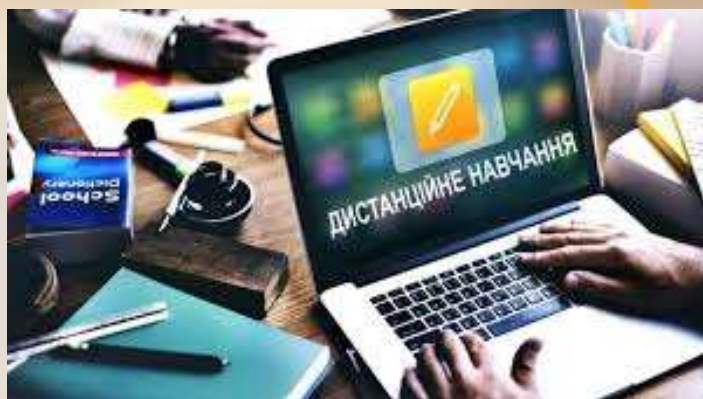


**КВНЗ «ХАРКІВСЬКА АКАДЕМІЯ
НЕПЕРЕРВНОЇ ОСВІТИ»**

Як допомогти дитині адаптуватись до школи в умовах дистанційної освіти

**Нечай Олена Миколаївна, викладач секції
розвивального навчання кафедри
методики дошкільної та початкової освіти**



Цього року вересень буде складним не лише для "першачків". Велика кількість школярів в Україні через війну змінила місце проживання або змушена була перейти до іншої школи через те, що російська ракета поцілила в їхній навчальний заклад.

Як допомогти дитині адаптуватися до навчання в нових умовах, розповіли у Міністерстві охорони здоров'я з посиланням на рекомендації сімейної й дитячої психологині Світлани Ройз



Пристосування до нових, незнайомих обставин та людей виснажує. Тож зараз школярі можуть бути більш дратівливими, швидше втомлюватися.

Тож попри часті повітряні тривоги й періодичні або регулярні обстріли областей, фахівчиня радить й надалі дотримуватися розпорядку дня, адже це "заземляє", дозволяє відчутти стабільність. Важливо планувати не лише навчальний процес, а й прогулянки, ігри та відпочинок.

Якщо дитина йде до нової школи, було б добре, щоб до того, як сісти за парту, вона познайомилася з кимсь з однокласників. Поспілкуватися діти можуть й онлайн. Якщо дитина сумує за колишніми друзями, з ними також можна організувати відеозустріч.

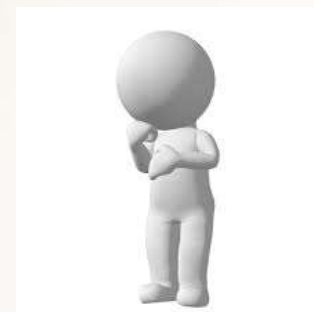
"Першачкам" важливо побачити свого вчителя ще до початку занять, почути його голос, "відчути" нову людину. Як варіант, можна показати дитині фото, щоб у малюка сформувалося уявлення, з ким вона буде щодня контактувати. Врахуйте, що якщо дитина не ходила до садочка, їй буде складніше звикнути до нових людей, які раптово з'явилися в її житті.

Шановні батьки!



Школа зараз — це одна із часток нашого відчуття стабільності. Діти в вересні кожного року йдуть до школи. Так було, так є, так, напевно, буде. Саме відчуття — повернення до школи, нагадує «повернення» до стану «нормальності», звичності.

Запрошуємо до роздумів!



Як ви вважаєте: якими повинні бути перші кроки на шляху адаптації дитини до школи?





Режим

Важливо починати прокидатись раніше. Зараз сил на адаптацію до нового режиму теж замало. Але режим — дотримання рутин — додають стабільності.

Режим



За будь-якою формою навчання важливо, за можливістю, у квартирі визначити 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.

При онлайн-навчанні важливо все ж таки намагатись виходити в ефір не з ліжка. Я дітей так і питаю: «Як буде позначене твоє «робоче місце?»».



Режим

Домовитись про сніданки, щоб не витратити час та сили на вибір та супротив, наприклад, мюслі, каші.

Підготувати можливий одяг, щоб дитина сама торкнулась того, що буде одягати. Якщо в початковій школі система навчання не схожа на заняття, які були в закладі дошкільної освіти, наприклад, буде не одна вчителька або не один учитель, а буде декілька вчителів, важливо дитину попередити про це. Прекрасно, якщо є можливість побачити фото вчителів, чи провести онлайн-зустрічі з іншими учнями класу, щоб діти мали можливість познайомитись.

**Якщо дитина навчатиметься
онлайн, домовитися, що робити
вдома під час сирени.**





Підготувати рюкзачок: що із собою потрібно мати (зарядка для телефону, печиво, вода, ліхтарик, список телефонів близьких, бейджик з ім'ям та прізвищем та телефоном рідних, необхідні ліки, вологі та сухі серветки, можливо, свисток).



Можливі запитання дитини й орієнтовні відповіді на них

Перший етап в шкільному житті — відновлення стосунків, можливість відчутти та зайняти своє місце. Близькість зцілює, створює простір безпеки. Багато дітей йдуть в нові школи, в Україні та за кордоном. Відповіді на питання від дітей:



«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».



Можливі запитання дитини й орієнтовні відповіді на них

«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».



Про що доцільно проговорити з дітьми:

- ✓ Перепитувати, коли не зрозуміло.
- ✓ Обов'язково знати, де туалет, де вода.
- ✓ Вітатись, просити про допомогу, просити вибачення, дякувати, бо пережитий стрес, зміни в житті та оточенні, у багатьох дітей ці навички приглушили.
- ✓ Узнавати правила нового середовища — вони можуть відрізнитися.
- ✓ Обов'язково пам'ятати: не виходити із школи, не попередивши вчителя та батьків.
- ✓ Нічого на вулиці не чіпати — не підіймати з землі предмети, не залазити на дерева.

Лист від вчителів:



Можна домовитись із вчителькою або вчителем, щоб вона/він написали дитині листа, який буде містити привітання, розповідь про правила, фото класу, побажання від себе та фото інших учителів, прохання про те, щоб занотовувати все, що подобається в новому середовищі.

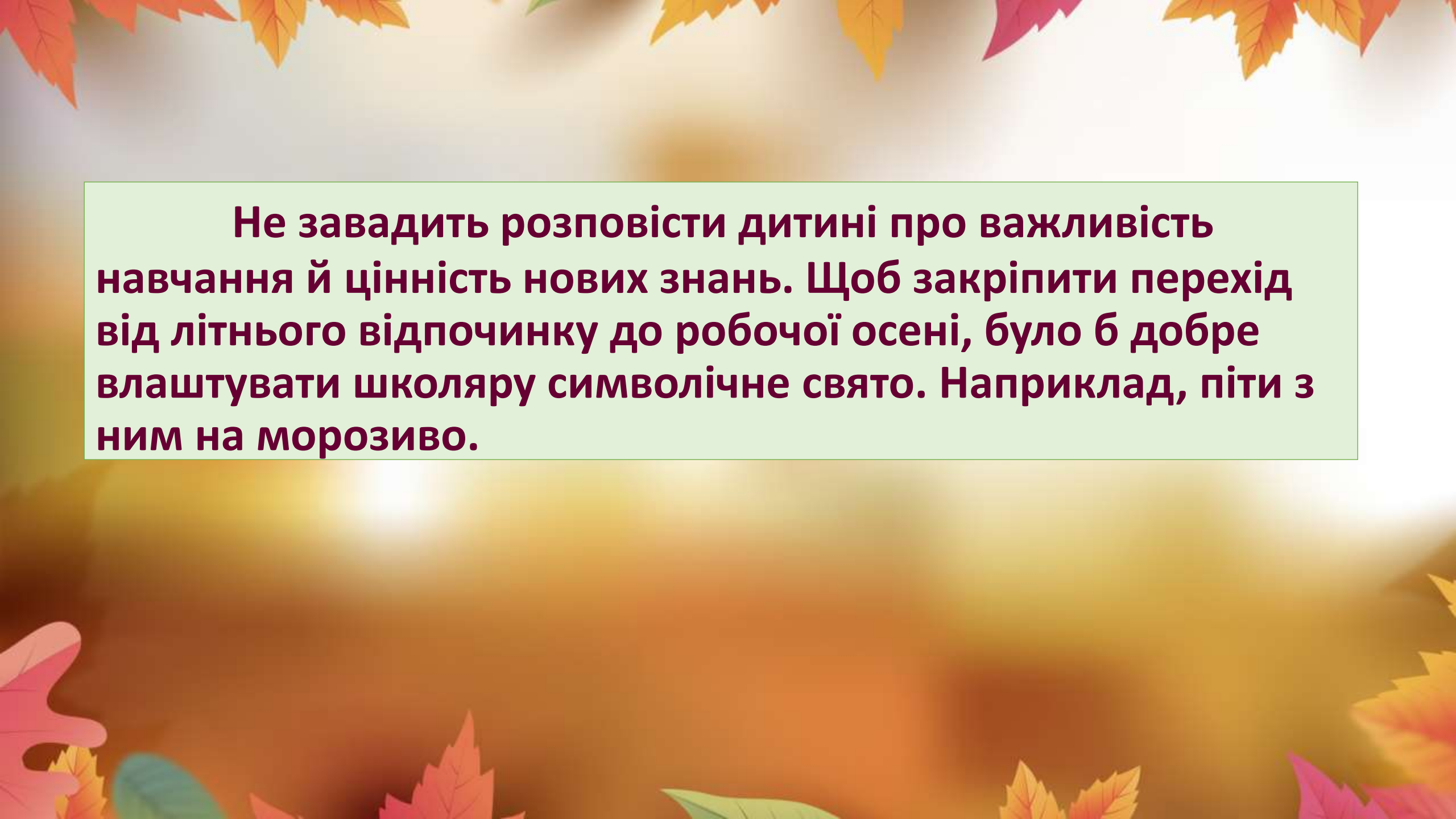
Необхідно заздалегідь з'ясувати, які правила діють у новій школі, особливо якщо дитина вчитиметься в іншій країні. Наприклад, у деяких країнах заведено носити обіди з дому в ланч-боксах. Слід навчити першокласника самотійно давати собі раду зі столовим набором та користуватися серветками.

Вибір та придбання нового створює настрій радісного очікування. Напередодні нового навчального року створити таку атмосферу можна, купуючи канцелярське приладдя або шкільний одяг (якщо є ця можливість і неохідність).

Світлана Ройз нагадує: одяг для учнів молодших класів повинен бути максимально комфортним, з невеликою кількістю швів, з вільною горловиною та відповідного розміру. Якщо малюк відчуватиме дискомфорт, не зможе зосередитися на навчанні.

Нагадуємо про важливість створення вдома «робочого» навчального куточка, де маленький школяр або школярочка виконуватиме домашні завдання, малюватиме та ін.

Це може бути навіть частина обіднього столу або просто окрема поличка, де дитина зможе поставити свої підручники. Процес упорядкування організовує, а "перехід" в інший простір допомагає налаштуватися на робочий процес. Слід врахувати, що в полі зору учня мусить потрапляти якомога менше предметів, які можуть відволікати від навчання, зокрема іграшок.



Не завадить розповісти дитині про важливість навчання й цінність нових знань. Щоб закріпити перехід від літнього відпочинку до робочої осені, було б добре влаштувати школяру символічне свято. Наприклад, піти з ним на морозиво.

Фахівці МОЗ закликають дорослих з розумінням і терпінням ставитися до можливих труднощів у навчанні: зниженої концентрації, відстороненості, погіршення пам'яті, та пояснювати це дітям, щоб зняти їхню тривогу. Педагогам і батькам слід взяти до уваги, що діти під час навчання можуть крутити щось у руках, гойдатися на стільці. Таким чином вони намагаються "загальмувати" зайві сигнали й сконцентруватися. Не треба за це гримати на школярів.



Коли ми проживаємо складний період, перебуваємо у стресі, наша самооцінка знижується. Не дивно, що сьогодні діти часто живуть в режимі очікування невдачі. Їм потрібен досвід перемог і підтримка однолітків та дорослих. Варто давати їм маленькі завдання, виконавши які, вони б отримували швидкий результат. Кожну таку перемогу слід відзначити.



Зосередитися на процесі, а не результатах

Фокусуйтеся на тому, що ваша дитина вчиться, а не на тому, як вона це робить. Замість того, щоб запитувати її, чи добре вона навчалася на уроках, запропонуйте дитині розповісти вам, що нового вона сьогодні дізналася і чого навчилася.



Зосередження на досвіді навчання покаже вашому школяру, що процес навчання важливіший за оцінки. Крім того, переказування вивченого своїми словами допоможе дитині краще засвоїти та запам'ятати те, що вона дізналася.

Зробити кожен день навчальним днем

Перетворення кожного дня у навчальний може здатися трохи дивним, але насправді це дуже ефективна порада, якщо втілювати її правильно.

За можливості заохочуйте дитину досліджувати навколишній світ, ставте питання та встановлюйте зв'язки. Допоможіть їй навчитися узагальнювати те, що вона бачить та переживає, класифікувати та критично мислити.



Це допоможе вашій дитині розвинути внутрішню мотивацію до навчання, як вдома, так і у школі.

Спробувати кілька стратегій та порад

Маючи таку кількість стратегій та порад, ви можете обрати принаймні одну, яка спрацює для вас. Випробуйте декілька з них і подивіться, чи є вони ефективними для вашої дитини. Але наголосимо, що найкраще вони працюватимуть разом.



Зараз ми особливо розуміємо, наскільки самоорганізація є складною роботою. Але саме від нас залежить, чи зможемо ми допомогти власним дітям прожити цей складний період і вийти з нього сильнішими та організованішими.

Наші контакти:

- Е-пошта:
kolosokO@i.ua

Тел. (Вайбер): 050-705-49-06



The background features a soft, warm bokeh of orange and yellow light. A decorative border of autumn leaves in various colors (red, orange, yellow, pink) is positioned at the top and bottom edges of the frame.

ДЯКУЮ ЗА УВАГУ!

Разом ми зможемо все!