

Самый главный принцип: а ребенок особенно уязвим, омокшен, агрессивен, демотивирован – в такие моменты его нужно сильнее любить.



Забота, поддержка родителей, их личный позитивный пример в преодолении сложной ситуации – вот те главные ресурсы, которые помогут ребенку, подростку не только справиться со сложным периодом, но и научат многому, сделают более эмоционально компетентным, уверенным в себе, стрессоустойчивым.

ЕСЛИ ТРУДНО - ПРОСТО ПОЗВОНИ

КРУГЛОСУТОЧНЫЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

анонимно
+7-708-08-74-201
8(7142) 37-08-58

Ты можешь поговорить:

- О своей жизни и проблемах ...
- О дружбе и неразделенной любви ...
- Об отношениях с родителями и учителями...
- О жестоком обращении с тобой и сверстниками...



«РЕГИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ» УПРАВЛЕНИЯ ОБРАЗОВАНИЯ АКИМАТА КОСТАНАЙСКОЙ ОБЛАСТИ

8 (7142) 51-18-49 Директор
8 (7142) 51-14-84 Бухгалтерия
8 (7142) 39-00-33 Зам. директора,
методический кабинет
Сайт: <http://rcppido.kz>
Электронная почта: rcppido@mail.ru



КТУ «Региональный центр психологической поддержки дополнительного образования» Управления образования акимата Костанайской области

ПАМЯТКА «Возвращение детей к обычному режиму в организациях образования после дистанционного обучения» (для родителей)



37-08-58
Сот. WhatsApp
87080874201

круглосуточный телефон доверия
(анонимные консультации для детей и родителей)

Адаптация к школе - это процесс привыкания к новым условиям, который каждый ребенок переживает и осознает по-своему.

В школе всё иначе: новые требования, интенсивный режим, необходимость всё успевать. Для того чтобы приспособиться к ним, нужны силы и время.

Как побороть страх ?

К страху нужно относиться рационально. Он есть у **каждого** из нас, мы живем в этом реальном пространстве. Необходимо соблюдать меры безопасности.

Если ты все сделал как надо, то поводов для беспокойства будет гораздо меньше. Выполнение правил придает **уверенности** и **помогает справиться с тревогой**.

Шаги для успешной адаптации

Поддержка близких

Ребенок должен чувствовать, что родители на его стороне, что они **понимают его чувства**. Фразы взрослого *«Я понимаю, что тебе тяжело», «Не волнуйся, ты справишься», «Ты не один, я рядом»* помогут легче пережить период адаптации.



Соблюдение режима

Важно **составить и выполнять распорядок дня**: подъем, учеба, отдых, обязательно прогулки! Определенные правила позволят структурировать время и вернуться к полноценной жизни.

Учебная нагрузка

В период адаптации большое значение имеет постепенное увеличение учебной нагрузки. Учителя, конечно, в таком подходе, но и родителям стоит сразу же предъявлять ребенку высокие требования в плане учебы.

Терпение и выдержка

- ↪ Темпы адаптации к новым условиям у каждого ребенка индивидуальны.
- ↪ Каждый родитель знает особенности своего ребенка, поэтому мамам и папам стоит учитывать адаптационные способности сына или дочери.
- ↪ Не нужно требовать от ребенка, чтобы он справился с ситуацией как можно быстрее.