Рекомендации психолога в помощь родителям

***Синдром третьей четверти***

Школьные психологи все чаще говорят о новом явлении - "синдроме третьей четверти". Этим термином называют постоянную усталость школьников, головные боли, сонливость, рассеянное внимание, жалобы на плохое самочувствие... Откуда берется синдром и чем помочь детям?  
       В детстве мы все больше всего не любили третью четверть - самую трудную и нескончаемую. Она длится дольше трех других - почти два с половиной месяца. Да еще погода холодная, сырая, световой день короткий, нового материала на уроках много, контрольные самые трудные... Врачи добавляют – авитаминоз…

**Чтобы избежать вышеописанных состояний, последуйте общим рекомендациям психологов**:

* **Режим отдыха и занятий должен быть постоянным**  
  Уроки надо делать в одно и то же время. Исследования биоритмологов показали: у большинства детей подъем работоспособности во второй половине дня начинается с 16 часов. Если ребенок привык спать днем или, например, не полностью восстановился после болезни, пусть спит. Детям, которые учатся во вторую смену, готовить уроки надо начинать в 9-10 часов утра, чтобы отдохнуть перед школой
* **Научите ребенка работать рационально**  
  Важно, чтобы он не тратил много сил и времени на раскачку, не превращал приготовление уроков в бесконечную и скучную работу. Они не должны занимать больше полутора часов во 2-м классе, двух - в 3-4-м классе
* **Учитывайте индивидуальность ребенка**  
  Дети все разные и по устойчивости внимания, и по организованности. И все же гигиенисты советуют младшим школьникам начинать приготовление уроков с письменных заданий. Ни один предмет не дается ребенку с таким трудом, как письмо. Много и хорошо писать младшим школьникам еще просто не под силу
* **Перерывы необходимы**  
  Еще хуже, если мама строго-настрого наставляет: "Не выходи из-за стола, пока не сделаешь все уроки!" Как раз наоборот, перерывы необходимы. Для ребят из младших классов их надо делать каждые 25-30 минут занятий, для детей постарше - через 40-45 минут. Перерыв может быть 10-15 минут, и лучше, если ребенок не будет сидеть у телевизора или лежать, а сделает несколько упражнений или, к примеру, танцевальных движений под музыку
* **Обязательно высыпаться**
* **Выходной должен быть настоящий**  
  Выходные дни должны быть настоящим отдыхом. Большинство школьников хронически недосыпает и мало двигается, поэтому в эти дни необходимо хорошо выспаться и подольше побыть на воздухе. И не делать уроков вообще, приготовить их в пятницу
* **Доброе слово творит чудеса**  
  Не забывайте почаще хвалить ребенка, даже если его успехи пока невелики. Чем больше хвалите, тем он больше старается. Доказано, что дети, которых родители часто гладят по голове, обнимают, целуют, более оптимистичны, сообразительны, открыты в общении. Особенно полезно гладить ребенка по спине: так вы даете ему понять, что он защищен, вы его поддерживаете и безоговорочно любите