

# Як батькам і дітям підготуватися до початку навчального року в умовах карантину

## 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.

## Зробіть тайм-менеджмент корисною звичкою

Допоможіть дитині почати планувати та організовувати свій день, тиждень, розраховувати час, відмічати виконані завдання у щоденниках чи мобільних додатках (Goal Meter, Time Tree, Momento, Grid Diary, Trello, Journey, ResgueTime, Антілінівець).

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".

### **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.

#### **Інтернет у школі: не відібрати гаджет, а розповісти про безпеку**

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.

### **Потурбуйтеся про тілесний комфорт дитини**

Підготуйте до 1 вересня необхідний зручний одяг та взуття.

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

### **Відсвяткуйте перший день у школі**

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

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

## **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.

## **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.

## **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.

## **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.

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