

Адаптация к школьной жизни после карантина. Как помочь себе и ребенку/ подростку

С **01.09.2020** года обучающиеся вернулись к очному формату образования. Помимо плюсов от возвращения к классической форме обучения, длительный перерыв в ней вызывает определенные трудности. Сейчас школьникам предстоит наладить режим дня, влиться в колею образовательного процесса, перестроиться к новым условиям, восстановить утраченное за период самоизоляции «живое» общение с одноклассниками и педагогическим коллективом.

Поскольку период самоизоляции и дистанционного обучения был напряженным, неожиданным для многих семей, то сейчас детям особенно важно чувствовать, что родители — это надежная опора, с ними можно поделиться своими страхами и тревогами, обратиться за помощью.

Рекомендации:

- 1. Мотивируйте ребенка на соблюдение режима дня**, это поможет быстрее адаптироваться и войти в режим учебы. Но не заполняйте график исключительно учебными и домашними делами целиком, предоставьте ребенку свободное время для реализации его интересов.



- 2. Поддерживайте ребенка, отмечайте его успехи.** В первые 2-3 месяца сократите количество домашних дел, за выполнение которых отвечает ребенок.



- 3. Будьте готовы к тому, что в начале учебного года у ребенка может снизиться успеваемость.** Это может быть продиктовано необходимостью заново адаптироваться к школьной жизни после длительного перерыва, трудностями в освоении учебного материала без непосредственного взаимодействия с учителями, повышенной тревожностью в связи с неопределенностью ситуации в городе.



4. Наблюдайте за состоянием ребенка – любые изменения в режиме и формате обучения становятся серьезной нагрузкой, поэтому какое-то время ребенок может не выполнять весь объем дел/заданий. Сверяйтесь, можете ли вы ему в чем-то помочь, поддержать. **Сводите критику до минимума**, в данном случае она может нанести вред мотивации и самооценке ребенка.



5. Сформулируйте и запишите те затруднения, с которыми ребенок сталкивается. Это могут быть трудности с выполнением школьных правил, режимных моментов. Такой подход позволит выявить ближайшую зону роста (над чем необходимо поработать в первую очередь). Отдельным списком выпишите трудности, связанные с освоением образовательной программы, подскажите ребёнку, как можно это исправить.



6. Тревога, сопряженная с эпидемиологической обстановкой, вызывает определенный стресс, влияющий как на обучающих процесс, так и на эмоциональное состояние. Она может быть связана как с неопределенностью дальнейшего формата обучения, так и с опасениями за свое здоровье, здоровье близких. **Обсуждайте эти переживания.** Планируйте дела, маршруты таким образом, чтобы снизить тревожность. **Например**, если ребенок боится заболеть – продумайте, обсудите, каким способом можно обезопаситься в этой ситуации.



Следует также контролировать, как соблюдает ребенок меры личной гигиены - моет руки и использует антисептик. Объясните ребенку целесообразность соблюдения санитарных норм, принятых во время пандемии, однако, не запугивайте вероятностью негативного развития событий.

8. Дефицит коммуникации со сверстниками сейчас компенсируется повышенным интересом к общению с одноклассниками, друзьями. Вполне вероятно, вы заметите, что ребенок старается делиться с вами своими впечатлениями касательно возвращения в класс. Постарайтесь найти время для того, чтобы выслушать и поддержать его. Способствуйте становлению прочных, устойчивых дружеских отношений детей в классе.



9. Организуйте семейный досуг вместе с ребенком. Позвольте ему проявить инициативу - приготовить ужин, организовать посещение мероприятий, прогулку, отдых для всей семьи. Это благотворно влияет на отношения в семье и общее эмоциональное состояние ребенка.



10. Постарайтесь сохранить спокойное, реалистичное отношение к происходящему. При этом, делитесь собственными мыслями о ситуации в целом, так и ребенок будет готов открыто обсудить то, что его тревожит.

11. Будьте морально, психологически и фактически готовы к различным сценариям развития событий в этом учебном году, в том числе и к тому, что может вернуться дистанционный формат обучения. Так вы справитесь со сложившейся ситуацией наиболее эффективно. **Проанализируйте полученный опыт**, выделите те моменты, с которыми вам, родителям, удалось успешно справиться. Похвалите себя, вы и правда молодцы.



Эмоциональное состояние ребенка напрямую зависит от состояния взрослого.

12. Если в случае ухудшения эпидемиологической обстановки вернут дистанционный формат обучения - **организуя себе и ребенку личное пространство** (место и время), в котором будет возможность остаться наедине, релаксировать, заниматься хобби. Это позитивные способы совладения с эмоциональным напряжением.



13. Помните, дистанционный формат – это еще и проверка школьников на **самостоятельность и ответственность**. Избегайте чрезмерного контроля над действиями ребенка, так как это снижает мотивацию и инициативность, а также не способствует развитию доверительных отношений.

