

Поради психолога:

як батькам і дітям підготуватися до навчального року в умовах карантину

1. Поступово поновіть режим та графік життя

- 1.1. Поетапно повертайтеся до звичного розпорядку, коли дитина відвідувала школу.
- 1.2. Врегулюйте кількість годин сну дитини, більш ранній підйом, прогулянки на свіжому повітрі, фізичну активність.
- 1.3. 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).
- 1.4. Вставати теж треба на 10-15 хвилин раніше, наближаючись до часу підйому – орієнтовно о 7.00.
- 1.5. 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 прокинулась у певний час.
- 1.6. 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 вечір – максимально за дві години до сну.
- 1.7. Протягом дня варто врахувати необхідність прогулянки на свіжому повітрі (1,5 – 2 години), можливості порухатись, погратись, зайнятись улюбленою справою, допомогти у домашніх справах.
- 1.8. 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

- 2.1. 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, Антілінивець).
- 2.2. Оберіть те, що зручніше саме для вашої дитини і потренуйтеся, щоб це стало зручним інструментом та помічником у навчанні.
- 2.3. Така організація допоможе регулювати власні дії, відчувати відповідальність за власне життя та допоможе зняти зайву тривогу.
- 2.4. Не забувайте включати у розклад домашні обов'язки та ті справи, де дитина скаже собі: «Я впорався, я можу».

3. Доступ до гаджетів

- 3.1. 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.
- 3.2. Разом з цим, варто встановити збалансовані стосунки з гаджетами та робити акцент на здоровому використанні технологій для навчання та розвитку.
- 3.3. Рекомендований час перебування за екраном для дітей 7-12 років – 1 година на добу, 12-16 років – 2 години на добу.
- 3.4. Слід знайти та навчити дитину гімнастиці для очей, щоб знизити негативний вплив на зір.
- 3.5. Облаштуйте зручне та комфортне робоче місце з необхідною відстанню до екрану, можливістю зручно та рівно сидіти.
- 3.6. Введіть час у родині без гаджетів – під час їжі, перед сном, на прогулянці. Власним прикладом показуйте, що спілкування в родині цінне і цікаве.

4. Будьте готові до складнощів

- 4.1 Діти вже багато що призабули не тільки за літо, а і за період карантину. Можливе зниження уваги та концентрації.
- 4.2. 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.
- 4.3. 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.
- 4.4. 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.

5. Не очікуйте швидких результатів

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

6. Повторіть правила поведінки у громадських місцях

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

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

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