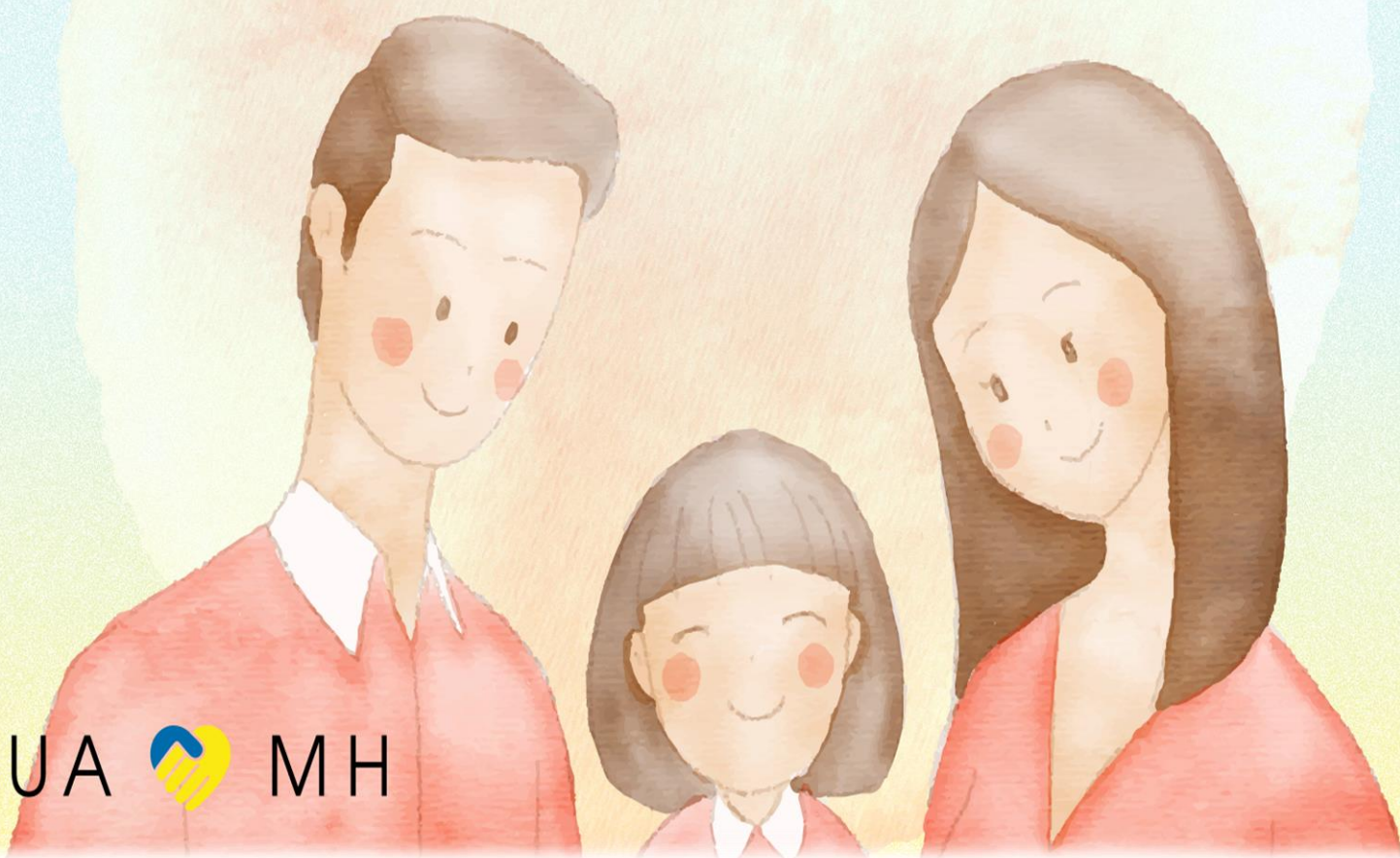


Час до школи:

психологічні поради батькам

Джерело: Міністерство Охорони Здоров'я України



UA  MH

Важливо пам'ятати, що стрес і навколишні умови (війна та COVID-19) вплинули і продовжують впливати на нас. Це позначається у тому числі на навчальних навичках, здібностях і можливостях дітей. Тому слід із розумінням і терпінням ставитися до можливих труднощів у навчанні: зниженої концентрації, відстороненості, погіршенні пам'яті тощо.

 **Це нормально і, головне, тимчасово, ніхто не невдаха – поясніть це дітям, щоб зняти їхню тривогу.**

Які складнощі можуть виникнути?

- Повільне згадування матеріалу
- «Кульгання» орфографії
- Складнощі з довгостроковою пам'яттю
- Проблеми з концентрацією
- Тотальна екранізація

Багато дітей за цей час звикли тримати гаджети в руках – це для них символ контрольованості. Щоб відвикання було поступовим, можна включати додатки в телефонах у процес навчання.

- Запит на практичне й конкретне
- Втома від адаптації
- Зниження самооцінки

10 кроків назустріч школі

Щоб полегшити процес адаптації та повернення до навчання в умовах війни, прямо зараз можна:

1. Формувати шкільний режим та налаштовуватися

Нагадайте дитині про цінність нових знань. Зробіть символічне свято, щоб закріпити перехід із відпочинку та літа в робочу осінь, й переходьте до нового режиму. Важливо передбачити час не лише на навчання й виконання домашніх завдань, але й на прогулянку, ігри та відпочинок після занять.

2. Знайомство або повернення до колективу

Тільки після того, як дитина відчує безпеку в колективі, вона здатна приступити до ефективного навчання. Тому першокласникам, а також тим, хто йде до нової школи, у новий клас, добре було б познайомитися хоча б з кимось із однокласників завчасно. Спробуйте домовитися про зум-зустріч або знайомство в парку. Якщо дитина сумує за колишніми друзями, які йдуть в школу в іншому місті, організуйте дзвінок чи відеозустріч, щоб діти могли поспілкуватися й розповісти один одному про свої нові школи та однокласників.

3. Знайомство з класним керівником

Якщо вчитель незнайомий, учням 1-4 класів важливо наперед побачити свого викладача, «відчути» нову людину. Малята чутливі до зовсім нових типажів.

Принаймні їм потрібно хоча б подивитися на школу та переглянути фото майбутніх вчителів – щоб сформувалось уявлення й «місточок» із новим.

4. Підготувати канцтовари та одяг

Вибір та придбання нового створює атмосферу радісного очікування. Важливо залучити дітей до вибору канцтоварів.

Одяг для першокласників і гіперчутливих дітей має бути максимально комфортним.

5. Підготувати робоче місце

Позначте в помешканні робочу зону.
Нехай це буде частина столу або лише поличка зі шкільним приладдям – процес упорядкування організовує, налаштовує, а «перехід» в інший простір допомагає налаштуватися на роботу.

6. Розібратися з питанням особистої гігієни

Якщо дитина йде до нової школи, або в старій зробили ремонт, варто дізнатися, яка там вбиральня. Якщо туалет не звичної для дитини конструкції – слід навчити школяра ним користуватися.

7. Знайомство з правилами

У випадку, якщо діти навчатимуться незнайомою мовою, важливо завчасно з'ясувати правила школи: що можна робити, чого точно ні. Також варто поговорити з дитиною про традиції й особливості місцевості, в якій ви тепер проживаєте.

8. Спростити можливі труднощі

Якщо є така можливість, добре було б пройти по школі. Дітям важливо «тілом відчути» місце, де вони будуть знаходитись, торкнутися парти, піти до туалету, побачити їдальню.

Для дітей, які виїхали за кордон і одразу навчатимуться незнайомою мовою, добре було б підготувати картки з основними поняттями: туалет, вода, допоможіть тощо. Поясніть школяреві, якщо раптом виникне потреба у допомозі, треба звернутися до класного керівника або тьютора.

9. Підготуйте маленькі сувеніри

Підготуйте дрібнички, які вкладатимете впродовж першого тижня або місяця в рюкзак дитини: маленькі записки, м'який брелок, який можна стискати в руці, браслетик (можна такий, як у мам чи тата) – такі дрібнички нагадають про вашу турботу та допоможуть зняти напругу.

10. Обговорити питання безпеки та перевірити маршрут до школи і сховища

Пригадайте або дізнайтеся шлях до школи, пройдіться ним та проговоріть, як діяти, якщо дорогою дитина почує сигнал повітряної тривоги. З малюками можна намалювати або надрукувати карту маршруту до школи. Скажіть дітям не виходити зі школи, не попередивши вчителя та батьків. А тим, хто ходитиме в школу в Україні, обов'язково нагадайте, що не можна нічого чіпати на вулиці, підіймати з землі предмети, залазити на дерева.

Джерело: МОЗ 