

Почніть дотримуватися «шкільного» режиму вже:

прокидайтеся та лягайте відпочивати
раніше усією родиною

снідайте, вечеряйте, як у дні навчання

Налаштуйтеся на сезон навчання:

переберіть із дитиною одяг, розкладіть «шкільні» речі по поличках

підготуйте рюкзак, зробіть бейджик з ім'ям дитини, контактами батьків, опікунів та близьких

подбайте про робоче місце: при навчанні онлайн також важливо розділяти простори на «домашній» та «робочий» (позначати «робочий» простір можуть лампа, прапорець чи постер на стіні)

підготуйте руку школяра до письма: грайте в ігри, в яких необхідно писати, ліпіть із тіста чи пластиліну

якщо дитина навчатиметься онлайн, нагадайте, як користуватися додатками

Подбайте про безпеку.

Якщо дитина навчатиметься офлайн:

пройдіть кілька разів дорогою до школи й додому

за можливості зайдіть до школи, загляніть до класу, їдальні, туалету, укриття — дітям важливо відчувати місце «тілом»

зафіксуйте, де на шляху до школи є укриття

домовтеся про чіткі кроки, які дитина виконує під час повітряної тривоги

Якщо навчання відбуватиметься онлайн:

проговоріть дії дитини у разі повітряної тривоги

*«Як мене приймуть однокласники?»,
«Ми досі друзі?»*

Спробуйте випередити тривоги дитини,
які можуть виникати у зв'язку з початком
навчального року:

за можливості організуйте зустріч з
однокласниками онлайн, дайте дітям час
поспілкуватися

створіть онлайн-групу для
неформального спілкування дітей

запропонуйте заходи, активності чи
волонтерські проєкти, над якими діти
зможуть попрацювати разом

Початок шкільного сезону може посилити відчуття тривожності, сорому, самотності, неспроможності. Можливі зміни настрою дитини, швидка стомлюваність.

Перше, про що важливо подбати, — простір безпеки, довіри і близькості поруч із дорослими.

Пам'ятайте: підтримка й турбота
близьких важливіші за оцінки і знання.
Особливо зараз

