

Городской экспертно-консультативный совет родительской общественности при Департаменте образования и науки города Москвы

Адаптация ребенка к школе после новогодних каникул



Почему это важно?

Адаптация детей к школе после длительных новогодних каникул — процесс нормальный для детей любого школьного возраста и продолжается он может совсем не два-три дня, как считают многие родители.

С началом учебы коренным образом меняется образ жизни ребенка.

Три недели ребенок отдыхал, спал, сколько хотел и гулял, когда хотел.

Поэтому важно заблаговременно начать подготовку ребенка к возобновлению учебного процесса, чтобы смена деятельности прошла для него наименее травматично.



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Рекомендации

Впечатления от каникул

Обсудите с ребёнком, чем ему запомнились каникулы. Это не только поможет ему легче справиться с любыми школьными заданиями наподобие “Как я праздновал новый год”, но и наладить контакт с одноклассниками, вспоминая каникулы, вернет его в приятные воспоминания.

Пролистайте фотографии на ваших смартфонах – что-то уже наверняка забылось.

Плюс ко всему, хорошие воспоминания также помогут снизить уровень стресса.

Вместе помечтайте о грядущих каникулах, о том, как и где проведете время.



Рекомендации

Самочувствие и режим дня

Доверяйте своему ребёнку, если он жалуется на плохое самочувствие. Возвращение к учебному режиму после каникул – это стресс, который может привести к таким реакциям, как боли в спине и животе, а также к проблемам со сном.

Ребенку будет легче адаптироваться к новому графику, если он будет вставать и ложиться в одно и то же время, а небольшая вечерняя прогулка и успокаивающий травяной чай или молоко с мёдом помогут быстрее заснуть.

Не забывайте про тайм-менеджмент: кружки, секции, составление расписания – всему должно быть свое запланированное время. Но позаботьтесь об отсутствии перегрузок в жизни ребенка.



Рекомендации

Питание

Следите за тем, чтобы ребёнок принимал пищу тогда, когда сам этого хочет, когда голоден. Нет необходимости с началом занятий вводить школьника в строгий режим питания, ведь скорей всего на каникулах, он ел тогда, когда чувствовал голод.

Детский организм отлично знает, когда именно, что и сколько ему поест. Так что если школьник хочет отправиться на занятия не плотно позавтракав, просто обеспечьте завтрак-перекус, а также возможность быстро перекусить на любой из перемен – дайте с собой фрукты, орешки, сок с бутербродом.



Рекомендации

Питание

Если зимой вы выезжали на семейный отдых, то ваш ребёнок наверняка привык к совместным приёмам пищи. Не пренебрегайте возможностью позавтракать или поужинать всей семьёй. Такой ужин будет напоминать всей семье об отдыхе и поможет школьнику легче перенести возвращение к занятиям.

Позаботьтесь о том, чтобы ужин не был слишком сытным и тяжёлым, иначе ребёнку будет сложнее заснуть. Избегайте десертов, сладостей, увеличьте количество фруктов и овощей.

Обратите внимание на каши, супы и другие полезные блюда «зеленого» стола.



Рекомендации

Физическая активность

Возвращаясь в школу, дети могут страдать от понизившегося уровня физической активности из-за большого количества времени, проведенного с гаджетами или перед телевизором во время каникул.

В период адаптации к школьному режиму особенно важно, чтобы ребёнок вёл подвижный образ жизни, но при этом старайтесь избегать чрезмерной физической нагрузки.

5-10 минут несложных упражнений (зарядка на каждый день весёлая гимнастика) с утра будет достаточно, чтобы поддерживать хорошее самочувствие и настроение. Вечером – прогулка всей семьей!

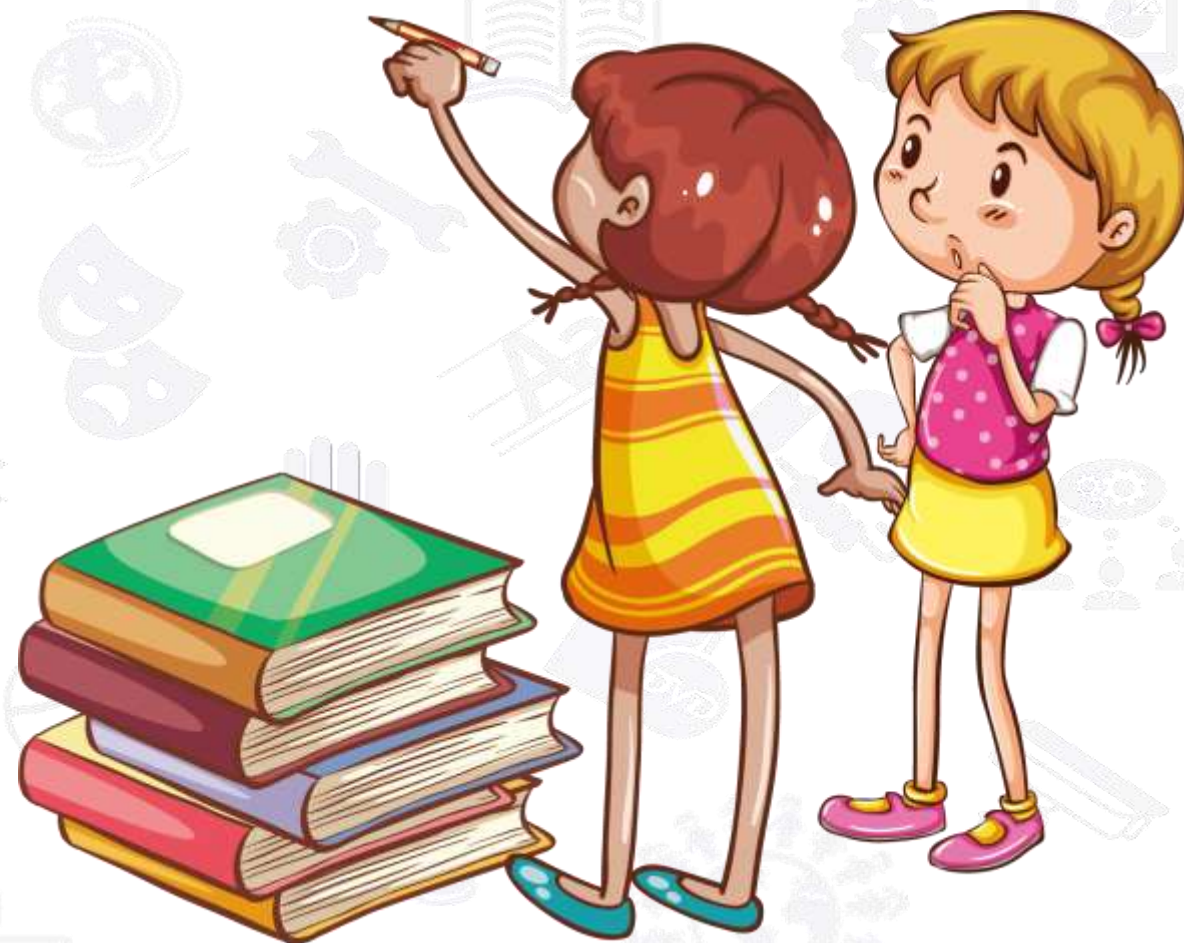


Рекомендации

Дополнительные занятия

Не перегружайте ребёнка дополнительными занятиями в первую неделю после отдыха, дайте ему время освоиться в классе и войти в учебный ритм.

Если вы планируете несколько дополнительных занятий, то вводите их в расписание ребёнка постепенно.



Рекомендации

Развлечения

Запланируйте совместный с ребёнком досуг – поход в кино, парк или катание на коньках, на горке, лыжах. Ему будет легче вернуться к школьным будням, если он будет знать, что после занятий или в выходные его ждёт какое-то приятное событие.

Старайтесь выбирать места, которые расположены недалеко от вашего дома или школы, чтобы ребёнок не уставал от длинной дороги.

Или просто оставайтесь дома и устройте соревнования в Монополию или поиграйте в настольные семейные игры!



Рекомендации

Группа поддержки

Спрашивайте, как прошёл день, как ребёнок себя чувствует. Не забывайте про похвалу, это мотивирует.

Радикально ограничивать использование гаджетов ребёнком (потому что часто пользовался ими на каникулах) или лишать его других любимых радостей не нужно. Достаточно договориться о времени использования. Обязательно организуйте альтернативное времяпрепровождение в кругу семьи: пельмени, картина, сборка робота и т.д.

Вы знаете увлечения вашего чада! Поддержите его в этом!



Рекомендации

Правила личной гигиены

Коронавирус **никуда не делся, поэтому** напоминайте ребенку о **мытьё рук,** использовании **антисептиков** и ношении **медицинской маски** в общественных местах.



Дорога в школу и домой

- найдите возможность несколько раз пройти с ребенком маршрут до школы и обратно. Называйте здания которые встречаются по пути. На обратном пути пусть их названия ребенок проговорит самостоятельно.
- выучите с ребенком свой домашний адрес, телефон
- с тех пор как ребенок начал ходить в школу, у него должны быть собственные ключи от квартиры и он должен уметь самостоятельно открывать дверь
- для детей постарше необходимо еще раз проговорить правила безопасности



Поддержка со стороны родителей

- **Ты хорошо это делаешь.** *Следует поощрять детей тогда, когда они этого не ожидают. Выделяйте какое-то полезное действие, совершенное ребенком или участие ребенка в чем-то полезном*
- **Мы любим тебя, но нам не нравится то, что ты делаешь.** *Ребенок никогда не должен думать, что его не любят родители, даже если он совершил ошибку или повел себя плохо*
- **Давай попытаемся вместе.** *Дети, считающие, что они должны все сделать идеально, часто боятся попробовать что-то новое из-за страха совершить ошибку*
- **Я понимаю, что ты чувствуешь (не с сочувствием, а с сопереживанием), но я уверен, что ты с этим справишься.** *Здесь снова выражается уверенность, что ребенок может справиться со своими проблемами*
- **Я заметил, как упорно ты над этим трудился. Я по-настоящему восхищаюсь твоим упорством и способностью не сдаваться!**

Дети испытывают удовлетворение, когда их усилия замечены



Куда обратиться за помощью если возникли трудности с адаптацией?

Руководитель класса



Педагог-психолог в школе



Психологическая помощь (ресурсы города: ГППЦ, московская служба психологической помощи населению, центр помощи семьи и детству и т.д.)



Помощь узких специалистов: невролог, психоневролог, психотерапевт, психиатр и т.д.



Мы с вами на ресурсах

Сайт: <http://roditel.educom.ru/>

Общегородское онлайн-совещание для родителей: <http://video.dogm.mos.ru/online/sobranie.html>

Информация для родителей на сайтах школ (материалы селекторных совещаний, профилактика, куда обратиться за помощью, вопросы-видеоответы, проекты Совета):

<https://sch1253c.mskobr.ru/gorodskoy-ekspertno-konsultativnyiy-sovet-roditelskoy-obschestvennosti/info-for-parent/>

Анонс тематических онлайн встреч с родителями образовательных организаций:

https://sch1253c.mskobr.ru/dogm_ads/?nid=1713

Канал YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UCZM8dq90fHj0fv49IVKIStA>

Сайт Школа большого города (раздел ЭКС РО формируется) <https://school.moscow/>

Страница в FB: <https://www.facebook.com/roditelmoscow/>

Страница в ВК: <https://vk.com/roditelmoscow>

Контакты: <http://roditel.educom.ru/about/contacts>



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ

Ресурсы

- **ГБОУ города Москвы «Городской психолого-педагогический центр Департамента образования города Москвы» (ГБОУ ГППЦ ДОНМ)**

Оказание бесплатной очной психологической помощи детям и их родителям. Проведение профилактических мероприятий суицидального поведения обучающихся.

Все виды помощи по ссылке: <https://gppc.ru/work/emergency/>

- **Московская служба психологической помощи населению**

Все виды помощи по ссылке: <https://msph.ru/uslugi/distantcionnaya-psikhologicheskaya-pomoshch>

- **ГБОУ ВПО «Московский государственный психолого-педагогический университет»**

Ссылка на помощь: [Сектор экстренного реагирования и психологического консультирования](#)

Сайт Детского телефона доверия ЦЭПП МГППУ, помощь родителям <http://childhelpline.ru/parental/>

- **Центр имени Г.Е.Сухаревой**

Ссылка на помощь: <https://suhareva-center.mos.ru/for-parents/>



**ГОРОДСКОЙ ЭКСПЕРТНО-КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ ОБЩЕСТВЕННОСТИ
ПРИ ДЕПАРТАМЕНТЕ ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ г. МОСКВЫ**
www.roditel.educom.ru

Председатель: Мясникова Людмила Александровна
myasnikovalala@mos.ru mjasnikowana@yandex.ru

Заместитель председателя: Галузина Ольга Алексеевна
+7 (926) 595-42-32 GaluzinaOA@mail.ru

Контакты для обращения:
+7 (963) 670 – 34 – 90 **+7 (495) 123 – 37 – 31**
nebudzavisim@mail.ru



ЭКСПЕРТНО-
КОНСУЛЬТАТИВНЫЙ
СОВЕТ
РОДИТЕЛЬСКОЙ
ОБЩЕСТВЕННОСТИ