



Снова а школу.

Поддержка ребенка в начале учебного года.



Адаптация – процесс приспособления организма к изменяющимся условиям среды

Стресс – состояние организма, характеризующееся эмоциональным и физическим напряжением, вызванным воздействием различных факторов. Понятие стресс подразумевает ситуацию, вызывающую потребность в адаптации организма.

В жизни школьников есть три периода, когда уровень стресса особенно высок и может привести к хроническому состоянию:

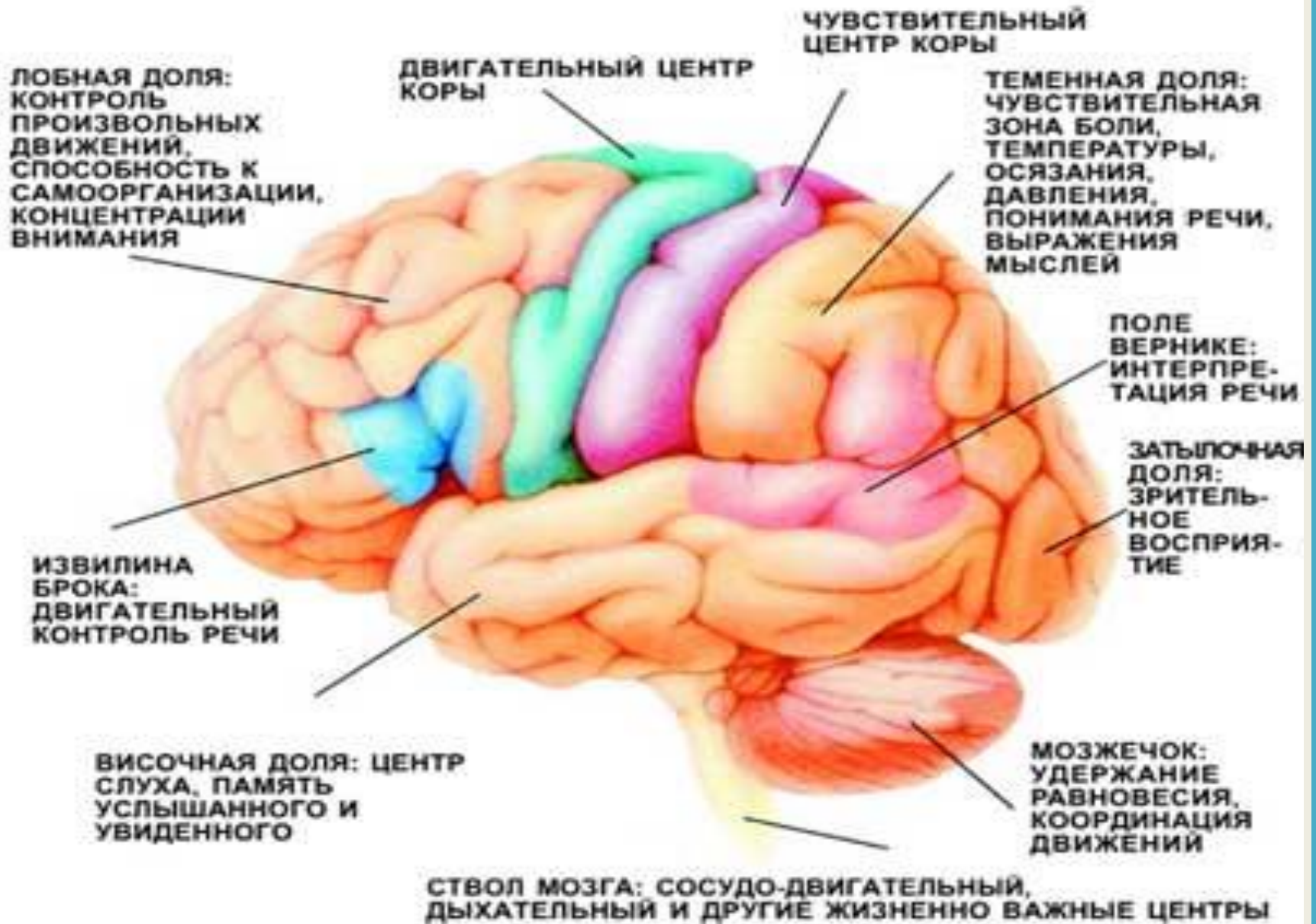
- поступление в первый класс (адаптация длится почти весь первый год),
- переход в пятый (адаптация 2-3 месяца),
- подготовка к ОГЭ и ЕГЭ.

Факторы риска развития школьного стресса:

- Обучение (способность понимать и усваивать материал)
- Учитель и взаимоотношения с ним
- Одноклассники и взаимоотношения с ними
- Ожидания родителей



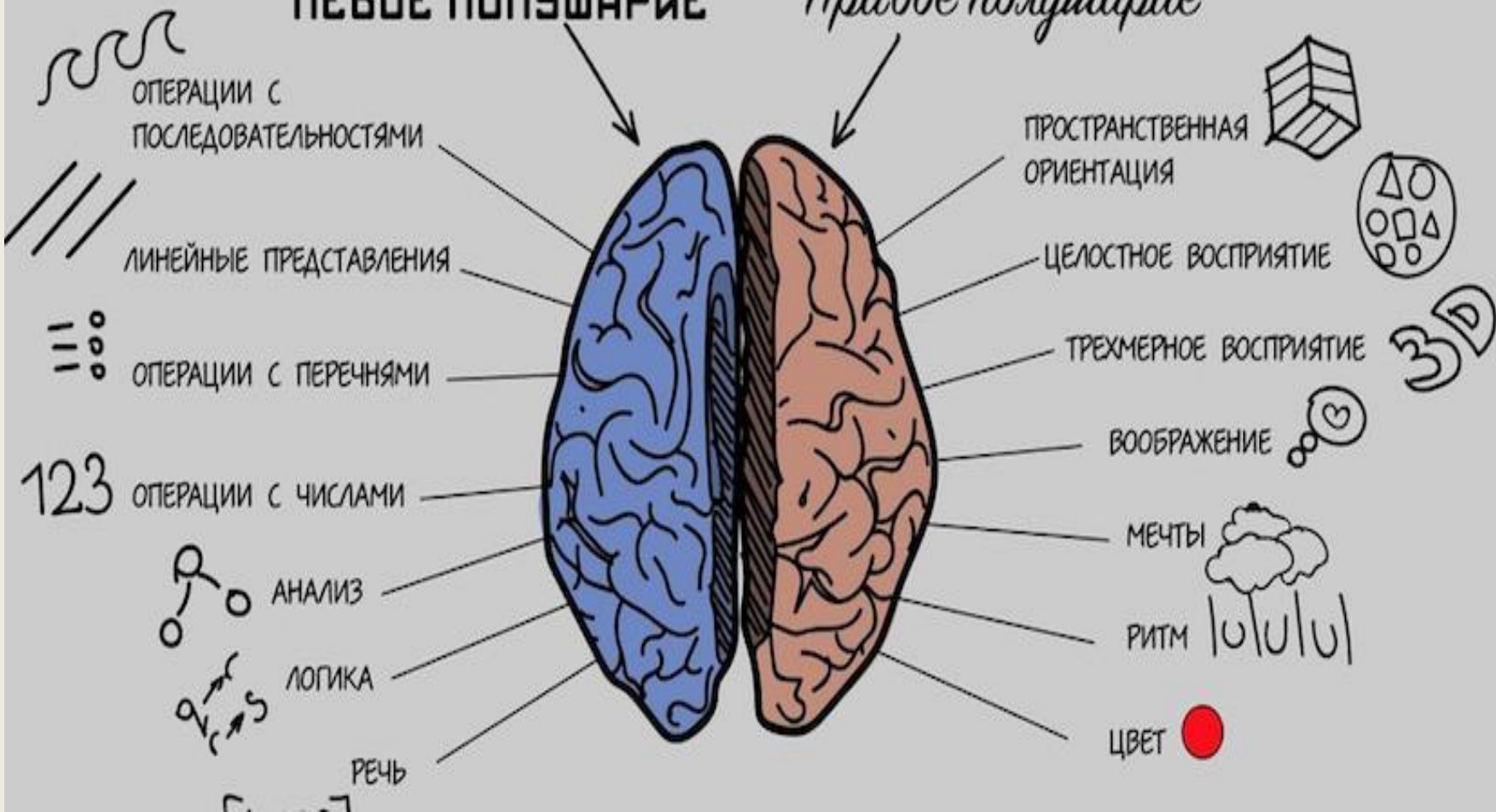
Строение головного мозга



ЗА ЧТО ОТВЕЧАЮТ ПОЛУШАРИЯ МОЗГА?

ЛЕВОЕ ПОЛУШАРИЕ

Правое полушарие



Корректурная проба

ЙЛОВНТАРОПЛОУЖЮБЧТРХЭЖДФА
ЧЯУЙСУИКНТПОДБОДЩГЗЖЭОАЛУ
МОТАРНВПМЕЯАСЫВКЦУУАМСИРП
ЯЧФВЫЦСЙАМЛБЮДЖЗЭИЖЗЭАОВЫ
РИАНМИПГТЕОЛВАОРПЫЕАВМПЯА
ВФУЙЫЦВАСЧЗЧЮЫОАРГПТРАЛВЖ
ДВХЫЭЫОВОАТИИМРНЫПВИААРБО
ЩОДЛАПОГАЫОЕПИТОСРГВДПЩДЮ
ОЖЗХЭЕБАТРИПМАСВЧЫУФВКЦАУ
ПКНРПОГНОТАРЛШОЫАВКЕЙКЦАВ
СПСТОСРНЫАЫДУЗАБИЛШНПТЦЩЙ
ЕКЦУГЕШНЗГХЛЮБЖБЭЖИЛМРСПЧ
МАВЯСФАЫКЦЕГКТЕИИЛРАГОАГМ
НРАГОРВГНУРЛВЖВЗЛАРРНВПАА
РАНОЫЖЩЛОТРПМАВКЫЦЙДЩЛОПМ
ИРПВЗБЖХЭОГРАВУЫЦЙФАЛПСПА
ИЕНМПРМЛОПОШВДЛПШРОРЫЩЦЮЖ



Перекрестные шаги

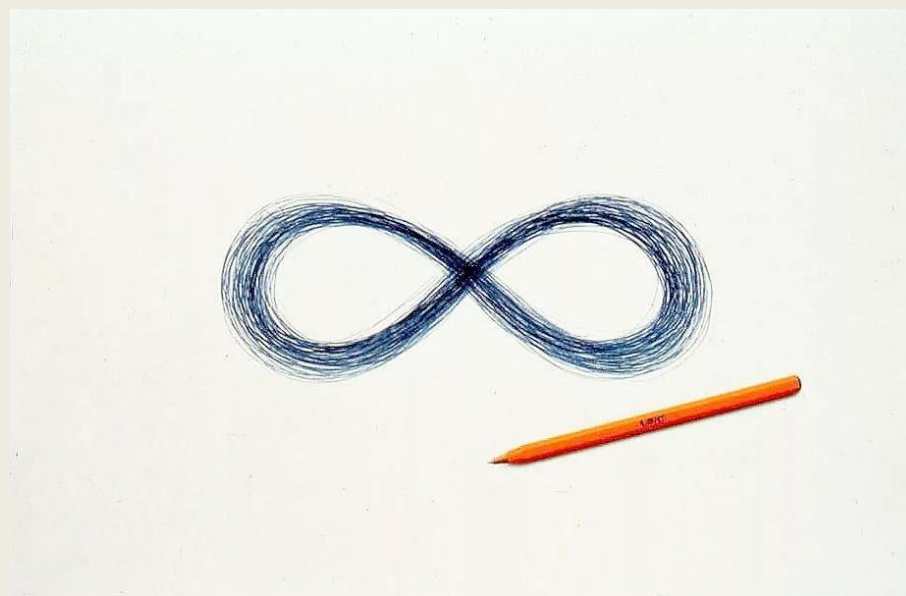
Перекрестные шаги интегрируют работу полушарий мозга и способствуют развитию координации и ориентации в пространстве, делают более успешными приобретение навыков чтения, письма, слушания, усвоения новой информации.



Упражнение

«Ленивые восьмерки»

Упражнение поможет снять усталость глаз, укрепляет связь «рука–глаз», стимулирует желание фантазировать и активно творить. Улучшает учебные навыки чтения, письма, слушания, усвоения информации. Интегрирует работу обоих полушарий мозга, способствует развитию координации движений всего тела, улучшению ориентации в пространстве, прорабатывает стрессовые зажимы глазных мышц.



Практическое задание.

*В течение одного дня
отмечайте в блокнот
каждый раз, когда вы
критиковали ребенка, а
когда похвалили.*

*В конце дня подсчитайте
результаты.*



Важно!

**Для ребенка необходимо, что бы похвалы было в
4 раза больше, чем критики!**

На что важно обратить внимание родителю для помощи в адаптации ребенка к школе:

1. Создайте расписание. Помогите ребенку создать расписание, которое включает время на учебу, домашние задания, занятия спортом или другими хобби. Это поможет ему организовать и управлять своим временем.
2. Поддержите здоровый образ жизни. Убедитесь, что ваш ребенок получает достаточно сна, здорового питания и физических упражнений. Это поможет ему чувствовать себя более энергичным и готовым к учебе.
3. Обсудите цели. Поговорите с ребенком о его целях на учебный год и как он может достичь их. Помогите ему поставить реалистичные цели и разработать план действий для их достижения.
4. Отслеживайте прогресс. Следите за успехами ребенка в учебе и поощряйте его достижения. Это поможет ему чувствовать себя увереннее и продолжать работать над своими целями.
5. Общайтесь с учителем. Свяжитесь с учителем ребенка, чтобы узнать, как он справляется с учебной работой, и как вы можете помочь ему дома. Это также позволит вам получить информацию о том, какие области нуждаются в дополнительной поддержке.

Спасибо за внимание!