

СОВЕТЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ РОДИТЕЛЯМ ПО АДАПТАЦИИ РЕБЕНКА К УСЛОВИЯМ ТРАДИЦИОННОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ ПОСЛЕ ДЛИТЕЛЬНОГО РЕЖИМА ИЗОЛЯЦИИ В УСЛОВИЯХ ПРИНЯТЫХ ОГРАНИЧИТЕЛЬНЫХ МЕР ИЗ-ЗА УГРОЗЫ РАСПРОСТРАНЕНИЯ КОРОНАВИРУСНОЙ ИНФЕКЦИИ

В условиях пандемии мир адаптируется к новой реальности. Другим будет и новый учебный год для детей.

Как родителям и детям адаптироваться к этим новым условиям?

Как настроить ребёнка на учебный процесс после длительного режима самоизоляции?

Первое, что необходимо сделать – это правильно организовать режим дня. Соблюдение режима дня очень важно в повседневной жизни школьника. Режим дисциплинирует, помогает быть собранным. Правильно организованный режим дня позволит предотвратить раздражительность, возбужденность и сохранить трудоспособность ребёнка в течении дня.

Основными элементами режима дня школьника является:

- физиологически полноценный сон;
- регулярное и достаточное питание;
- учебные занятия в школе и дома;
- свободная деятельность по индивидуальному выбору;
- активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе.

Наибольшее влияние на состояние здоровья школьника оказывает количество и качество сна. Для преодоления проблем с засыпанием следует соблюсти некоторые условия:

- ложиться спать в одно и то же время;
- ограничивать после 19 часов эмоциональные нагрузки (шумные игры, просмотр фильмов, компьютерные игры);
- сформировать собственные полезные привычки («ритуал»): вечерний душ или ванна, чтение книг и т.п.

Продолжительность сна у детей школьного возраста меняется с возрастом и составляет:

- ☉ в 7-10 лет – 10-11 часов;
- ☉ в 11-14 лет – 9-10 часов;
- ☉ в 15-17 лет – 9-8 часов.

Регулярное и достаточное питание

При организации режима питания прежде всего необходимо соблюдать время приёмов пищи и интервалов между ними. Промежутки между приёмами пищи у школьников не должны превышать 3,5 – 4 часов. Для школьников рекомендуется 4-5 разовое питание. При этом рацион должен быть сбалансированным по составу, содержать необходимое количество белков, жиров, углеводов, пищевых волокон, витаминов и минералов.



Активный отдых с максимальным пребыванием на свежем воздухе

Особое внимание следует уделить двигательной активности ребёнка и прогулкам на свежем воздухе.



Продолжительность прогулок, подвижных игр и других видов двигательной активности должна составлять как минимум 3 - 3,5 часа в младшем возрасте и 2,5 часа у старшеклассников.

Если ребёнок дополнительно занимается в кружках, то эти занятия должны быть ограничены: не более двух дополнительных занятий. Желательно, чтобы они были разные: спортивные чередовались с познавательными занятиями.

А выходные только для отдыха!

Организация выполнения домашних заданий

Не следует приступать к выполнению домашних заданий сразу, по приходу домой из школы. Не успевший отдохнуть организм получает дополнительную

нагрузку, работоспособность его понижается и на приготовление уроков затрачивается больше времени.

Важно иметь твёрдо установленное время начала занятий. Благодаря этому вырабатывается привычка, ребёнок психологически готов к выполнению домашнего задания.

Необходимо организовать рабочее место для занятий. Рабочее пространство должно быть функциональным и эстетически привлекательным.

Отсутствие ярких красок в интерьере, фонового шума от телевизора или музыки помогает концентрации внимания и снижению утомляемости.

Правильно и рационально подойдя к организации рабочего места, вы сохраните ребёнку здоровье и обеспечите его хорошую успеваемость.

При выполнении домашнего задания необходимо наличие перерывов в работе. Не старайтесь заставить ребенка выполнять всё и сразу. Учитывайте его психофизиологические особенности. Профилактика перегрузок – важнейшее условие физического и психического здоровья ребёнка.

Развивайте у ребёнка навыки выполнять домашнее задание самостоятельно. Это не означает, что вы должны быть безучастны. В случае возникновения трудностей помощь родителей важна и необходима.

Родители играют определенную роль в формировании учебной мотивации ребёнка.

Необходимо стараться сохранять доброжелательность и разумную требовательность. Не стоит ради положительных результатов в учёбе требовать от ребёнка невозможного или применять агрессию и силу.

Необходимо знать о временных нормах выполнения домашних заданий и следить за их соблюдением:

☉ 1-й класс - домашнего задания нет;

☉ 2-3-й классы – 1,5 часа в день;

☉ 4-5-й классы – 2 часа в день;

☉ 6-8-й классы – 2,5 часа в день;

☉ 9-11-й классы – 3,5 часа в день

Конечно, многое зависит от конкретного ребёнка, его скорости выполнения работы и умственных способностей, но нужно стремиться не выходить за рамки рекомендованного времени.

Создавайте ситуацию успеха!

Что же такое успех? Успех – это переживание состояния радости, удовлетворения от того, что результат, к которому человек стремился, либо совпал с его ожиданиями, либо превзошёл их.

Позитивные эмоции – это важнейший стимул для ребёнка в любой деятельности, в том числе и в учёбе. Одним из способов формирования положительных эмоций является ситуация успеха.

Как же вселять ребёнку уверенность в своих силах?

- ☉ Хвалить!
- ☉ Почаще говорить слова поддержки.
- ☉ Составить список достоинств, хороших качеств.
- ☉ Составить список умений.
- ☉ Искусственно создавать ситуации, в которых ребёнок будет успешным.

Можно поиграть в игру. Возьмите имя ребёнка и на каждую букву имени найдите хвалебное слово.

Например: Катя

К – красивая

А- активная

Т - творческая

Я - яркая

Условия создания ситуации успеха:

- ☉ атмосфера доброжелательности;
- ☉ оказание помощи в продвижении к успеху;
- ☉ поддержка в процессе выполнения работы;
- ☉ интересная деятельность, соответствующая возрасту;
- ☉ обсуждение причин ошибок и пути их исправления.



Окружайте ребёнка заботой и пониманием. Постарайтесь вместе с ребёнком обсудить его состояние, выяснить причины и найти подходящее решение для уменьшения тревоги и беспокойства. Менее болезненно переносятся стрессовые ситуации, если ребенок окружён пониманием, находится в нормальной семейной обстановке. Если ребёнка любят безо всяких условий, то он начинает ощущать внутреннюю силу и уверенность, обретает способность преодолевать трудности.

Благополучная адаптация обучающегося к условиям традиционной формы обучения после длительного режима изоляции – залог его успешности и личностного благополучия.

Информацию подготовила

социальный педагог ЦПМПК И.А. Стоцкая