

Памятка для родителей

Школьная адаптация - приспособление организма ребенка к новым условиям школьной жизни на всех уровнях: физиологическом, психологическом, социальном.

Признаки дезадаптации:

- чрезмерное возбуждение, агрессивность или, наоборот, заторможенность, депрессивность;
- замедление роста;
- снижение или, наоборот, резкое увеличение массы тела;
- часто и длительно болеет (ОРВИ и другие заболевания);
- резкие перепады настроения;
- изменения в пищевых привычках;
- плохой сон (прерывистый, трудно засыпает);
- трудности в отношениях с учителем или одноклассниками;
- трудности в выполнении школьных норм и правил поведения;
- трудности в овладении учебными действиями;
- неврозы (грызет ногти, навязчивые движения и др.).
- отказ идти в школу

Рекомендации по предупреждению дезадаптации:

- четко организованный режим дня;
- сбалансированное питание,
- прием мультивитаминов и других иммуномодуляторов;
- обязательная смена умственных и физических нагрузок в течение дня;
- эмоционально положительный фон отношений в семье;
- эмоциональная поддержка и искренний интерес со стороны близких взрослых к школьной жизни ребенка;
- коррекция стиля воспитания и семейных отношений (при необходимости);
- при возникших трудностях – выяснение причины;
- при необходимости обращение к специалистам (педагогу, психологу, неврологу, психиатру, психотерапевту) за помощью, лечением;

Золотое правило – положительная динамика в преодолении дезадаптации наступает только при комплексных мероприятиях и терпении со стороны взрослых.

Рекомендуем «настольные книги» для родителей:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребенком. Как?
2. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?
3. Башкирова Нина. Ребенок без папы. Решение проблем неполной семьи.
4. Генри Клауд, Джон Таунсенд Дети: границы, границы! (Как воспитывать у ребенка чувство ответственности).

Служба психолого-педагогического сопровождения

Советы психолога для родителей подростков, оказавшихся дома во время карантина из-за коронавируса

<https://mgppru.ru/resources/news/Советы%20психолога%20для%20родителей%20подростков%2C.pdf>

Рекомендации родителям детей, временно находящихся на дистанционном обучении: советы психолога

<https://mgppru.ru/resources/news/Рекомендации%20родителям%20детей%2C%20Временно%20находящихся%20на%20дистанционном%20обучении%20советы%20психолога.pdf>

Как родителю помочь ребенку справиться с возможным стрессом при временном нахождении дома: советы детского психолога

<https://mgppru.ru/resources/news/Как%20родителю%20помочь%20ребенку%20справиться%20с%20возможным%20стрессом%2C%20при%20временном%20нахождении%20дома%20советы%20детского%20психолога.pdf>