

У перший клас під час війни



Якщо учні середньої та старшої шкіл вже ознайомлені з реальним шкільним життям, то для першачків все по-новому. У такому випадку батькам треба бути куди уважними до своєї дитини.

– Період адаптації до школи часто є дуже складним, зі сльозами і погіршенням поведінки. Це нормально і не варто цього боятися. За можливістю познайомтеся зі школою і першою вчителькою заздалегідь, тренуйте дитину ще вдома як збирати свої речі, чути вчительку і виконувати її вказівки. Звичайно все це має бути не в наказовій формі, без крику та негативних емоцій. Переведіть всі завдання в гру, можливо підлаштуйте під ситуацію улюблену казку дитини, епізод мультфільму. Так ви допоможете дитині звикнути до нових умов без небажаних наслідків.

Такий же алгоритм дій радять психологи застосовувати і до дітей, які через повномасштабне вторгнення змушені переїхати в інший регіон або ж взагалі країну. Адже для них школа, вчителька, однокласники, порядок – усе нове. І тут важливо не тиснути, не підштовхувати, а поступово налаштовувати.

У перші тижні навчання поведінка, настрої дітей можуть значно відрізнятись від звичних. Не треба бити на сполох, а просто поцікавтесь самопочуттям дитини і чим ви можете їй допомогти.

– Перш за все це зміни поведінки: погіршення сну, зміна апетиту, підвищена втомлюваність, дратівливість, зміни настрою. Також варто звертати увагу на реакції організму: почервоніння чи блідість шкіри, важке дихання, тремор. Такі показники можуть вказувати на тривожність, погіршення стану. Не варто навантажувати дитину, натякати, що вона не встигає. На все треба час.

Пам'ятайте, коли дитина психологічно налаштована, відчуває підтримку, в неї з'являється більше мотивації навчатися, вона звільняється від зайвих хвилювань та направляє енергію на те, що їй цікаво, що її розвиває.

