|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.  |
|  |

 |