***Як допомогти дитині вдало розпочати навчальний рік***

1. Повертати (або формувати) звичний під час шкільного життя режим дня.

2. Літній відкат у знаннях. Важливо пам’ятати, що за літні місяці відбувається «відкат в знаннях». Це нормально, якщо ви виявите, що дитина «нічого не пам’ятає». Перші місяці відведені для повторення. (Ну, і можна ж без напруги і примусу зараз просто погортати книжки.)

3. Для малюків – закріплювати навички самообслуговування (витерти попу, переодягнутися, самому їсти…). Я часто розповідаю, що між 6 і 7 роками – 5 років емоційного розвитку. Але і не тільки – тіла дітей у 6 і 7 років відрізняються. Ручки малюків не завжди можуть дотягнутися до важкодоступних місць, щоб якісно їх витерти. Будь ласка, враховуйте це.

4. Підготувати робоче місце. Ідеально, якщо за столом дитина сидить спиною до іграшок (секрет: глибокий зелений колір допомагає зосередитися, можна, наприклад, покласти на стіл зелений аркуш паперу).

5. Буде чудово дати дитині в магазині можливість самій обрати ручки, зошити, обкладинки. (У житті дитини не так багато можливостей щось обирати або на щось впливати.) Важливо, щоб потім у школі ці зошити нагадували про радість, а не про примус і конфлікт. (У магазині дитину не можна ставити перед вибором більше, ніж з 2-3 об’єктів, так ми спровокуємо істерику. Допоможіть їй, будь ласка.

6. Почати продумувати гардероб. Шкільної форми не буде.

Для деяких дітей тема одягу дуже важлива. Одяг не має сковувати рухи, якщо в дитини було обвиття пуповиною або щось, що створювало складності в народженні (один з маркерів – якщо вона боїться мити голову). Будь ласка, пам’ятайте, що дитина може не любити одяг, що облягає, підбирайте його «навипуск», без горловинки (або з широкою), не змушуйте носити краватку або шарф.

Якщо в дитини відчуття дискомфорту, «тілесної небезпеки», їй буде складно зосередитися на отриманні нової інформації. Кольори, «що прискорюють обмінні процеси» – червоний, помаранчевий. Діти будуть втрачати увагу. Деяким діткам, які люблять ці кольори, ми підбирали браслети, значки, одягали пояси. (Іноді в молодших класах робили «кольорові дні»: п’ятниця – червоний, вівторок – помаранчевий, середа – жовтий, четвер – зелений і далі за кольорами веселки).

7. Дорослим важливо поступово планувати сніданки, придумувати ідеї для ланч-боксів (якщо у школі це раптом не передбачено). І переконатися, що дитина ці продукти їстиме (можна відрепетирувати – ніби на пікніку дитина відкриває ланчбокс). Дитині важливо ввести у звичку пиття води.

8. Школи можуть бути ще закриті, але можна вже кілька разів пройти до школи, намалювати з дитиною дорожню карту, звернути увагу на щось «знакове» по дорозі (яскраві вітрини, дерево, майданчик). Так ми формуємо відчуття «безпечного шляху».

9. Якщо в школу вхід дозволено – пройти по коридору, пошукати майбутній клас, зайти в туалет.

10. Ідеально – познайомитися або побачити вчительку / вчителя. Якщо це нова людина, вітаючись – простягаємо руку (торкаючись до іншого дорослому, ми показуємо дитині, що цей контакт безпечний, що ми цій людині довіряємо).

Якщо дитина не ходила до садочка, а вчитель/-ка відрізняється за зростом, комплекцією, гучністю, психотипом від батьків чи звичних жінок / чоловіків – акцентуємо увагу на тому, що люди різні, що вчитель може говорити голосно не тому, що кричить, а тому – що просто так говорить і хоче, щоб багато людей її / його почули.

11. Зідзвонився з однокласниками, зустрітися кілька разів десь в кафе, на майданчику, в кіно.

12. Для більш легкої адаптації, щоб дитина швидше пересувалася з «середовища в середовище», для відчуття приналежності до класу, спільноти – замість форми у школі або класі можна зробити для всіх однакові браслети, кепки, брелоки. Наприклад, дитина наділа браслет – створила внутрішнє налаштування «вже у школі». Прийшла додому – зняла і так переключилася на простір домашній.

13. Це нормально, якщо ми помічаємо в дитини більше тривоги, метушливості, якщо раптом вона починає говорити про свої страхи (не пов’язані зі школою). Свою «шкільну тривогу» вона може «маскувати». Будь ласка, не проґавте ці сигнали. Правильніше з ними розібратися до школи.

14. Важливо здати аналізи, поговорити з педіатром, який можливий супровід. (Наприклад, дефіцит заліза може проявлятися і в «синдромі неспокійних ніг», і непосидючості, а гельмінтоз – і у спалахах агресії, тривожності та ін.)

15. Важливо, щоб зміни не збігалися за часом (похід на новий гурток чи секцію краще планувати або зараз, або до кінця вересня, початок нового етапу – спати у своїй кімнаті, наприклад (якщо дитина до цього спала з батьками) – краще починати вже зараз).

16. У школі в дитини будь-якого віку буде активно задіяна довготривала пам’ять. Коли людина перебуває у стані стресу, її мозок відчуває дефіцит цинку. Цинк впливає на роботу гіпокампу, який і допомагає нам та нашим дітям обробляти і запам’ятовувати великі обсяги інформації. Вже зараз час використовувати те, у що ви вірите: їсти продукти, що містять цинк, якщо ви вірите у вітаміни, якщо в біодобавки – використовувати їх.

17. Ресурс. Для тих, хто схильний фокусувати увагу на негативі, у кого «нічого хорошого немає і не буде», хто схильний не помічати ресурсних подій і радощів – можна зробити колаж з фотографій з найрадісніших моментів літа. Чудово, якщо будуть фотографії «успіху» – дитини, яка навчилася плавати або сама зловила рибу, знайшла гриб, навчилася кататися на роликах.

18. Важливо пам’ятати: завдання МОЗКУ дитини підліткового віку – хотіти спати, тупити і насилу сприймати нову інформацію. У неї тимчасово може знижуватися мотивація, падати успішність. Це тимчасово. Будь ласка, пам’ятайте, що підлітку дійсно складно запам’ятовувати великі обсяги інформації.

19. Нам важливо «відзначити» перехід з відпочинку і літа в робочу осінь (повертатися з відпустки і дорослим важко). Можна відсвяткувати (фіксуючи на цьому увагу) тортом, походом разом на якусь радісну активність, пікніком.

20. Важливо нагадувати про «правила трусиків», про те, що ніхто і ніколи не має права вторгатися в особистий простір, про те, що ми завжди За дитиною і вона завжди може на нас розраховувати.

21. Дуже часто дитина, боячись зізнатися, що в неї щось не виходить, якщо не відчуває впевненості в якомусь предметі або навичці (наприклад, у дитини дислексія) – маскує це чимось «поведінковим». Будь ласка, пам’ятаймо: за непродуктивною поведінкою дитини, як правило, щось ховається. І нам потрібно не «змінювати поведінку», а знайти те, що її провокує.

22. Нам важливо підготуватися до того, що з кожним роком фокус авторитетності дитини зміщується. Ми вже не будемо богами і єдиними авторитетами в її житті. І для багатьох батьків складно прийняти авторитетність вчителя. Дитина збагачується за рахунок різного досвіду. А ми назавжди-назавжди в її житті в ролі Батьків.

23. Звісно, скільки б ми не говорили і не обіцяли собі не порівнювати свою дитину з іншими, скільки б не обіцяли собі «знизити вимоги й очікування» – це складно. Але ми все ж пам’ятаємо, що в кожного з нас свої завдання, своя точка старту і своя геніальність.