|  |
| --- |
| **Скоро в школу: допомога в адаптації** |

|  |
| --- |
| (Практичні поради від Світлани Ройз)    Школа зараз - це одна із часток нашого відчуття стабільності. Діти у вересні кожного року йдуть до школи. Так було, так є, так, напевно, буде. Саме відчуття - повернення до школи, нагадує «повернення» до стану «нормальності», звичності.    Теми, які зараз частіше звучать:  **Режим.** Важливо вже починати прокидатись раніше. Зараз сил на адаптацію до нового режиму теж замало. Але режим - дотримання рутин - додають стабільності.  За будь-якої форми навчання - важливо, за можливості, у квартирі окреслити місце, яке було б «шкільним», робочим. Хоч маленька поличка, стіл, де буде позначка - прапорець чи наклейка. Нам потрібні «переходи» із простору в простір. Це буде прискорювати процес налаштування на роботу.  Під час онлайн навчання - важливо, все ж таки, намагатись виходити в ефір не з ліжка.  Домовитись про **сніданки**, щоб не витрачати час та сили на вибір та супротив (мюслі, каші?).  Підготувати можливий **одяг**, щоб дитина сама торкнулась того, що буде одягати.  Якщо в школі **система навчання** не схожа на ту, що була раніше, наприклад, різні предмети ведуть різні вчителі - важливо дитину попередити про це. Прекрасно, якщо є можливість побачити фото вчителів, чи ще встигнути зробити збори, щоб діти могли познайомитись.  Якщо дитина навчатиметься **онлайн** - домовитися, що робити вдома під час сирени. Нагадати, як вмикаються додатки - які використовують у навчанні.  За можливості, зустрітись із класом чи однокласниками, наприклад, в zoom, meet тощо.  Якщо дитина навчається **офлайн** і буде ходити до школи сама - пройти кілька разів дорогою до школи.  Обов’язково подивитись, де по дорозі є укриття, домовитись про те, що дитина має робити під час сирени, якщо йде, якщо їде в транспорті, як обов’язково дитина виходить на зв’язок.  Підготувати **рюкзачок**. Що із собою потрібно мати: зарядні пристрої для телефону, печиво, вода, ліхтарик, список телефонів близьких, бейджик із ім’ям та прізвищем, необхідні ліки, вологі та сухі серветки, можливо, свисток.  Якщо є така можливість, пройтися по школі. Дітям важливо «тілом відчути» місце, де вони будуть знаходитись. Торкнутись парти, піти до туалету, побачити їдальню.  Перший етап в шкільному житті - відновлення стосунків, можливість відчути та зайняти своє місце. Близькість - зцілює, створює простір безпеки.  Багато дітей йдуть в нові школи, в Україні та за кордоном.  Питання від дітей (звичайно, не про навчання)  - А я знайду друзів? (Звичайно!!)  - А це не буде зрадою моїх друзів і моєї школи? (Точно ні, ти можеш продовжувати дружити із дітьми з твоєї старої школи, зможеш познайомитися з новими, а згодом, всі зустрінетеся.)  - А я точно там буду потрібен, всі місця в класі зайняті? (Там точно є завжди місце, ти займеш своє.)  - А я зможу звикнути? (Ти точно з часом звикнеш.)  - А мені сподобається вчителька? (Сподіваюсь, так, ви сподобаєтесь один одному.)    Для дітей, які будуть навчатись в школі одразу незнайомою мовою - можливо, підготувати картки, де б було написано: туалет, вода, допоможіть, будь ласка тощо.  ***Нагадуємо дітям:***  Перепитувати, коли не зрозуміло.  Обов’язково знати, де туалет, де вода.  Вітатись, просити про допомогу, просити вибачення, дякувати (пережитий стрес, зміни в житті та оточенні у багатьох дітей ці навички приглушили).  Познайомитися з правилами нового середовища - вони можуть відрізнятися.  Обов’язково пам’ятати: не виходити зі школи, не попередивши вчителя та батьків.  Нічого на вулиці не чіпати!!! Не підіймати з землі предмети.  Це ще той виклик. Але ми впораємося!!!!  **Світлана Ройз** |