

АДАПТАЦИЯ ШКОЛЬНИКОВ ПОСЛЕ ЛЕТНИХ КАНИКУЛ



ПОЗДНЯКОВА СВЕТЛАНА ВЯЧЕСЛАВОВНА , ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ.

НАЧАЛО УЧЕБНОГО ГОДА - ТЯЖЕЛАЯ ПОРА. РЕЗКИЙ ПЕРЕХОД ОТ ТРЕХМЕСЯЧНОГО НИЧЕГОНЕДЕЛАНИЯ К УРОКАМ И СТРОГОМУ РЕЖИМУ - ЭТО СТРЕСС ДЛЯ ПОДРАСТАЮЩЕГО ОРГАНИЗМА. ШКОЛЬНИКИ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА ОБЯЗАТЕЛЬНО ПРОХОДЯТ ПЕРИОД АДАПТАЦИИ К ШКОЛЕ, ПРИЧЕМ ЭТОТ ПЕРИОД ДЛИТСЯ ДОСТАТОЧНО ДОЛГО: У ПЕРВОКЛАШЕК - 1,5 МЕСЯЦА, У ПЯТИКЛАССНИКОВ - МЕСЯЦ, УЧАЩИЕСЯ ОСТАЛЬНЫХ КЛАССОВ ПРИВЫКАЮТ К ШКОЛЕ 2-3 НЕДЕЛИ.



РЕЖИМ ДНЯ

- РЕЖИМ ДНЯ СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ УСЛОВНЫХ РЕФЛЕКСОВ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ЛЕГЧЕ ПЕРЕКЛЮЧАТЬСЯ С ОДНИХ ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ НА ДРУГИЕ. А ТАКЖЕ ОН НУЖЕН, ЧТОБЫ СОХРАНЯЛСЯ БАЛАНС МЕЖДУ УЧЕБОЙ И ОТДЫХОМ, ЧТО ОЧЕНЬ ВАЖНО ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ РАСТУЩЕГО ОРГАНИЗМА. ПЕРЕСТРАИВАЕМ НА «РЕЖИМ ШКОЛЬНОЙ ЖИЗНИ» — РАНЬШЕ ЛОЖИТЬСЯ СПАТЬ И ПРОСЫПАТЬСЯ, СЛЕДИТЬ ЗА ГРАМОТНЫМ РАЦИОНОМ И РЕЖИМОМ ПИТАНИЯ, ОРГАНИЗОВЫВАТЬ РЕГУЛЯРНЫЕ ПРОГУЛКИ И УМЕНЬШАТЬ ВРЕМЯ, КОТОРОЕ РЕБЕНОК ПРОВОДИТ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ ИЛИ ТЕЛЕВИЗОРОМ.



- ✓ организуйте день так, чтобы у школьника были и свои небольшие, но повседневные обязанности: вынести мусор, подмести пол, выгулять собаку и т.д. При этом важно не забывать про похвалу. Дайте понять ребенку, что его помощь в семье ценят.
- ✓ Обсудите режим дня с ребёнком. Постарайтесь учесть его пожелания
- ✓ Постарайтесь сбалансировать режим дня. Одинаково плохо как перегруженный день, так и незагруженный – ребёнок может найти приключения .

«ПОВТОРЕНИЕ ПРОЙДЕННОГО»

- ЧИТАЕМ КНИГИ, РЕШАЕМ ЗАДАЧИ, ВЫПОЛНЯЕМ ЗАДАНИЯ НА ЛЕТО, ЗНАКОМИМСЯ С НОВЫМИ УЧЕБНИКАМИ И ПРЕДМЕТАМИ. ВО ВТОРОЙ ЧАСТИ КАНИКУЛ ПОНЕМНОГУ ОСВЕЖАТЬ В ПАМЯТИ ШКОЛЬНУЮ ПРОГРАММУ. НЕ В ВИДЕ ТЯГОМОТНЫХ ЗАНЯТИЙ, А РАЗГАДЫВАЯ ЗАГАДКИ ИЗ ДЕТСКИХ ЖУРНАЛОВ И КНИГ (СЕЙЧАС ЕСТЬ МНОГО ПОДОБНЫХ). НУ ИЛИ НА БЫТОВОМ УРОВНЕ: «СЫНОК, ПОСЧИТАЙ, СКОЛЬКО НУЖНО ЗАПЛАТИТЬ ЗА ПРОЕЗД, ЕСЛИ БИЛЕТ СТОИТ 25 РУБЛЕЙ, А НАС ЧЕТВЕРО?»





За лето детская рука забывает, как писать, и скорость письма в начале года существенно отличается от весенних показателей. Попишите с ребенком диктанты, лучше если в этот процесс включится вся семья от папы до бабушки. Разные голоса приучают подстраиваться, а значит, сосредотачиваться. Чтобы «оживить» мелкую моторику пальцев перед занятиями, полезны будут совместные семейные художества — лепка, музицирование, рисование. А еще лучше, если всей семьей включая папу и бабушку, вы будете тренироваться в написании диктантов, в шуточной форме сравнивая ошибки и выявляя победителей.

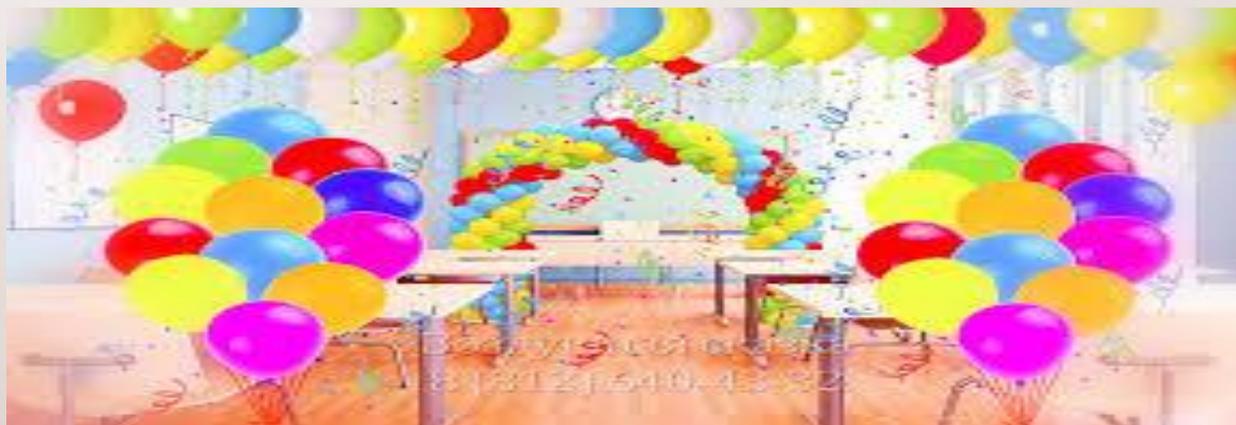
ОРГАНИЗАЦИЯ ПЕРЕХОДА ОТ КАНИКУЛ К УЧЁБЕ

СОВМЕСТНАЯ ПОКУПКА ШКОЛЬНЫХ ПРИНАДЛЕЖНОСТЕЙ, ОДЕЖДЫ ДЛЯ ШКОЛЫ:

КАК ИЗБЕЖАТЬ КОНФЛИКТОВ И КАПРИЗОВ В МАГАЗИНАХ, ЕСЛИ РЕБЕНОК ХОЧЕТ САМОСТОЯТЕЛЬНО ВЫБРАТЬ СЕБЕ ВЕЩИ ДЛЯ ШКОЛЫ, А ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧТО МАТЕРИАЛЬНО ВСЁ ЭТО НЕ ПОТЯНЕТЕ?! ПРЕДОСТАВЬТЕ РЕБЁНКУ СВОБОДУ ВЫБОРА, НО СВОБОДУ ОГРАНИЧЕННУЮ. НАПРИМЕР, ВЫ С РЕБЁНКОМ В МАГАЗИНЕ ВЫБИРАЕТЕ НОВЫЙ ШКОЛЬНЫЙ РЮКЗАК. НАЙДИТЕ НЕСКОЛЬКО ПОДХОДЯЩИХ ПО ЦЕНЕ МОДЕЛЕЙ И ПРЕДЛОЖИТЕ РЕБЁНКУ ВЫБРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО СЕБЕ ПОРТФЕЛЬ. РЕБЁНОК, ДУМАЯ, ЧТО ОН ИМЕННО САМ ВЫБРАЛ СЕБЕ ПОКУПКУ, СПОКОЙНО СОГЛАШАЕТСЯ



Отпразднуйте последний день каникул и первый день начала учебы. Часто бывает важно осознанно "ставить точку" в разных процессах, чтобы легче совершать «переход» в другие действия и психологически адаптироваться. Почувствовать себя более счастливым перед началом учебного года ребенку поможет семейный заключительный пикник. «Последний день лета» можно «обставить» шуточными ритуалами прощания с яркими насыщенными летними деньками и встречей продуктивного школьного времени.





Помогите подготовить все необходимое для первого дня в школе. Чтобы в первое утро нового учебного года не нужно было нервно искать колготки, юбки и пиджаки по всей квартире, заранее продумайте вместе с ребёнком, что он должен будет одеть и где это можно найти. А также, особенно если речь идёт о младших и средних школьниках, примите участие в сборке портфеля. Это не значит, что вы должны собрать портфель за своё чадо, но нет ничего зазорного, чтобы проверить на месте ли все, что нужно.

МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

- ДАЖЕ В САМЫХ СПЛОЧЁННЫХ КОЛЛЕКТИВАХ В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ПОСЛЕ КАНИКУЛ ШКОЛЬНИКИ ЗАНОВО ВЫСТРАИВАЮТ МЕЖЛИЧНОСТНЫЕ ОТНОШЕНИЯ, ПОЭТОМУ ОЧЕНЬ ВАЖНО, ЧТОБЫ РЕБЕНОК ШЕЛ В ШКОЛУ УВЕРЕННЫМ, НЕ УЩЕМЛЕННЫМ. ПОДУМАЙТЕ, БУДЕТ ЛИ ЧТО ИНТЕРЕСНОГО РАССКАЗАТЬ ВАШЕМУ РЕБЁНКУ ИЛИ ЧЕМ-ТО “ПОХВАСТАТЬСЯ ПО-ДОБРОМУ”?





Постарайтесь вспомнить с ребёнком правила поведения и общения. Придумайте ему любые игровые ситуации и предложите школьнику самому найти выход из положения, помочь герою: “А как бы ты поступил?” Тогда правила не будут выглядеть нудными назиданиями взрослых. Ребёнок опять же будет считать, что выработал эти правила для себя сам, а проблемы с поведением сократятся до минимума.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ПОДДЕРЖКА ШКОЛЬНИКА

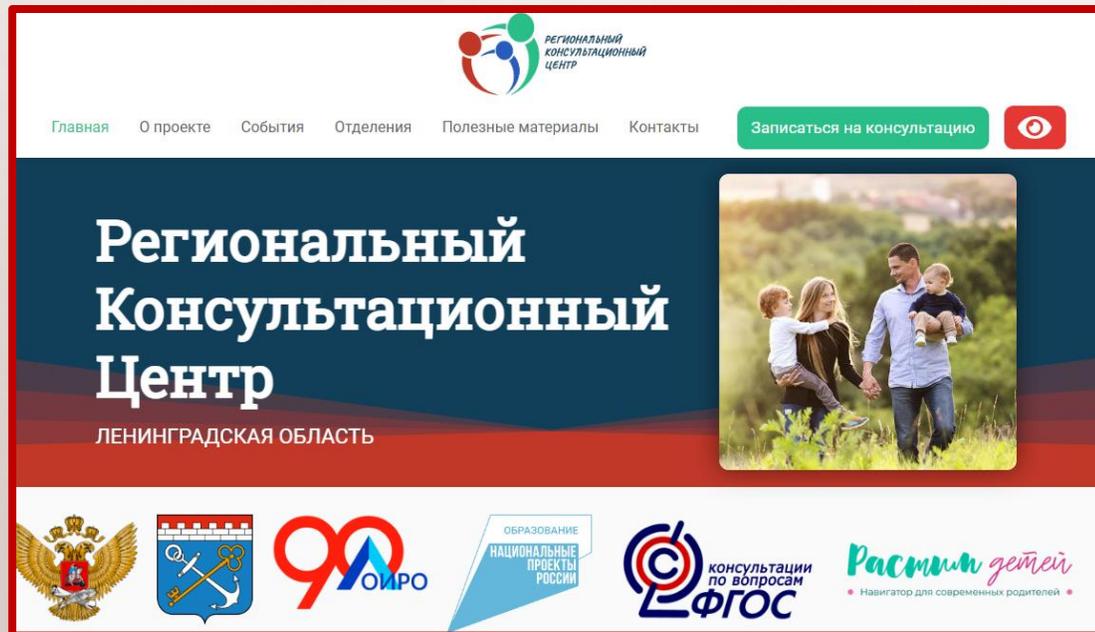
- СОЗДАЙТЕ ПОЗИТИВНЫЙ НАСТРОЙ. ОБЯЗАТЕЛЬНО НАЙДИТЕ ВРЕМЯ ПОГОВОРИТЬ С РЕБЕНКОМ, ОБСУДИТЬ ЕГО ЧУВСТВА ОТНОСИТЕЛЬНО БУДУЩЕГО УЧЕБНОГО ГОДА, РАЗВЕЯТЬ ТРЕВОГИ И СТРАХИ, ВЫЯСНИТЬ, НЕ НУЖНА ЛИ ЕМУ КАКАЯ-ТО ПОМОЩЬ.
- СОЗДАЙТЕ СИТУАЦИЮ УСПЕХА. ЗАДАЧА - ВСЕЛИТЬ В РЕБЁНКА УВЕРЕННОСТЬ В ТОМ, ЧТО ГЛАВНОЕ В ШКОЛЕ – ЭТО НЕ ОТМЕТКА, А УДИВИТЕЛЬНЫЕ ОТКРЫТИЯ И НОВЫЕ ЗНАНИЯ, КОТОРЫЕ ДАЁТ ШКОЛА. В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ НЕ ЗАОСТРЕМ ВНИМАНИЕ НА ОТМЕТКАХ.
- ВАШЕ СПОКОЙСТВИЕ И ПОДДЕРЖКА – ЭТО БЕСЦЕННАЯ ПОМОЩЬ РЕБЁНКУ В ТРУДНЫХ СИТУАЦИЯХ

СТАРАЙТЕСЬ НЕ ЗАНИМАТЬ ОЦЕНИВАЮЩУЮ ПОЗИЦИЮ В ПОДГОТОВКЕ РЕБЁНКА К ШКОЛЕ — ОЦЕНКИ ЕМУ И ТАК СТАВЯТ УЧИТЕЛЯ. БУДЬТЕ РЯДОМ, ДЕЛИТЕСЬ ОЖИДАНИЯМИ И РАЗВЕИВАЙТЕ ОПАСЕНИЯ, УЧАСТВУЙТЕ В ПРОЦЕССЕ ПО МЕРЕ НАДОБНОСТИ. ПОКАЖИТЕ, ЧТО ВЫ ТОЖЕ КОГДА-ТО УЧИЛИСЬ В ШКОЛЕ, РАЗДЕЛЯЕТЕ ЕГО ЧУВСТВА И ГОТОВЫ ПРИЙТИ НА ПОМОЩЬ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ. ПОМНИТЕ, ЧТО ТОЛЬКО ВЫ МОЖЕТЕ ПОНЯТЬ, ЧТО НУЖНО ВАШЕМУ РЕБЁНКУ. ДОСТАТОЧНО ТОЛЬКО ПОЛУЧШЕ ПРИСЛУШАТЬСЯ К НЕМУ.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ?

- ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ СЛУЖБА
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ (ГДЕ
УЧИТСЯ ВАШ РЕБЁНОК)



The screenshot shows the website of the Regional Consultation Center. At the top, there is a navigation menu with links: Главная, О проекте, События, Отделения, Полезные материалы, and Контакты. A green button labeled "Записаться на консультацию" and a YouTube icon are also present. The main header features the text "Региональный Консультационный Центр" and "ЛЕНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ" next to a photo of a family walking in a field. The footer contains logos for the Russian Federation, Leningrad Oblast, OIPRO, National Projects of Russia, FGC (ФГОС), and "Растим детей" (Rastim detey).

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ЦЕНТР
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ
И СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ»

Адрес: 187342, г. Кировск, ул. Кирова 16

Телефон: 8 (81362) 25-543

Адрес сайта: <http://cdik.k-edu.ru/>

Дни работы постоянно действующей на базе
центра Территориальной Психолого-Медико-
Педагогической Комиссии (ПМПК): понедельник,
вторник, среда с 9.30 до 14.30.