

Консультация на тему «Трудности адаптации после летних каникул»

Приходит осень и у всех школьников начинаются учебные заботы. С началом учебы после летних каникул образ жизни ребенка меняется коренным образом. Целых 3 летних теплых месяца он гулял, где хотел, спал столько, сколько хотел, делал то, что хотел, а теперь ему нужно вновь подчиниться строгим школьным правилам, требованиям учителей, режиму дня, расписанному по минутам. В любом возрасте школьник проживает особенно трудный адаптационный период в начале учебного года. И этот период значительно долгов:

- у учащихся 1 класса — 1,5 месяца;
- у 5 классников — 1 месяц;
- у учащихся остальных классов — 2-3 недели.

Но многие взрослые забывают о том, что этот период существует. Они начинают требовать с ребенка безукоризненного подчинения их требованиям в течение 2-3 дней. В результате могут возникнуть психологические проблемы (у детей 10-12 лет), проблемы со здоровьем (у детей младшего школьного возраста).

Готовить ребенка к школе, родителям нужно начинать еще в августе:

- постепенно менять режим сна (раньше укладывайте ребенка в постель) и не засиживайтесь до позднего времени сами;
- сделать отдых не пассивным, а активным (лучше на свежем воздухе).
- ограничить время просмотра телевизионных передач;
- всей семьей вечерами потрудиться над диктантами, (меняясь ролью учителя);
- повторить таблицу умножения (поиграйте в эту игру.);
- прочитать детскую литературу, рекомендованную ребенку на лето, и обсудить вместе с ним прочитанные произведения;
- и, конечно, купить новые школьные принадлежности и обновки к новому учебному году.

Все эти мероприятия настраивают ребенка на учебный лад.

В первые учебные дни не загружайте своего ребенка дополнительными занятиями в различных секциях, кружках и школах. В эти дни он должен после уроков отдохнуть, пообедать и не спеша пойти на другие занятия, которые не должны продолжаться до позднего вечера. Вместе с ребенком помните, что ему еще нужно выполнить домашние задания. Их лучше делать днем, а не ночью.

Вашему ребенку обязательно нужны прогулки на воздухе (от 1-2 часов учащимся средних и старших классов, до 3,5 часов школьникам младших классов).

Не забывайте и о правильном питании. «Пищей мозга» считаются: молоко, яйца, печень и рыба. В них много летицина и холина. Детям необходимы: какао, гречка, бананы, семечки, орехи. Эти продукты богаты магнием.

Но если вы заметили, что ваш ребенок плохо спит ночами, вскрикивает во сне, разговаривает, а утром жалуется на головную боль или боль в животе, вас это должно насторожить. Скорее всего у ребенка возникли какие-то проблемы в школе. Многие родители не обращают на это внимания или не верят ребенку.

Каждый родитель должен знать, что боли в животе предупреждают о перенапряжении или о тревоге.

Второй признак школьных трудностей — детские страхи.

Третий признак — «близкие» слезы без видимых причин, плаксивость по любому поводу, перепады настроения.

Родители, помните! Вы первые, кто сумеет оказать помощь и поддержку вашему ребенку в сложный период его адаптации к школе!

- Наблюдайте за поведением своих детей, в период адаптации особенно, т.к именно в это время могут возникнуть самые разные проблемы.
- Умейте слушать, слышать и говорить с ребенком.
- Не будьте равнодушными к услышанному.
- Интересуйтесь друзьями, учителями, успехами и неудачами ребенка, интересуйтесь каждым прожитым днем своих детей в школе.
- Обращайте внимание на каждую мелочь, о которой вам рассказывает он.
- Задавайте ребенку правильные вопросы и тогда он вам расскажет все.
- Научитесь делать правильные выводы из рассказанного.

Подготовила педагог-психолог Л.В.Виляева.