|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | image |  | |  | | --- | | **Стрессу особенно подвержены подростки и дети в возрасте 7 лет** | |  | | |
|  |
| **Рекомендации психолога** |
|  |
|  |
| Сегодня поговорим о синдроме третьей четверти у школьников — состоянии усталости, которое усугубляется стрессом от выхода с новогодних каникул. |
| |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | | |  | | --- | | **Признаки синдрома** | |  | |  | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 01 | |  | | --- | | Нежелание идти в школу. Привычный режим нарушен, поэтому сложно сидеть на уроках вместо того, чтобы целый день развлекаться или гулять. | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 01 | |  | | --- | | Апатия, рассеянность, невнимательность, связанные с зимней хандрой из-за короткого светового дня. | | | | |  |  |  | | --- | --- | --- | | 01 | |  | | --- | | Снижение успеваемости. Может быть следствием зимней хандры и стресса после праздников, протестом или отражением другого стресса. Учителя и родители часто именно в третьей четверти начинают требовать от ребенка большего: «Скоро экзамены», «Скоро конец года, поднажми для хороших оценок». | | | | |  | | --- | | В общем, синдром третьей четверти связан с усталостью. которая на контрасте с долгими новогодними каникулами ощущается еще сильнее. | | | |
| |  | | --- | | **Как помочь ребенку** | | Синдром третьей четверти может проявляться на телесном, эмоциональном и поведенческом уровне. Родители, психологи, педагоги и другие взрослые должны не требовать от ребенка многого, а помочь восстановить ресурс, например,:  🔹 Подобрать с врачом витаминный комплекс. 🔹 Познакомить ребенка с методом интервальной работы: 10 минут работает над домашним заданием и 3 минуты отдыхает. 🔹 Поговорить с ребенком и поддержать его. 🔹 Наполнить жизнь ребенка приятными впечатлениями и добавить внешней мотивации. Например, предложить в выходной сходить в кино. 🔹 Добавить прогулок и активности. В январе-феврале можно кататься с горок, на лыжах и «ватрушках», просто гулять. Особенно полезно гулять и развлекаться всей семьей. 🔹 Помочь ребенку нормализовать режим дня, сна и питания, поставить цели и выбрать щадящий режим учебы. | |  | |