

Практичні поради для успішної адаптації дитини в школі після дистанційного навчання

Перші тижні навчання - період адаптації. Діти тривалий час перебували на дистанційному навчанні і на літніх канікулах, тому більшість втратили навички соціальної взаємодії. У житті дітей відбулися зміни: їх звичний режим дня змінився погодинно, з'явилися нові вимоги і правила, пов'язані з профілактикою інфікування COVID-19, у деяких учнів додалися нові навчальні дисципліни, нові вчителі-предметники, учні 5 класів перейшли до середньої ланки навчання, хтось цього року змінив школу чи клас, а першокласники взагалі вперше переступили поріг класу. Кожен вказаний момент так чи інакше впливає на протікання адаптації дитини і формування позиції школяра. Тому, чим більше зовнішніх обставин, які впливають на комфорт дитини, тим більше часу триває процес адаптації.



Успішність адаптації залежить і від індивідуальних особливостей дітей: від темпераменту, який не змінюється протягом життя, і є вродженою особливістю, від характеру, який формується протягом усього життя, і піддається змінам.

Коли очікування не реалізуються, спостерігається відчуття роздратування, виникає почуття злості, гніву, характерні протестні реакції, обурення. Це

типова реакція на невизначеність, на різкі зміни, на порушення комфорту і стабільності. Але не слід поринати у згадані почуття повністю, адже вони забирають ресурси, час, життєву енергію. У такі моменти відбувається розбалансування організму та психіки. Дитині і дорослим стає важко зосередитися на чомусь одному, підвищується втомлюваність, відчуття слабкості або навпаки, спостерігається підвищена збудливість, роздратування, надлишкова фізична активність (біжу не знаю куди).

Щоб процес адаптації пройшов якнайкраще, в першу чергу, треба дбати і задовольняти базових потреб: вдосталь спати, харчуватися вчасно, відпочивати достатньо, бувати на свіжому повітрі, прислухатися до свого тіла (не нехтувати його сигналами, біль в тілі - це дзвінок від вашої підсвідомості до свідомого "Я").

Рекомендуємо батькам подбати про забезпечення дітей харчуванням, контролювати час початку і тривалість сну, чергувати види діяльності, проводити час на свіжому повітрі або частіше провітрювати кімнату, слідкувати за станом здоров'я дитини, подбати про безпеку (придбати маски, розповісти про правила користування індивідуальними засобами гігієни та дезінфекції).



Важливою складовою успішної адаптації є емоційне благополуччя дитини. Дитина швидше звикне до нових умов, їй легше буде сприймати матеріал, вона буде зосереджена на навчанні, коли відчуватиме від вас підтримку, спостерігатиме адекватні реакції на її помилки, перебуватиме у доброзичливій сімейній атмосфері. Тому більше спілкуйтеся з дитиною після уроків, запитуйте, як пройшов день, співставляйте свій рівень вимог до дитини з її потенційними можливостями, уникайте сварок і конфліктів в присутності дитини.

Також період адаптації припадає на зміну провідної діяльності школярів. Тому дитині теж не просто змінити звичні "настройки" поведінки на ті, які очікують дорослі. Радимо не поспішати з вимогами і очікуваннями. Щоб відбулися конкретні помітні зміни провідної діяльності - потрібен час і особиста мотивація дитини. Подумайте, як можна спонукати вашу дитину до навчання, як краще домовитися, стимулювати, заохотити, підбадьорити. Ви знаєте свою дитину краще від усіх, адже вона частина вас.

Практичний психолог Р. А. Яківець.

