

## **Як дітям та батькам повернутись до звичного шкільного життя?**

Психологи радять приділяти дитині більше уваги та повертатися до звичного режиму навчання поступово.

### **1. Поступово поновіть режим та графік життя**

Поетапно повертайтеся до звичного розпорядку, коли дитина відвідувала школу.

Врегулюйте кількість годин сну дитини, більш ранній підйом, прогулянки на свіжому повітрі, фізичну активність.

Протягом 10 днів намагайтесь, щоб дитина лягала спати на 10-15 хвилин раніше, наближаючись до часу 21.00-22.00 (в залежності від віку дитини).

Вставати теж треба на 10-15 хвилин раніше, наближаючись до часу підйому – орієнтовно о 7.00.

Не примушуйте дитину одразу підхоплюватись з ліжка, особливо, коли в перші дні це є незвичним. Дайте час – 15-20 хвилин – полежати у ліжку. Головне, що дитина прокинулася у певний час.

Врегулюйте графік прийому їжі. Сніданок має бути приблизно через 40 хвилин після пробудження. Обід – приблизно у той самий час, коли дитина буде обідати, відвідуючи школу та вечеря – максимально за дві години до сну.

Протягом дня варто врахувати необхідність прогулянки на свіжому повітрі (1,5 – 2 години), можливості порухатись, погратись, зайнятись улюбленою справою, допомогти у домашніх справах.

Але пам'ятайте, що правильно організований день та режим дитини – не самоціль. Уникайте крайнощів, будьте гнучкими, дослухайтеся до своєї дитини та її потреб.

### **2. Зробіть тайм-менеджмент корисною звичкою.**

Допоможіть дитині почати планувати та організовувати свій день, тиждень, розраховувати час, відмічати виконані завдання у щоденниках чи мобільних додатках

Оберіть те, що зручніше саме для вашої дитини і потренуйтеся до 1 вересня, щоб це стало зручним інструментом та помічником у навчанні.

Така організація допоможе регулювати власні дії, відчутти відповідальність за власне життя та допоможе зняти зайву тривогу.

Не забувайте включати у розклад домашні обов'язки та ті справи, де дитина скаже собі: "Я впорався, я можу".

### **3. Доступ до гаджетів**

Врахуйте можливість доступу дитини під час навчання до комп'ютера, планшета або телефона, оскільки є велика ймовірність, що подальший процес буде мати елементи і онлайн завдань.

Разом з цим, варто встановити збалансовані стосунки з гаджетами та робити акцент на здоровому використанні технологій для навчання та розвитку.

Рекомендований час перебування за екраном для дітей 7-12 років – 1 година на добу, 12-16 років – 2 години на добу.

Слід знайти та навчити дитину гімнастиці для очей, щоб знизити негативний вплив на зір.

Облаштуйте зручне та комфортне робоче місце з необхідною відстанню до екрану, можливістю зручно та рівно сидіти.

Введіть час у родині без гаджетів – під час їжі, перед сном, на прогулянці. Власним прикладом показуйте, що спілкування в родині цінне і цікаве.

### **4. Потурбуйтеся про тілесний комфорт дитини**

Підготуйте до 1 вересня необхідний зручний одяг та взуття.

Доцільно покласти до рюкзака воду, печиво, фрукти, що допоможе поновити сили на перерві.

## **5. Відсвяткуйте перший день у школі**

Це допоможе створити позитивний настрій та сприйняття початку навчального року, надасть оптимізму.

Спільне святкування в родинному колі дає відчуття об'єднаності, підтримки з боку близьких, значимості дитини, етапів її життя, важливості її переживань та потреб.

## **6. Будьте готові до складнощів**

Діти вже багато що призабули не тільки за літо, а і за період карантину. Можливе зниження уваги та концентрації.

Заспокойте дитину та поясніть, що обов'язково буде період повторення пройденого матеріалу та нагадайте, що у будь-якій ситуації вона може звернутись до вас за допомогою.

Наберіться терпіння та пам'ятайте, що період адаптації може тривати у першокласників – до 1,5 місяців, у школярів молодшого та середнього віку – 1 місяць, у старшокласників – 2-3 тижні.

Якщо протягом перших тижнів навчання ви відмічаєте погіршення фізичного стану дитини, скарги на головний біль, біль у животі, втому, порушення сну або апетиту, з'явився енурез, дитина почала гризти нігті, переважає пригнічений настрій або зміни настрою, є прояви агресивності, імпульсивності, або байдужості, відстороненості, труднощі у сприйнятті нового матеріалу, неприйняття шкільних правил або інші ознаки, які викликають занепокоєння – слід звернутись за консультацією до психолога, бо мова може йти про порушення шкільної адаптації дитини.

## **7. Не очікуйте швидких результатів**

Не вимагайте значних успіхів у навчанні та високих оцінок. Краще частіше поцікавтесь: "Як тобі зараз? Що було непросто, а що вийшло добре?". Підтримуйте, допоможіть розібратись, уникайте зайвої критики.

## **8. Повторіть правила поведінки у громадських місцях**

Розкажіть про необхідність користування маскою, дезінфекторами, миття рук після вулиці та перед прийомом їжі.

Поговоріть про те, що вміння дотримуватись правил – це сила, а не слабкість людини, бо мова йде не про сміливість, а про розуміння та відповідальність.

Забезпечте дитину запасним дезінфектором та маскою – в першу чергу дитина має відчувати себе безпечно та впевнено.

### **9. Проговоріть алгоритм дій у разі нездужання**

Дізнайтесь у вчителя та проговоріть з дитиною алгоритм дій у разі, якщо вона відчує нездужання, симптоми застуди.

Поясніть, що це може бути не обов'язково вірус COVID-19, але варто про це відразу повідомити дорослим.

Розкажіть, до кого у школі треба буде звернутись та очікувати вашого приходу. Особливо це актуально для молодших школярів.

Будьте на зв'язку з дитиною та вчителем, залиште номери телефонів інших членів родини, яким за необхідності можна буде зателефонувати.

### **10. Навчіть дитину простим технікам самопомоги – дихальним та тілесним.**

Запропонуйте дитині навчитись дихати глибоко, животиком, наче надуваєш повітряну кульку – вдихати повітря носом протягом 2-3 секунд, потім затримати дихання на 2 секунди та повільно та плавно ротом видихнути повітря протягом 4-5 секунд.

Важлива умова дихальних вправ – вдих має бути коротшим за видих та дихальний цикл має бути ритмічним. Повторити 10 разів. Ця вправа допоможе швидко заспокоїтись та зняти зайву тривогу.

І головне – не забувайте обіймати дитину та давати їй відчуття захисту, сили та підтримки. Батьківська любов завжди допомагає .