После продолжительных каникул у детей возникает постканикулярный синдром- снижается мотивация учения и работоспособность. Как же настроить ребенка на рабочий лад в короткий срок и сделать так , чтобы адаптация к учебе прошла безболезненно? Каникулы проходят весело и безболезненно, и мы родители забываем о том, что срыв режима дня и длительное умственное расслабление могут создать трудности.



Постканикулярный синдром



- Резкое повышение психических и физических энергозатрат из-за неготовности организма к новому ритму, рассеянности внимания и не собранности, появление постоянной гонки и загруженности приводит к возникновению стресса. Он, как правило создается ситуацией ограничения времени и переутомлением. Симптомы: изменение эмоционального состояния и поведения обучающегося; различные нарушения дисциплины в школе; конфликты с учителями и одноклассниками; высокое возбуждение иногда дерзость и агрессивность (очень высокая у выпускников начальной школы); чувство страха; заторможенность.



Постканикулярный синдром



- Как правило результат- равнодушие к учебному процессу; отсутствие желания идти в школу; приобретаются различные заболевания (обострение прежних болезней на лицо). Бывают ситуации когда « постканикулярный синдром» затягивается. Как же помочь своему ребенку ? Правильно восстановится и адаптироваться к учебному процессу, сохранить при этом свое здоровье.



Постканикулярный синдром



- Уважаемые родители! Вашему вниманию представляем несколько игр-упражнений для активизации внимания, мышления, памяти, восприятия у ребенка.
- Обязательное условие! Все занятия должны выполняться в эмоционально благоприятной обстановке и обязательно с желанием ребенка.





ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!

ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!



- Соблюдайте режим труда и отдыха; создавайте настроение на серьезную учебную деятельность.
- (Ваши действия как родителей : При совместной деятельности предложите ребенку вместе перейти к школьному распорядку. Обязательно, объясните что резкое включение в школьную работу может привести неокрепший организм к сбою и вызвать стресс).



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!



- Приходите на помощь своему ребенку и любите его вне зависимости от школьных успехов и неудач.
- (Ваши действия как родителей: объясняйте, что любые трудности преодолимы, и являются не чем иным, как средством выработки характера. Наблюдайте за своим ребенком, чтобы определить его самочувствие. Найдите время, чтобы поговорить о том что его тревожит и в чем необходима помощь.)



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!



- Настройвайте ребенка на рабочий лад.
- (Ваши действия как родителей: 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.)



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!



- Следите за тем, чтоб ребенок полноценно спал.
- (Ваши действия как родителей: приучайте ребенка к « ритуалу засыпания», когда ребенок в постели, присядьте рядышком и обсудите прошедший день).



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!



- Поручения и задания давайте ребенку по силам, не требуйте от ребенка невозможного. Как можно чаще создавайте ситуацию успеха, чтобы повысить его самооценку



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!



- (Ваши действия как родителей: начинайте выполнение определенной работы совместно, проследите, что ребенок в работу включился и тогда найдите повод, чтобы отвлечься самому, попросите доделать работу своего ребенка до конца. По окончании работы похвалите обязательно.)



ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ!



- **Помните!** При полной загруженности ребенка в течение дня секциями, кружками, тематическими дополнительными занятиями, и т.д., остается ли у ребенка, и у Вас время на полноценное общение? Постоянно задавайте себе этот вопрос.



Упражнения для совместной игры родителей и детей!



- Упражнение « Отгадай, что это такое »: поочередно давайте ребенку, который сидит с закрытыми глазами, какие либо предметы. Тот должен ощупать их и назвать предметы.
- Упражнение « Еще рука!» Попросите ребенка во время еды, письма, умывания, причесывания и т. д. задействовать чаще противоположную руку.
- Упражнение « Сыщик » найдите безопасное место для ребенка, завяжите ему глаза и дайте задание на ощупь найти какой-то предмет или объект (например, дверь из комнаты).





Используемая литература:

Журнал « Справочник классного руководителя
и заместителя директора по воспитательной работе»,
№01 январь 2017г.; стр.40-46.

Исп.методист МКТ
И.Ю.Степаненко
8-929-920-65-05