

Симптомы дезадаптации:

-  Идёт в школу без желания, утром уже усталый.
-  С неохотой выполняет домашнее задание.
-  Не хочет разговаривать о школе.
-  Нарушения аппетита, сна, настроения, постоянная усталость.
-  Ухудшение состояния здоровья.
-  Нарушения речи.
-  Появление или обострение страхов, плаксивость.
-  Депрессивность, уход от деятельности, или же двигательная расторможенность, неугомонность.
-  Нарушения общения: чрезмерная исполнительность, необычная агрессивность, конфликтность и обидчивость, грубость или замкнутость, недоверчивость и подозрительность, упрямство.

Рекомендации.

- Соблюдайте режим дня. Следите, чтобы ребёнок успевал отдыхать, высыпался, чтобы питание было полноценным.
- Важно, чтобы ребёнок успевал бывать на свежем воздухе. Следите за тем, чтобы физическая нагрузка была оптимальной.
- Наблюдайте за самочувствием, не допускайте переутомления. У некоторых на фоне стресса может снизиться иммунитет, обостриться заболевания.
- Почаще хвалите, питайте его уверенность в себе, не сравнивайте с другими, а только с собой вчерашним. Пусть ребёнок чувствует вашу поддержку, вашу любовь.