



В Україні стартував новий навчальний рік. Хтось із дітей пішов у перший клас, хтось перейшову нову школу, хтось приїхав додому з-за кордону, багатьом доведеться знову звикати до офлайн-навчання... І всім їм потрібен час та зусилля, щоб втягнутися у шкільний режим.

Зібрали поради для батьків від сімейної та дитячої психологині Світлани Ройз, щоб полегшити підготовку дитини до школи.

□□ Підготовка на фізичному рівні:

РЕЖИМ

Поступово повертайте дітей у робочий режим – з кожним днем починайте будити школяра на 10-15 хвилин раніше, доки не досягнете бажаного часу прокидання.

ЗУСТРІЧ ПЕРШАЧКІВ

Якщо дитина йде до школи вперше, то можна влаштувати зустріч (онлайн чи фізичну) з однокласниками та вчителем, щоб вони могли познайомитися. Варто придумати якісь цікаві активності для створення дружньої атмосфери та довіри між дітьми – квест, спільну гру, конкурси.

ШКІЛЬНИЙ ГАРДЕРОБ

Проведіть ревізію одягу й взуття. Обговоріть із дитиною, що їй хотілося б одягати до школи. Розкладіть та розвісьте у шафі шкільний одяг (можна одразу комплектами) – крім емоційної складової налаштування на навчальний рік, це ще й надалі зекономить час на ранкові збори.

ПІДГОТОВКА РОБОЧОГО МІСЦЯ

Запропонуйте дитині перебрати канцтовари, прибрати на столі, розкласти ручки та зошити, поставити лампу. Це дає можливість відчутти місце «своїм» та почати звикати до робочого процесу. Для малят важливо, щоб, сидячи за столом, вони могли ступнями торкатися підлоги або підставки, і щоб у полі зору не було іграшок.

ШКІЛЬНИЙ РЮКЗАК

Подумайте, що окрім канцтоварів та підручників, варто мати учневі щодня із собою у портфелі. На жаль, повітряні тривоги ще лунають в Україні, тому все ще можуть бути потрібними речі з валізки безпеки: папірець із контактами близьких, необхідні ліки (якщо дитина їх має приймати щодня), заспокійлива дрібна річ (іграшка, дармовис, браслетик), маленький ліхтарик тощо.

▣ Підготовка з точки зору психічного добробуту та почуття безпеки:

Здебільшого ці поради стосуються учнів молодших класів, які вперше йдуть до школи або переходять у нову.

НАВИЧКИ САМООБСЛУГОВУВАННЯ

Дізнайтеся, який у школі туалет, у разі потреби навчіть ним користуватися. Першачкам важливо допомогти опанувати навичками самообслуговування: як самим ходити в туалет, переодягатися.

БЕЗПЕКА ДОРОГОЮ

Згадайте або вивчіть дорогу до школи, намалюйте/роздрукуйте мапу, пройдіться цим шляхом із дитиною кілька разів.

ПЕРЕКУС БЕЗ СТРЕСУ

Домовтеся з дитиною, чим ви будете снідати, що покладете із собою в ланчбокс. Потренуйтеся вдома відкривати-закривати ланчбокс, пляшку для води, щоб ви були впевнені, що дитині це під силу. З маленькими дітьми можна пограти вдома в шкільний перекус – діставати їжу з ланч-боксу, користуватися серветками, складати залишки назад, щоб вони не розсипалися в рюкзаку.

ТОЛЕРАНТНЕ СПІЛКУВАННЯ

Якщо клас – інклюзивний, розкажіть дитині, як коректно поводитися з однокласниками з інвалідністю чи труднощами розвитку, поясніть, що всі люди різні і що «несхожий» не означає «поганий». Поговоріть із дитиною про булінг (цькування) та поясніть, що якщо таке відбувається поряд із нею або стосовно неї, обов'язково потрібно розповісти про це батькам та іншим дорослим.

СВЯТО ЗНАНЬ

Перше вересня цього року припадає на п'ятницю, тож одразу після нього – у перші вихідні осені – можна відсвяткувати перехід із літнього відпочинку в робочу осінь. Це може бути зустріч із друзями на природі або святковий стіл у колі сім'ї, відвідини розважального центру або прогулянка велосипедом. Формат свята може бути будь-яким, головне – розуміння того, що з початком навчання позашкільне життя не зникає.

□ Повернення з-за кордону до української школи: як впоратися з проблемами

Якщо протягом минулого року дитина перебувала за кордоном та навчалася в тамтешній школі, то за повернення в український навчальний заклад їй може бути важко адаптуватися до реалій.

1. Дитину можуть лякати звуки сирен, може бути страшно та незвично в бомбосховищах у школі.

Щоб дитина легше звикла до повітряних тривог, варто проговорити, що робити під час них, а також завантажити додаток та наперед послухати, як звучить сирена.

Те, наскільки довго дитина звикатиме до нових небезпечних реалій, залежить здебільшого від її темпераменту. Якщо вона вже знає, що робити та куди бігти під час тривоги, розкажіть їй, що боятися – це нормально, і навчіть її прийомів, як впоратися з панічною атакою. Якщо самостійно розв'язати проблему не вдається, зверніться до сімейного лікаря або педіатра, щоб той міг скерувати вас до психолога.

2. За час перебування за кордоном контакти з однокласниками могли послабитися, і може бути важко вибудовувати дружні зв'язки заново. Тож школяр може відчувати самотність, ставати більш закритим, менш комунікабельним.

Якщо дитина жаліється на самотність, на те, що однокласники її забули, дуже важливою буде заручитися допомогою вчителів. Вони можуть підготувати інших учнів, щоб дитину, яка повернулась з-за кордону, тепло зустріли в класі. Тут також може допомогти психолог, наприклад, провести тренінги для згуртування класу. Ну і, звичайно, батьки також можуть допомогти дитині організувати зустріч зі старими друзями, з одним чи кількома однокласниками напередодні навчального року.

3. Відставання в навчанні.

Для тих, хто йде до школи не вперше, важливо пам'ятати, що влітку відбувається «відкат» у знаннях. До звичного «літнього відкату» приєднався ще стрес від війни – а це погіршує пам'ять. Крім того, датися в знаки може онлайн формат (якщо дитина таки «відвідувала» українську школу онлайн, перебуваючи за межами України) та відмінності в програмах навчання – це може впливати на рівень знань. Тож ставтеся з розумінням і терпінням до результатів свого школяра, дайте дитині час на адаптацію. Поступово вона надолужить все, що потрібно.

Перш ніж думати про репетиторів, варто просто дати учневі час на адаптацію. Не треба перезавантажувати дитину, краще приділіть увагу якісному сну та режиму дня. Це полегшить адаптаційний період, і когнітивні здібності швидше відновляться.

4. Можуть з'явитися прояви агресії.

Якщо школяр став агресивним, варто пам'ятати, що діти молодшого шкільного віку ще не вміють давати раду своїм почуттям, тому негативні емоції та незадоволені потреби часто можуть знаходити вихід у вигляді агресивних дій. Злість часто виростає з відчуття небезпеки. Проявити злість легше, ніж усвідомити страх. Вона також може бути проявом безсилля, розчарування, почуття провини.

Тим часом дорослі можуть і мають допомогти малечі – навчити виходити з цього стану у неагресивний спосіб, безпечний як для самої дитини, так і для світу навколо. Для цього можна використовувати ігри та вправи, спрямовані на вгамування агресії, які ви можете знайти за посиланням.

Якою б не була успішність, пам'ятайте, що всі ми зараз переживаємо складні випробування, тож головна увага має бути приділена близькості й здоров'ю - як фізичному, так і ментальному. Підтримуйте дитину і допомагайте робити шкільні роки щасливими.

Матеріал підготовлено [МОЗ](#) у межах впровадження Всеукраїнської програми ментального здоров'я *Ти як?* за ініціативою Олени Зеленської.