

Как помочь ребенку адаптироваться к школе

1. Соблюдайте **режим дня** (даже в выходные дни), обеспечивая полноценный сон и обязательные ежедневные прогулки на свежем воздухе.
2. Следует отметить, что иммунная система школьника подвергается высоким нагрузкам, ее необходимо **поддерживать витаминами**. Следите за тем, чтобы у ребенка было **разнообразное и полноценное питание**, прием витаминов по рекомендации врача. Как известно, витамины оказывают прямое влияние на развитие и функционирование каждого органа и системы организма. Витамины – важное условие, поднимающее иммунитет и высокий интеллект. Витамины должны присутствовать как в натуральном виде (из продуктов питания) и в качестве специальных витаминных комплексов. Ребенок, который получает необходимое количество витаминов для ума:

- имеет большие интеллектуальные способности;
- легко справляется с заданиями в школе и дома;
- быстрее запоминает полученный материал;
- проще концентрирует внимание.



Натуральные источники **витаминов**. Работу нервных клеток, которые отвечают за память человека, регулируют полиненасыщенные жирные кислоты (**ОМЕГА-3**). Они **содержатся в**:

- 1) жирной рыбе (семга, форель, горбуша). В рыбе много йода, который нужен для **улучшения процессов мышления**. Также рыба богата белками, из которых строятся нервные клетки мозга.
- 2) Орехи, семечки, масла (оливковое, подсолнечное, рапсовое, кунжутное и т.д.) Они содержат **витамин Е**, который важен для улучшения памяти, активности организма.
- 3) Цельнозерновые продукты хлеб из обойной пшеничной или ржаной муки, цельнозерновые макаронные изделия, овсяные, ячменные, ржаные хлопья, каши, блюда из неочищенных круп (пшеницы, ржи, овса, кукурузы, риса, гречихи, перловки, киноа). Содержат **витамин В**, он обязательно в повышенном количестве должен поступать в организм в период загруженной учебы.
- 4) **Железо (Fe), цинк (Zn), магний (Mg)** основные микро- и макроэлементы, ответственные за процессы памяти. Также помогают концентрации внимания, снижают раздражительность. Железа много в кефире, молоке, телятине, фасоли. Цинк содержится в тыквенных семечках, красном мясе, сухофруктах. Магния много в арахисе, кунжуте, горохе, кураге.

Привычки к разнообразному, полноценному рациону нужно прививать с детства. Если же ребенок ни в какую не соглашается принимать в пищу рыбу или крупы, на помощь придут искусственные источники витаминов- **ВИТАМИННО-МИНЕРАЛЬНЫЕ КОМПЛЕКСЫ для памяти** в виде сиропов, пастилок, таблеток.

НЕЛЬЗЯ! детям принимать витамины, содержащие искусственные красители или содержащие в составе компоненты, на которые у ребенка индивидуальная непереносимость, в связи с чем ВСЕ аптечные препараты принимаются **СТРОГО ПО НАЗНАЧЕНИЮ ВРАЧА!**



- 1) В1 питает мозг, помогает ему в запоминании информации, активирует познавательные функции. Его недостаток проявляется в раздражительности, ухудшении памяти, повышенной утомляемости.
- 2) В2 необходим при сильных повышенных умственных и физических нагрузках. Снабжает организм энергией. Его недостаток проявляется в снижении аппетита, слабости, головокружении.
- 3) В3 стимулирует работу головного мозга за счет выработки энергии внутри нервных клеток. Его недостаток проявляется в хронической усталости, проблемах с памятью.
- 4) В5 отвечает за долгосрочную память. Его недостаток проявляется в нарушении сна, постоянной усталости.
- 5) В6 отвечает за правильность работы центральной нервной системы. Недостаток его приводит к необратимому снижению памяти и интеллекта, заторможенности реакции, мышления, бессоннице.
- 6) Фолиевая кислота важна для регуляции возбудимости нервной системы, сохранения памяти, скорости мышления. Дефицит ее приводит к апатии, проблемам с долго- и краткосрочной памятью.
- 7) В12 важен для познавательной функции мозга, смены режимов сна и бодрствования. При его нехватке ребенок постоянно сонлив, возможны жалобы на головокружение.
- 8) Витамин С важен для памяти, т.к. без аскорбиновой кислоты не усваиваются витамины В-группы.
- 9) Витамин Е имеет свойство защиты нервных клеток от токсинов, также он укрепляет стенки сосудов, способствует улучшению памяти.

Популярные витамины: «Алфавит Школьник», «Пиковит Форте 7+», «ВитаМишки с 3 лет Multi+», «Витрум Юниор», «Сана-Сол для 12-17 лет», «Мульти-табс 4-11 лет Юниор», «Джунгли с 3 лет», «Киндер биовиталь гель», «Центрум Детский».

- О том как вводить витаминные добавки в рацион ребенка можно посмотреть видео Союза педиатров России на Utube по запросу «Нужно ли давать детям витамины? Советы родителям»

3. Провожая ребенка в школу, пожелайте ему удачи, хорошего дня. Психологическое благополучие ребенка в семье- одна из важнейших составляющих его нервно-психического, психологического здоровья и равновесия. Ребенок должен ощущать вашу поддержку, это придаст ему уверенности. **Встречая ребенка из школы,** не утомляйте вопросами о том, что было на уроке, спрашивали ли тебя сегодня? Спросите: как дела? Если ребенку нужно чем-то поделиться с вами, он обязательно расскажет, что с ним произошло, посоветуется, как поступить. Не жалейте время на такой разговор! Своевременная беседа о переживаниях, волнениях ребенка оградит его от лишних беспокойств, страхов, сомнений, напряжения нервной системы.

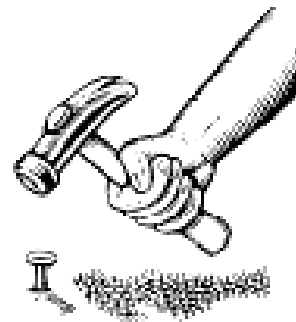


НЕЛЬЗЯ! напутствовать «веди себя хорошо, не подведи меня!», «Будет трудно, сложно на уроках!» Такими словами вы программируете негативное поведение ребенка и отрицательное отношение к школе, ситуацию его «неуспешности», невыполнимости школьных заданий, поручений.

4. После школы у ребенка должна быть возможность немного отдохнуть: заняться любимым делом, поговорить по душам, побыть одному. Желательно исключить в это время просмотр телевизора и компьютерные игры.

ПОЧЕМУ? Период старшего дошкольного и младшего школьного возраста наиболее ответственный и сложный для ребенка, его еще называют *сензитивный*, т.е. особо чувствительный. Нервная система и весь организм ребенка в это время неустойчив, требует особой бдительности. Не стоит также перенасыщать время после школы несколькими секциями, кружками иностранных языков, дополнительными занятиями, компьютерными, математическими клубами, поскольку период адаптации к школе крайне напряженный и в психологическом и физическом плане, это огромный стресс для организма, даже не смотря на то, что внешне вы можете этого не замечать. Перенапряжение нервной системы может проявиться в: появлении заикания, навязчивых движений (гиперкинезы) или нервного тика (подергивание века, головы, пожимание плечами, внезапным сокращением групп мышц рук и ног и др.), ребенок грызет ногти, становится двигательным расторможенным, гиперактивным или же наоборот вялым, апатичным, пассивным, плохо засыпает, может появиться ночной энурез, нехарактерная ранее плаксивость. **Это должно стать для вас тревожными симптомами,** поводом обратиться к неврологу, и обязательно перестроить режим дня ребенка.

5. Пересмотрите свои требования к ребенку. Важно, чтобы они не были завышены или занижены, а **соответствовали его возрасту** и его возможностям. Никогда не сравнивайте своего ребенка со сверстниками, ведь все дети разные! Остерегайтесь фраз «А Миша уже считает до 100... Твоя сестра в этом возрасте уже умела читать...» Будьте внимательны к просьбам ребенка о помощи, если он не может сделать задание, однако не делайте все за него, иначе мотивация к учебной деятельности пропадет напрочь. Помогите ему указанием, подсказкой, предложением «Давай вместе подумаем...». Не кричите на него «Какой ты глупый... что тут сложного?... Это же легкотня... что же дальше будем с тобой делать...!?» Помните, что все люди по-разному воспринимают информацию: есть визуалы (лучше воспринимают наглядную информацию зрением), аудиалы (лучше воспринимают на слух), есть смешанный тип (необходим и визуальный, и звуковой ряд), поэтому помощь для одного ребенка будет словесное разъяснение, а кому-то потребуются более наглядно нарисовать, выложить на палочках, на пальцах, счетном материале и др., предлагайте ребенку разные способы решения одной и той же задачи. Это развивает гибкость его мышления, умение решать проблемную задачу разными способами, делает материал более понятным и легко усваиваемым.



6. Хвалите ребенка за его даже самые маленькие победы, правильные действия (как ты аккуратно повесил школьную форму! Меня это очень радует! Ты сам сложил портфель?! Вот это да! Какой ты молодец, самостоятельный). Это хороший стимул и настрой на позитивное отношение к учебе, желание вести себя хорошо. Но не забывайте вовремя **ПРАВИЛЬНО** давать указания, замечания **к его действиям**, а не личности! Не «какой же ты неряха, забывчивый!!», а «Мне не понравилось, что ты разбросал игрушки, лучше сразу класть вещи на места, это поможет тебе быстро собрать портфель и быстро найти все вещи».

7. Будьте оптимистом, наша уверенность в том, что все будет хорошо, дает ребенку силы преодолевать трудности, с которыми он сталкивается.

Зайцева Екатерина Игоревна,
учитель-дефектолог МБДОУ №188.
ka_tushech_ka@mail.ru