АДАПТАЦИЯ ПОСЛЕ КАНИКУЛ

для 2-4 класса

ВОЗВРАЩЕНИЕ ПОСЛЕ ОТДЫХА

Школьники любого возраста обязательно проходят период адаптации к школе. Для учеников 2-4 класса этот период может занимать **1-1,5 месяца**.

Резко начиная предъявлять те же требования, что и в середине года, мы можем вызвать перенапряжение нервной системы у ребёнка. В таких случаях младших школьников могут возникнуть **проблемы со здоровьем**, у более старших - трудности психологические.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

Ниже вы увидите вопросы, которые помогут вам пройти через процесс адаптации:

- Как для взрослых, так и для детей момент пробуждения задаёт настроение всего дня. **Что поможет ребёнку сделать подъём приятнее и радостнее?** Это может быть, например, любимая мелодия на будильнике или мягкое мамино прикосновение.
- **Достаточно ли ваш ребёнок спит?** Десятилетний ребенок спит в среднем 10 часов, поэтому нельзя откладывать вечерний отход ко сну из-за нехватки времени. Достаточное количество сна скажется и на качестве учёбы, и на отношениях с одноклассниками и учителями.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Хорошо ли ребёнок видит?**

  Ухудшение зрения - одна из причин плохой успеваемости и сложностей в адаптации. Проверяйте зрение ребёнка минимум раз в год и при необходимости скорректируйте его очками.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Достаточно ли полноценно и разнообразно питается ребёнок? Достаточно ли в его питании холина, лецитина и магния?**

Эти вещества присутствуют в *яйцах, печени, рыбе, молоке, орехах, семечках, какао, гречке, бобовых, печеный картофель, бананах, шпинате и другой зелени.* Конечно, у каждого ребёнка свои особенности и предпочтения, поэтому важно подстроить рацион под конкретно вашу семью. Если нет возможности добавить достаточное количество необходимых элементов, их можно найти в качестве добавок в аптеке. Однако наилучший путь - естественный путь

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Есть ли у ребёнка конкретное время, когда он начинает выполнять домашнее задание?**

Договоритесь вместе и выберите подходящее время, когда школьник сядет за уроки. Например, вечером перед ужином. Пусть он сам согласится с выбранным временем. Так ребёнок сможет научиться самостоятельно регулировать свой распорядок дня, морально подготовиться к предстоящей концентрации и провести это время более продуктивно.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Способствует ли атмосфера в доме хорошему настроению ребёнка?**

Как семейные конфликты, так и чувство одиночества для школьника (особенно в начальной школе) всегда важнее, чем учебные процессы. Поэтому если ребёнок не чувствует себя достаточно комфортно дома, если он не может наполниться от родителей чувством спокойствия и безопасности, ему просто неоткуда будет больше это взять. Для роста и развития необходимо, чтобы дом стал своеобразной гаванью, островком стабильности, куда ребёнок возвращается после насыщенного дня. По возвращении из школы тепло обнимайте ребёнка, а в течение дня проведите хотя бы 20-30 минут вместе, занимаясь нейтральными вещами. Не стоит спрашивать сразу про оценки, вы всё равно о них узнаете.

Помните, что формирование отношений с ребёнком требует отдельного времени.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Сильна ли ваша собственная тревога за оценки и успеваемость ребёнка?**

  Попробуйте оценить по шкале от 0 до 10 степень вашей тревоги.

Если она достаточно высока (больше 6), то спросите себя:

- Что именно заставляет вас тревожиться?
- Какие мысли появляются, когда думаете об учёбе ребёнка?
- Как вы думаете, насколько реалистичны эти мысли (от 0 до 100%)?

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Достаточно ли вы заботитесь о своём собственном состоянии и самочувствии?**

Помните правило в самолётах - *сначала надеть маску на себя, потом на ребёнка*? Если вы чувствуете постоянную усталость, беспокойство, тревогу, неудовлетворённость и т.д., то, вполне вероятно, у вас не найдётся достаточно внутренних ресурсов на то, чтобы поддержать ребёнка. Просто потому, что вы живой человек, и ваши силы ограничены.

В этом случае вы можете попросить помощь и поддержку у близких и/или найти подходящего специалиста, который поможет вам выровнять состояние. Это не значит, конечно, что стоит пускать процесс адаптации ребёнка на самотёк. Дайте ему/ей тот минимум, который можете сейчас. Иногда достаточно просто сказать ребёнку: *"Я понимаю, что тебе сейчас непросто заново привыкать к школе. Я бы очень хотел(-а) поддержать тебя, но сейчас я очень устал(-а). Мы можем поговорить об этом вечером. Как ты на это смотришь?"*. Или предложите другие альтернативы. Так вы покажете, что **слышите потребности ребёнка**. Однако важно, чтобы ребёнок эту поддержку всё же получил, а не

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Знаете ли вы вашего ребёнка?**

Вы наверняка знаете, как лучше для вашего чада. У вас есть большой собственный опыт, на который вы опираетесь. Однако ваш ребёнок - это другой человек. Знает ли сам ребёнок, как лучше для него? Наверняка тоже знает, но по-другому.

Попробуйте познакомиться с ним заново. Наблюдайте, задавайте открытые и доброжелательные вопросы, выделяйте время на общение. Так вы не только сами будете лучше узнавать человека рядом с вами, но и помогать ему/ей узнавать себя.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

- **Нравится ли ребёнку учиться?**

Обратите внимание, что речь не об оценках, а самом процессе. Интересно ли ему узнавать что-то новое? Радуется ли он/она, когда получается что-то, что не получалось раньше? Это гораздо важнее, порадуйтесь вместе с ним. Ведь у учителей свои задачи, у родителей - свои.

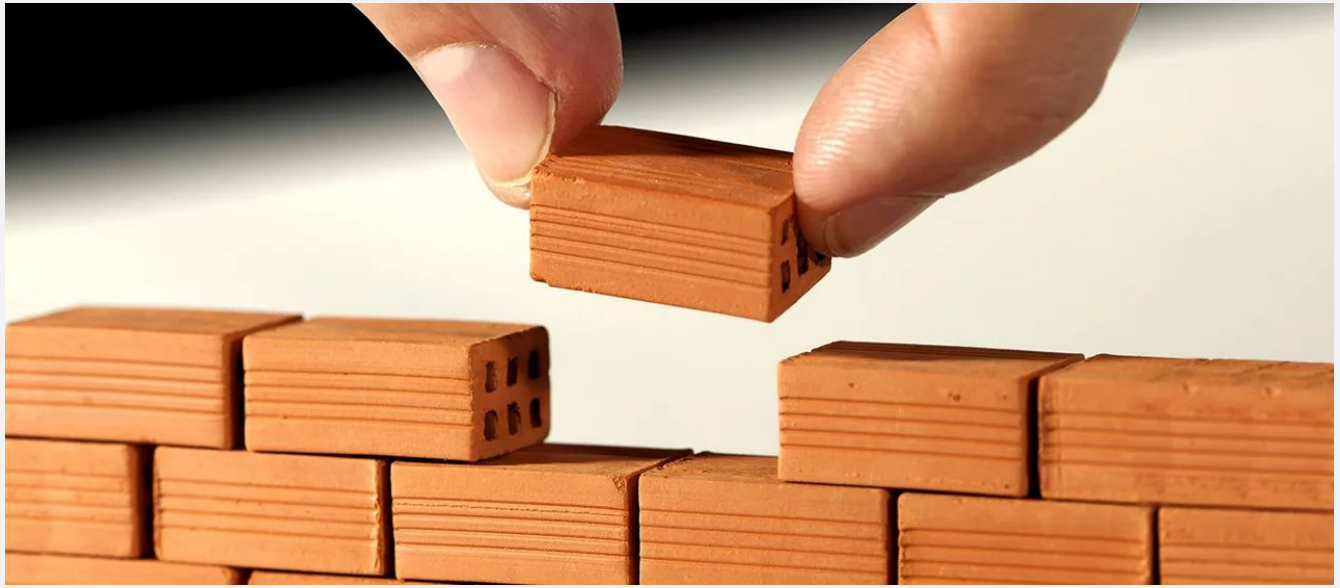
Замечайте ситуации успеха - они есть у каждого ребёнка.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

И напоследок, напомним про вопрос, который часто спасает в непонятных ситуациях:

“Как я могу тебе помочь?”

Если вы не знаете, как поддержать ребёнка в период адаптации, спросите его об этом. Он/она даст вам гораздо более точный ответ, чем любой другой человек. Так ребёнок почувствует вашу вовлечённость, заботу и готовность быть рядом.

КАК ПОМОЧЬ РЕБЁНКУ АДАПТИРОВАТЬСЯ

Все перечисленные факторы - это **“кирпичики”, из которых строится успешность** ребёнка как в учёбе, так и в социальной сфере (что в долгосрочной перспективе не менее важно). А скрепляющий их раствор - это, конечно, ваша любовь.