

Консультація для батьків :

“Проблеми адаптації дітей після довготривалого перебування вдома (карантин, канікули).

Підготувала : практичний психолог Ірина КОМОЧКІНА

2025

Проблеми адаптації дітей після довготривалого перебування вдома (карантин, канікули).

Довготривале перебування вдома, викликане карантин, тривалими канікулами чи іншими обставинами, може створити труднощі для адаптації дітей до навчання, спілкування з однолітками та звичайного розпорядку дня.

Основні проблеми адаптації :

- 1.Порушення розпорядку дня Тривале перебування вдома може спричинити безлад у режимі сну, харчування та навчання.
2. Соціальна ізоляція Відсутність регулярної взаємодії з однолітками може призвести до тривожності під час відновлення соціальних контактів.
3. Зниження навчальної мотивації Дистанційне навчання або тривалі канікули часто послаблюють дисципліну та інтерес до навчання.
4. Емоційний дисбаланс Діти можуть відчувати стрес або страх перед поверненням до школи чи інших звичних занять.
5. Складнощі в концентрації уваги Після тривалого перебування вдома дітям важко пристосуватися до активного навчального темпу.

Як допомогти дітям адаптуватися?

1. Відновіть розпорядок дня Почніть за тиждень до повернення до школи. Регулюйте час сну, пробудження, прийому їжі та навчання. Використовуйте графік, щоб дитина знала, коли й що їй робити.
2. Стимулюйте соціальну активність. Організуйте зустрічі з друзями і однокласниками до початку навчання. Заохочуйте спільні ігри чи участь у гуртках, щоб розвинути навички комунікації.
3. Створіть комфортне середовище для навчання. Обладнайте зручне робоче місце вдома. Допоможіть дитині поступово повернутися до навчальних завдань, виконуючи короткі вправи чи читання.
4. Підтримуйте емоційний стан дитини. Говоріть про її почуття та страхи. Поясніть, що її хвилювання — це нормальна реакція. Допоможіть дитині знайти способи релаксації, як-от малювання, прогулянки чи прослуховування музики.
5. Заохочуйте досягнення. Похваліть дитину за маленькі успіхи. Створіть систему заохочень, яка мотивуватиме дитину до навчання.

Практичні вправи для адаптації.

1. Щоденник настрою Нехай дитина записує свої емоції та почуття, а потім обговорює їх з вами.
2. Планування дня разом із дитиною Дозвольте дитині самостійно планувати свій розпорядок із вашою допомогою.

3. Ігри на розвиток уваги та концентрації Наприклад, пазли, шахи чи інші настільні ігри.

4. Соціальні ігри Ролі уявних ситуацій, як-от "перший день у школі", допоможуть дитині краще підготуватися до реальних подій.

Чого уникати?

1. Надмірного тиску Уникайте висловлювань на кшталт: «Тобі вже давно час пристосуватися».

2. Порівнянь з іншими дітьми Кожна дитина адаптується у своєму темпі.

3. Ігнорування емоцій дитини. Не знецінюйте її почуттів фразами: «Не вигадуй проблем». Чому ці підходи працюють? Поступовість Діти легше адаптуються, коли процес відновлення звичного ритму відбувається поступово. Підтримка Увага та розуміння з боку батьків і вчителів допомагають зменшити рівень тривожності. Залучення дитини до процесу Діти відчують себе впевненішими, коли їхня думка враховується. Адаптація після тривалого перебування вдома — це виклик як для дітей, так і для батьків. Але за допомогою правильного підходу, підтримки та терпіння цей процес можна зробити комфортним і продуктивним. Головне — слухати дитину, допомагати їй на кожному етапі та разом рухатися до успіху