

АДАПТАЦІЙНИЙ ПЕРІОД. ЯК ДОПОМОГТИ ДИТИНІ ТА СОБІ

Піднесений настрій та ейфорія з приводу початку нового навчального року тривають недовго, і їм на зміну приходить швидка стомлюваність і депресія. Психологи називають вересень найбільш кризовим місяцем для студентів. Незважаючи на те, що все літо діти відпочивали і набиралися сил, нездужання, втома і пригнічений стан - часті супутники початку навчального року. При цьому батьки інколи навіть не здогадуються про таку особливість психіки дитини, і дивуються, що після 3-х місяців канікул, вона нарікає на швидку стомлюваність, і розцінюють подібні скарги, як лінь і небажання вчитися.

Адаптація до навантажень після тривалого відпочинку - закономірний процес, і у кожної дитини він проходить по-своєму. Так студенти-першокурсники витрачають на цей процес від 1,5-2 місяців, а студенти старших курсів долають цей етап за 2 - 3 тижні. Даний період характеризується не тільки труднощами психологічного характеру, але й найчастіше порушеннями загального соматичного стану здобувача освіти. При цьому дотримуючись певних рекомендацій, можна пройти стадію звикання легко і безболісно, як для самого студента, так і для педагогів, і батьків.

Поради батькам:

1. Режим дня - основа успішної адаптації

Одна з причин, чому здобувачі освіти люблять літні канікули - це відсутність режиму та необхідності рано вранці вставати, а ввечері лягати спати по годиннику. Батьки дозволяють відступати від прийнятих правил, і в цьому немає нічого поганого. Однак всьому свій час, і вже за два тижні до початку навчальних занять, студента поступово потрібно повертати до «коледжного розпорядку». Дослідження, проведені Американською академією медицини, показали, що здоровий, тривалий сон впливає не тільки на нормальний розвиток дитини, але і є фундаментом для продуктивної освітньої діяльності, тому перше, що необхідно зробити - це відмовитися від нічних переглядів телевізора, перебування у соціальних мережах і замінити їх вечірніми пішими прогулянками. Це допоможе дитині не тільки швидко і міцно заснути, але і послужить сигналом до прийдешніх змін.

2. Ситуація успіху - двигун освітнього процесу

Ні для кого не секрет, що діяльність, яка створює атмосферу успіху, не вимагає додаткової мотивації. Допомогти дитині легко подолати період адаптації і безболісно втягнутися в освітній процес можна створюючи ситуацію успіху. Зустрічаючи дитину після коледжу або телефонуючи їй, перші 2 - 3 тижні намагайтеся не питати її про те, які оцінки вона отримала. Спробуйте сконцентрувати її увагу на тих нових знаннях, які вона придбала на занятті. Ваше завдання вселити в студента впевненість у тому, що головне в коледжі - це не оцінка, а дивовижні відкриття, які дарує педагог. І якщо через місяць ваш здобувач освіти, зі щасливою усмішкою прийде додому і першим ділом розповість про те, як багато цікавого дізнався на парі, то можете себе привітати, в битві з адаптацією ви здобули перемогу.

3. Любов і турбота про дитину - найкращий антидепресант

Однак не поспішайте засмучуватися, якщо напади тривожності таки відвідують вашого студента. У такій ситуації важливо, щоб самі батьки, оточивши дитину любов'ю і турботою, випромінювали спокій і впевненість у тому, що все буде добре. Постарайтеся протягом першого місяця навчання відмовитися від відвідування гуртків та секцій, які стануть додатковим навантаженням для студента. Пам'ятайте, дитина оточена теплотою і турботою сімейного вогнища, може впоратися з будь-якими труднощами.

4. Корисний раціон студента

«Ми те, що ми їмо» - говорив Гіппократ і це - істинна, правда. Подбавши про правильне харчування для дитини, ви, тим самим, забезпечите її мозок цеглинками для побудови міцних знань. Найнеобхіднішою «їжею для мозку» в період активної розумової діяльності вважається холін і лецитин. Ці елементи у великій кількості містяться в молоці, яйцях, рибі й печінці. Однак якщо Ваша дитина не любить ці продукти, не поспішайте засмучуватися, сьогодні препарати з холіном та лецитином можна придбати в аптеці і використовувати їх як харчові добавки. Ще одним безцінним елементом для роботи головного мозку вважається магній, він міститься в горіхах, гречці, какао, бананах, насінні, печеній картоплі. Включіть ці продукти в раціон студента і тим самим ви полегшите йому етап включення в освітню діяльність.